

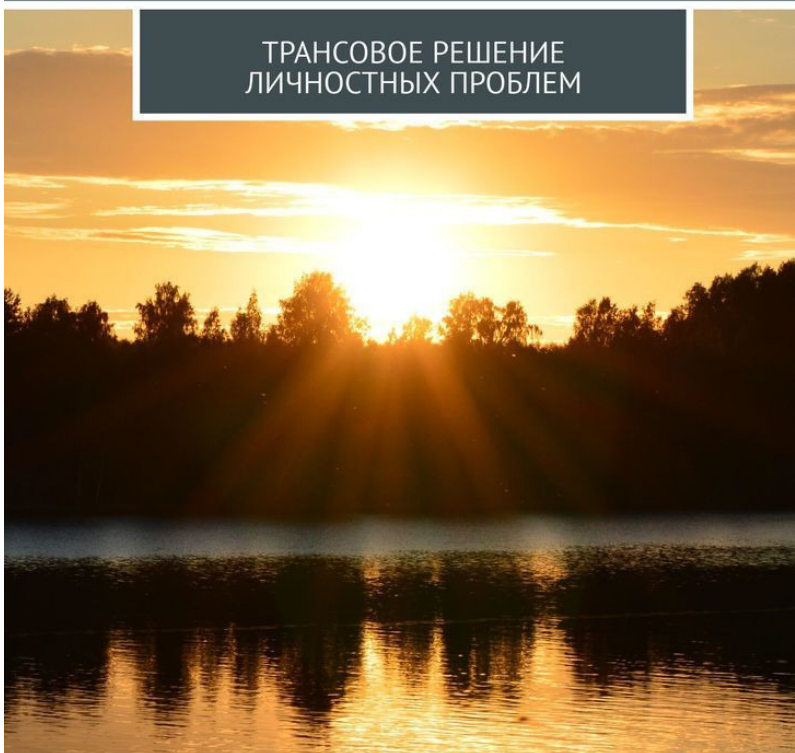
18+

ДМИТРИЙ СМЫСЛОВ

---

# Психология трансовых состояний

ТРАНСОВОЕ РЕШЕНИЕ  
ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ



**Дмитрий Смыслов**  
**Психология трансовых**  
**состояний. Трансовое**  
**решение личностных проблем**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45100962](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45100962)*

*ISBN 9785005038388*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Транс – уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным. Да, транс – не панацея от всех бед и болезней. Просто транс – помимо прочего, это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром. Монография адресуется широкому кругу читателей: психологам, преподавателям, студентам, а также всем интересующимся.

# Содержание

Психология трансовых состояний Трансовое решение личностных проблем	6
Рецензии	8
О книге	16
Глава первая Транс и его разновидности	21
Специфика трансовых состояний	21
Признаки и границы трансовых состояний	26
Признаки и границы гипнотического погружения	58
Глава вторая Сон как психологический феномен	86
2.1. Феномен сна и сновидений	86
Физиологические особенности функционирования головного мозга человека в процессе сна	90
Психологические феномены сна и особенности восприятия сновидений	97
2.2. Практики работы и интерпретации сновидений	108
Отношение ко сну в разных культурах	109
Техники визуализации	122
Конец ознакомительного фрагмента.	142

# Психология трансовых состояний Трансовое решение личностных проблем

## Дмитрий Смыслов

© Дмитрий Смыслов, 2019

ISBN 978-5-0050-3838-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Первая редакция книги приняла участие в  
Лондонской международной книжной выставке

РОССИЙСКАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ

**СЕРТИФИКАТ**  
УЧАСТНИКА МЕЖДУНАРОДНОЙ  
ВЫСТАВКИ-ПРЕЗЕНТАЦИИ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ  
(Москва, 2017)

Смыслов Д.А.

монография

«ПСИХОЛОГИЯ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ.  
ТРАНСОВОЕ РЕШЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ»

М.: Изд-во МПСЭН, 2016, 384 с.

ПРЕЗИДЕНТ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

академик РАЕ М.Ю.Ледванов



WWW.RAE.RU

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

**ЗОЛОТОЙ ФОНД  
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ  
НАУКИ**

ЛУЧШЕЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ В ОТРАСЛИ

**ДИПЛОМ**

ЛАУРЕАТА  
МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ

Москва

Смыслов Д.А.

монография

«ПСИХОЛОГИЯ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ.  
ТРАНСОВОЕ РЕШЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ»

М.: Изд-во МПСЭН, 2016.

ПРЕЗИДЕНТ

М.Ю.ЛЕДВАНОВ

<http://www.rae.ru/DIPLOM/>



# **Психология трансовых состояний**

## **Трансовое решение личностных проблем**

Монография посвящена теме, всегда привлекающей к себе и одновременно вызывающей у некоторых людей чувство страха или опасения – теме транса и трансового воздействия, как на себя, так и на других людей. Понять опасения людей можно – на улицах периодически встречаются те, кто использует трансовое воздействие в корыстных целях – это, как правило, уличные гадалки, навязчивые коммивояжеры, адепты новых или давно известных религиозных сект, отдельные представители нетрадиционной медицины. Ввиду этого, тема транса часто теперь табуируется и запрещается, как опасная. Но здесь нужно обратить внимание на то, что, не зная механизмов трансового воздействия, всегда слишком велика вероятность попасть под влияние таких людей. Страх – не лучший помощник и советчик (тем более, что согласно З. Фрейду страх – это вытесненное желание). В ряде случаев, необходимо знать механизмы трансового воздействия и обеспечить себе защиту от таких людей. Но главное – транс – уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс,

став более успешным и продуктивным. Да, транс – не панацея от всех бед и болезней. Просто транс – помимо прочего это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром.

Монография адресуется широкому кругу читателей: психологам, преподавателям, студентам психологических, социологических, филологических и др. факультетов. Рекомендуется для курсов «Психотерапия», «Психологическое консультирование», «Психология социальных воздействия», «Психология рекламы и PR».

**УДК 159.9.072**

**ББК 88.6**

*Все права защищены.*

Смыслов Д. А. 2019

# Рецензии

Читая «Трансовое решение личностных проблем» Д.А.Смыслова, я подчеркнула некие аналогии с трактатом Сунь Цзи «Искусство войны». В нем описаны военные стратегии введения боя, переводя на психологический язык можно сказать войны с самим собой и последующей победой, то есть достижением поставленной цели.

Ведь только познав самого себя, мы сможем закалить характер и добиваться желаемого результата.

Книга учит, как с помощью аутосуггестии внушать себе нужные установки. Открывает завесу тайны мира сновидений и их интерпретации. Отвечает на вопросы, которые мы ещё не успели задать. Из книги я узнала, что стоит задумываться над словами, которые мы чаще всего употребляем в речи и не догадываемся, какие установки они несут! А ведь все ответы у нас перед глазами, все гениальное просто.

Автор пишет очень легко и доступно, что даже человек без психологического образования легко поймёт смысл прочитанного. Стоит внимательно вчитываться, анализировать каждую главу и с особым трепетом и усердием подходить к выполнению инструкций. Прочтение этой книги – как увлекательное путешествие в новое интересное и ещё неопознанное знание, манящее своей неизвестностью и наталкивающее на новые вопросы к себе и к миру!

Будьте терпеливы и у вас все получится.

Ведь ещё Сократ говорил: «Познай самого себя». Хочется поблагодарить автора за эту книгу.

*А. Макеева.*

Подобно компьютеру, Дмитрий Анатольевич Смыслов создает «книги – хранители» бесценного человеческого опыта, соединяя в них, как, казалось бы, совершенно не связанные между собой вещи, обозначая остро актуальные проблемы, очерчивая безграничные круги взаимосвязей и возможностей.

Книга – оружие. Книга – оберег. Книга желание.

Мистическая, притягательная, актуальная во все времена, разносторонняя и, при этом узконаправленная, требующая дать себя миру – так можно описать эту научно – обоснованную, кропотливую, бережно создаваемую работу.

Она шла долгими тернистыми тропами, минуя всякое общественное мнение, путешествуя в мыслях, трудах, статьях. Как любая космическая энергия, психология трансовых состояний крупница за крупницей материализовывалась и вот оказалась в руках читателя.

В очередной раз, не прочитываешь, а фактически осязаешь, подобно кружеву, глава за главой витиеватый, причудливый, стройный узор повествования.

По словам автора, «транс – уникальное явление в жизни

человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным... Помимо прочего, это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром», иными словами транс – целая философия жизни.

Ведь, не познав азы, академическую так скажем школу, не прикоснувшись к таинству знания, невозможно составить наиболее полную картину мира; как нельзя построить дом, без фундамента. Так и Д.А.Смыслов, приумножая опыт, расширяет рамки привычного.

Книга буквально пронизана историческими экскурсами, так называемыми отсылками. Это и научные труды, и художественная литература, и опыт практического психолога, гипнолога, психодиагноста и многое – многое другое. Смыслов живет и творит вне времени, являясь воплощением сходного с трансом состояния ночного сознания, между прошлым и будущим. Вот креатура «отправляет нас» в далекий серебряный век к «прекрасному на помойке» (создание вокруг себя негативного пространства для вдохновения). Тут же, без промедления, возвращает к реальности, затем отправляя в будущее (гипнотическая прогрессия).

Приводимые создателем инновационные понятия (ибо руководитель центра инноваций, должен оправдывать свое предназначение, но в данном конкретном случае все как раз наоборот: талантливая личность определяет и преобразовы-

вает окружающую среду, что вполне вписывается в рамки обозначенной концепции). Чего только стоят «инфузории в жизненной взвеси» и «ментальный анабиоз», всеобъемлющие понятия, не правда ли? И объяснить сможет любой, и метафора понятная, и эстетика потрясающая.

Можно бесконечно цитировать тезисы; откровенно говоря, у меня их полблокнота получилось – (такой краткий обзорный курс для лекции, и цитировать мастера, но какой в этом смысл, когда вот он – первоисточник. Наслаждайтесь.

P.S.: можно смело впадать в «рабочий транс» и впитывать каждый миллиметр сего труда. В противовес ящику Пандоры, он являет собой «сундук сказок», атмосферный, яркий, информативный и, что самое важное – социально направленный, ибо имеет исключительно положительную окраску, знакомит нас с неведомым, но непременно естественным миром вещей и физических свойств, какими бы туманными они доселе не казались.

*Л. Буль.*

Прочла книгу на одном дыхании! Потрясающая, легкая в восприятии книга, раскрывающая картину о природе сновидений и трансовых состояний! Прочитав книгу Смыслова Д. А. осознала что-то новое в себе, нашла ответы на многие вопросы, что позволило расширить сознание и по-другому взглянуть на некоторые особенности моей личности. Спа-

сибо огромное!

*В. Маркова.*

Гениальная книга своего времени. Времени очень непростого, суетного, но нашего, диктующего свои условия, ценности, в которых так важно оставаться гармоничным человеком.

Книга не похожая ни на одну другую. Особая энергетика и тонкое чувство юмора автора делают эту книгу уникальной. Прочтение книги доставляет массу удовольствия, позитивная и легкая, но при этом читаешь о серьезных вещах. Данная книга действительно помогает задуматься о собственной жизни, мыслях высказываниях, пути. Каждый для себя откроет, что-то новое, свое личное, неповторимое. Для тех, кто не стоит на месте, хочет развиваться, в личном и профессиональном плане – эта книга будет отличным помощником! Если хочешь изменить мир – начни с себя

Спасибо Вам, Дмитрий Анатольевич, за потрясающую книгу, эмоции и знания!

Жду с нетерпением Ваших новых книг

*Ю. Шишкина.*

«Растают в дыме табака  
Костры далеких сожалений,  
Воспоминания слегка  
Затронет марево видений.  
Забывать пытаюсь, вспомню всё —  
Полезет память наизнанку,

И не забуду никогда,  
Я черноглазую цыганку»

Что общего между цыганкой и книгой «Трансовое решение личностных проблем» подумаете Вы? А связь огромная и Вы поймете это, лишь прочитав эту книгу.

Мне хотелось бы выразить огромную благодарность Дмитрию Анатольевичу Смыслову за его очередной шедевр – книгу «Трансовое решение личностных проблем». Из всех его книг, именно эта представляет особую значимость для меня. Мне всегда были интересны вопросы, связанные с гипнозом, трансом, интересовали вопросы, связанные с нашим бессознательным и его возможностями. Но раньше для меня все это казалось чем-то недостижимым, из области фантастики, эзотерики, магии и пр. Слова транс и гипноз вызывали страх, наверное, так же как и у большинства людей, кто не знаком с этим. Все это потому, что очень часто приходилось слышать об этом именно, в негативном ключе. Конечно, транс, гипноз, техники НЛП и по сей день используются манипуляторами для управления другими людьми, но поверьте, что во всем этом намного больше положительного, чем отрицательно, если иметь хоть малейшее представление и уметь вовремя распознать манипулятора и уметь противостоять ему. Дмитрий Анатольевич посвятил целую главу этой теме, а если осведомлен, значит вооружен!

На мой взгляд, эту книгу можно рекомендовать не только

психологам, но и широкому кругу читателей, т.к. все темы написаны четким и понятным языком, все структурировано и без лишней «воды». Все знания, которые мы можем получить из этой книги, можно смело воплощать в жизнь. Для меня эта книга уже стала «настойной» и не только с точки зрения улучшения моего профессионализма, но и для саморазвития. Для каждого, без исключения, человека важна цель в жизни, но порой, ее очень нелегко найти, а если и найдешь, то трудно понять твоя она или нет. Зная техники постановки цели можно избежать очень многих неприятных моментов, тем самым, не сделав лишних ошибок, начать движение в нужном направлении.

Семейные мифы, жизненные сценарии, роли, оказывается, так же имеют большое влияние на нашу жизнь. И, зная и анализируя их, совершенно по-другому начинаешь относиться к собственной жизни и воспитанию детей.

Очень важна тема «культуры позитивного мышления», т.к. многие из нас живут в бешеном мире мегаполиса, где царят хаос, депрессии, информационная перегруженность. Естественно, людям с позитивным мышлением легче не поддаваться на провокации.

Лично для меня, самыми ценными стали знания о трансе и гипнозе. С помощью транса действительно можно решать очень многие вопросы и проблемы. Рабочий транс позволил мне стать более продуктивной с наименьшими затратами времени. Техники аутосуггестии позволяют полностью

расслабиться и восстановиться. Когда кажется, что перед тобой тупик – с помощью транса можно найти ресурс, который позволит тебе двигаться дальше.

*Е. Скоморохова*

Мне безумно понравилась эта книга, наверно для меня она сейчас является одной из самых полезных за последнее время. Однозначно, буду ее перечитывать, так как нашла огромное количество полезного материала, который хочется хорошо запомнить и протестировать. Мне очень понравились упражнения с рассказами, узнала о себе много нового, даже нашла в интернете картинку дома, точно такого, который представляла. Интересно то, что раньше в упражнениях, где нужно было представлять или рисовать дом, он всегда представлялся окруженный забором, а сейчас забора нет, делаю выводы, меняется жизнь, меняется внутреннее состояние. Оценила чувство юмора автора, вся книга написана в очень позитивном ключе, где о серьезных вещах пишется просто и с улыбкой. Спасибо Вам, Дмитрий Анатольевич, за проделанный труд и замечательную книгу!

*М. Токмакова*

# О книге

Как-то, находясь в командировке в Праге, я фотографировался в Вышеграде у Влтавы, где мне пришла в голову идея написать книгу о трансе и гипнозе. Прошло время. Книга сначала «увиделась» в моей голове. Дальше оставалось её материализовать. Писал я её два с половиной месяца. Когда книга была завершена, я поместил на её обложку ту самую фотографию из Праги. В этой редакции книги я размещаю это фото здесь.



Здравствуйтесь, мой «заслуженный собеседник» – именно так называл читателей своих книг А.А.Ухтомский, считая, что автор заслуживает своего читателя, а читатель заслуживает того, что он читает. Если мысли автора и читателя находят соприкосновения, это означает, что автор и читатель – «заслуженные собеседники».

Книга, которую вы держите в руках – не самоучитель по гипнозу. Гипнозу возможно обучиться, только занимаясь в группе – гипноз и транс работают по принципу «взаимозаражения» трансовым состоянием. Впрочем, это вы и так

знаете – наверняка вам приходилось осознавать, что к одним людям вас притягивает, а от других отталкивает, одни люди вызывают у вас интерес и гармонию, а другие – хаос и недовольство. Это тот же механизм – ваш собеседник невольно (или осознанно) транслировал на вас своё состояние. В гипнозе не должно быть лишних эмоций или негативных состояний, его функция – помогать, учить, направлять, но никак не программировать, и уж тем более не зомбировать ни себя, ни других людей.

Эта книга для тех, кто хочет понять механизмы действия гипноза, научиться думать по-новому. Здесь не будет только техник введения в гипноз (хотя они там есть). Задача автора – помочь вам сформировать гипнотический менталитет. Набор техник, вырванных из контекста всегда чреват негативом или доведением до абсурда. Увлечение любыми техниками гармонизации всегда подразумевает под собой не слепое повторение упражнений и следование велению тренда и моды, а прежде всего – философию мышления. Только гармоничное и параллельное следование психического и физического даёт должный результат. К сожалению, люди часто хотят получить желаемое быстро, с минимумом умственных, физических и финансовых затрат. При этом, не получая искомого (хотя тоже вопрос – а они сами могут (хотя бы себе) объяснить, что они ищут?), следует либо недовольство, либо разочарование, либо аддикционное увлечение одной стороной (например, культуризм часто утрачивает

психологическую составляющую, а сам культурист из мужчины превращается в истероидного ипохондрика – он крайне озабочен своим рационом питания, витаминами, следит за собой и склонен себя демонстрировать, что приближает его к стриптизёрше). Люди, увлекающиеся эклектическими методами излечения от всего, крайне доверяют рекламируемым видам лечения и лекарствам. А психологическая составляющая, а именно – осознание причины возникновения болезни и понимания, реально ли он хочет выздороветь или это просто игра (что бывает чаще всего) – снова утрачивается. Надеюсь, эта книга поможет вам научиться думать, видеть людей, общаться, работать и достигать результатов по-новому.

Эта книга – аккумулярованный опыт многолетнего проведения автором психологических консультаций и тренингов. Часто суть проблемы кроется в очень ёмких, точных, но совершенно замаскированных в обыденной речи трансовых установках. Эти паразитические установки чётко срабатывают, и люди их реализуют в своей жизни, увы, не поняв причин возникновения проблемы. Часто, в попытках найти им объяснение, люди «уходят» в разные области знания, но это не помогает решить проблему. Если же изучить проблему с позиции слова, как некоего знака, имеющего доступ к подсознанию в процессе естественного транса, многие вещи становятся понятными и даже очевидными. Транс – не просто способ воздействия на своё подсознание, транс –

помощник в плане развития собственных способностей, решения важных проблем и достижения поставленных целей.

Можно бесконечно долго «играть» с собой и отведёнными себе в этом мире годами. Но важно понять, что человек создан для созидания – созидания себя как личности, созидания мира своей реальностью.

Возникнув в качестве идеи несколько лет назад, будущая книга требовала своего воплощения. Это – плод моих практических опытов, наблюдений, всего, что позволяет тонко и довольно точно выходить на проблему клиента и способов оказания ему полноценной и «точечной» помощи.

*Моей Йоканъге посвящаю эту книгу. У каждого из нас много близких по духу стран или городов, есть Родина, к которой относишь себя – история твоего Рода и язык, на котором ты привык думать, говорить, писать. И есть Малая Родина – место, с которым ассоциируешь своё рождение, как личности, место, где сформировался твой менталитет, твоё отношение к жизни. Уголок Родины, которому ты благодарен за то, что он был в твоей биографии.*

*Дм. Смыслов*

*Москва – Видное,*

*январь – март 2016 года*

# Глава первая Транс и его разновидности

## Специфика трансовых состояний

Техники работы с трансом и гипнозом расположены на шкале психотерапевтических подходов ближе всего к би-хевиоризму (поведенческой психологии), суть которой сводится к тому, что поведение человека может быть непродуктивным, и его возможно менять посредством обучения, построенного на правильных стимул-реактивных связях (простейшая подобная связь в данном контексте – если ты не желаешь, чтобы у тебя были проблемы, научи себя вести по-другому). То есть, неправильное поведение (дезадаптивное или невротическое) является результатом неправильного научения. А если мы будем положительно подкреплять новые навыки поведения, то индивид с большей вероятностью их усвоит и будет эффективен.

Традиционный метод психологического воздействия – гипнотическое внушение (которое, в свою очередь, делится на прямое и косвенное, опосредованное). Согласно И. П. Павлову, гипноз—это частичное торможение коры больших полушарий мозга (парциальный сон), при котором

сохранены процессы восприятия, но устраняется контроль над двигательными центрами.

Особое внимание в гипнотическом воздействии уделяется «раппорту» (подсознательному доверию) между гипнологом и гипнотизируемым. В этом случае необходимая установка гипнолога принимается гипнотизируемым без противодействия (контрсуггестии), что позволяет процессу гипнотизации быть наиболее эффективным с точки зрения искомым изменений.

Известен порядочный скепсис психотерапии к гипнозу в том плане, что гипнолог «манипулирует» сознанием гипнотизируемого. Возможно, когда-то это так и было. Но в любом направлении можно найти отрицательную сторону, но есть и много положительного, в частности, способность менять непродуктивные модели поведения, отношения, установки.

В настоящее время более популярен не классический тип гипноза (медицинский, суть которого – команда к ремиссии, выздоровлению пациента).

*Прошу обратить внимание на слово «пациент» (с лат. *patience*— терпеливый, пришедший на приём). Отношение к пациенту как к «больному» автоматически означает, что установки на выздоровление этого человека нет. Недавно по радио услышал интервью врача, как она представилась, «с многолетним стажем». В своём интервью она сказала следующую фразу «...врач никогда не должен уподобляться больному, он должен относиться к больному как к че-*

ловеку, который лечится». Я бы добавил – «и не выздоровеет», так как уже идёт деление на «здорового» – врача и «больного», которого здоровый лечит и не уподобляется ему. Отсюда «больница» – место, куда складываются «больные», которых лечат здоровые «врачи». Более уместным было бы название «клиника», «лечебный центр», но никак не больница. А в человеке, который приходит на лечение, лучше увидеть не «больного» (с часто традиционным покровительственным медицинским обращением к такому человеку на «ты»), а пациента (хотя и здесь значение не слишком хорошее с *lat.* – *patience* – страдание, терпение перед неизбежностью) – но лучше – человека, который хочет выздороветь (выздоровливающему), пришедшему на приём не к «врачу», но человеку с высшим медицинским образованием.

Вернёмся к нашей теме. В настоящее время, наиболее популярны недирективные виды гипноза:

– Эриксоновский гипноз (много сторонников и продолжателей идей Милтона Эриксона, но самого его сложно повторить). Да и сам случай полиомиелита у М. Эриксона в некотором смысле способствовал элементу компенсации утраченных способностей через голос и вербальные установки (два раза за свою биографию Эриксон оказался прикован к инвалидной коляске из-за своего страшного заболевания). Что, естественно, не умаляет заслуг его сподвижников и продолжателей). Главное в эриксоновском гипнозе – это работа с косвенными внушениями и метафорами.

– Нейролингвистическое программирование (НЛП), во многом, построенное на фундаменте идей М. Эриксона, но более нацеленное на более практические сферы. По классификации В.В.Макарова, НЛП относится к сверхбыстрому виду терапии, нацеленному на сиюминутные задачи и не затрагивающее более глубокие личностные сферы. Здесь интересен «рефрейминг» – смена рамок у одной и той же картины – изменение отношения к происходящему.

– Контролируемое или управляемое воображение.

Гипнотические техники более эффективны с истероидными (демонстративными) типами личности и с инфантильным типом поведения. Проблема нашего времени заключается в том, что общество стало более инфантильным, вплоть до общественно признанных возрастов «взросления». Ещё столетие назад, молодой человек двадцати одного года был уже взрослым мужчиной. А для того, чтобы казаться ещё более взрослыми и «состоявшимися», было модно носить усы и бороду или бородку, что создавало барьер между юностью и взрослостью. Сейчас этот возраст не воспринимается большинством людей, как возраст взрослости (речь идёт не о психологических классификациях возрастов). Также оттягивается стандартное время вступления в брак, гораздо позже рождаются дети. Всё это говорит о том, что общество инфантилизируется и, следовательно, оказывается всё более подверженным гипнотическим воздействиям.

– Релаксация, которая традиционно с 30-х годов XX века

используется в качестве средства снятия стресса.

– Тренинг адекватного самовыражения – обучение клиента адекватному поведению и состоянию уверенности в себе в различных ситуациях общения: с супругом, с руководителем, с подчиненными, с представителями власти и т. п.

– Погружение (дебрифинг) – повторение клиентом пережитого прежде сильного переживания или стресса с помощью воображения. Задача психолога – усилить это переживание у клиента при помощи наводящих вопросов. Цель – максимальное эмоциональное отреагирование, выпуск негативных эмоций под присмотром психолога, что позволяет клиенту освободиться от тревожащего переживания.

– Гипнотические техники работы с психологическим временем – возрастные регрессии (возвращение в переживания прожитых лет), регрессии прошлых жизней (аутосуггестивное переживание личностных травм с элементами воображения), прогрессии (переживание своей будущей реальной жизни).

К некоторым из этих техник мы ещё вернёмся. Самое главное, в гипнотическом воздействии есть обязательно тот, кто вводит человека в транс, имея для этого особые цели и используя специальные техники гипнотического воздействия. Теперь рассмотрим, что такое транс.

# Признаки и границы трансовых состояний

*«Эй, а кто будет петь, если все будут спать».*

В. Цой

Транс – термин, вызывающий у одних положительные эмоции, у других – напряжение и некоторый страх и опасения быть обманутым определёнными людьми, кто специально «наводит» некое таинственное воздействие. Увы, наложение на простую не информированность обывательских мифов и причудливых верований создают «чудо»: гипноз и транс – явления «не божеские» и даже сатанинские. Если идти согласно этой парадигме, мы придём к европейским кострами Инквизиции, «спасению» российских крестьян-староверов от антихриста в XVII —XVIII веках путём самосожжения, избавлению от бесовского скопцами в начале XX века или к «изгнанию» психологов, как уже было в 2002 году из одной школ города Москвы. Увы, суеверие и догматизм мышления часто под руки уводят своих приверженцев радикально в сторону от реальности. Конечно, можно понять такое мышление – людям так удобнее, спокойнее, воспринимать мир, в нём всё сразу становится на свои места – чётко определяется враг (в животном мире враг – это тот, кто угрожает жизни; в человеческом мире, очевидно, такие слу-

чаи присутствуют, но чаще люди «создают» врагов для себя, гордятся ими, но это бывает лишь порождением невротического мышления).

Но всё-таки, необходимо дать определение трансу.

Термин этот имеет французские корни и обозначает «цепенение» или «перехождение чего-либо».

К. Хоффман определил транс как состояние пониженного сознания или состояние дрёмы.

Милтон Эриксон называл транс терапевтическим ввиду того, что в нём возможно переструктурирование, проблемное в обычном состоянии сознания.

Мы определим транс, как естественное состояние психики, определённая амортизация психики к благоприятным или неблагоприятным условиям.

Согласно М. Эриксону следует различать 3 вида трансa:

<b>Вид трансa</b>	<b>Примеры</b>
Повседневный транс	(обычная мечтательность, переход в сон и назад в бодрствование, автоматическое выполнение привычных действий и т. д.).
Углублённый транс	(обычно называют гипнозом) — намеренное усиление и продление по времени естественного феномена — трансa, осуществляемое обычно при помощи другого человека.
Сомнамбулический транс	глубокое трансовое состояние, при котором человек выглядит и ведёт себя как не находящийся в трансe.

Согласно Эрнесто Л. Росси, за сутки человек несколько раз «пребывает» в состоянии транса.

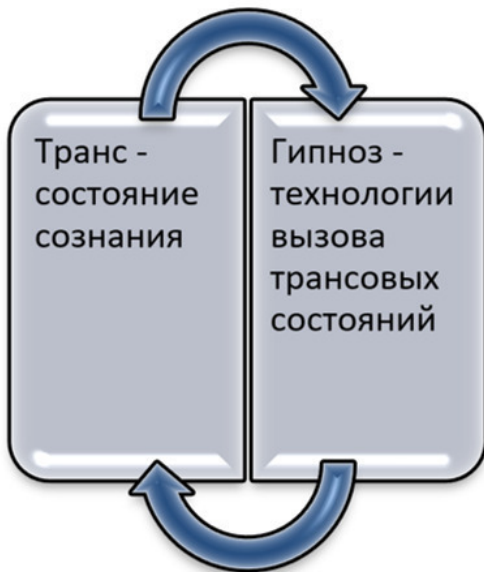
Впрочем, классификаций и делений транса мы можем встретить довольно много, но для нас важно, что именно в состоянии транса человек способен восстановить силы, принять решение, отрефлексировать, иными словами, транс – естественное состояние нашего сознания, в котором оно пребывает довольно длительное время ежедневно. Обычно считается, что, находясь в трансе, человек способен хорошо управлять собой и своими мыслями.

В современной психологии выделяют следующие состояния сознания:

Состояние сознания	
1	Обычное, «бодрствующее» состояние сознания
2	Особое измененное состояние сознания (экстремальные случаи, представляющие опасность для жизни, переживания клинической смерти, применение наркотических веществ)
3	Сон
4	Транс (трансовое состояние сознания)

Также необходимо объяснить, в чём разница между терминами «транс» и «гипноз». Практически, термины синони-

мичны, но есть существенное отличие.



Транс – это состояние, в котором пребывает человек. Гипноз – технологии вызова этих состояний.

В 1924 году физиолог и психиатр Ганс Бергер зафиксировал при помощи гальванометра на бумаге в виде кривой электрические сигналы от поверхности головы, генерируемые головным мозгом. Он проводил исследования электрической активности мозга (прежде всего по параметрам амплитуды) в различных условиях: в спокойном состоянии,

при решении задач, при наркозе.

Было также обнаружено, что они соответствуют различным функциям сознания, включая гипноз и психический опыт.

Специалисты в целом сходятся во мнении о роли и предназначении этих волн; разногласия возникают лишь при определении границ активности. (Смыслов Д. А. Использование гипнотических техник в рекламной коммуникации. Рекламодатель: теория и практика. №4, февраль 2014).

Волны делятся на:

Волна	Частотный диапазон	Значение
Бета-волны	Частотный диапазон от 14 циклов в секунду и больше	Это область сознательного разума. Здесь мы рассуждаем и совершаем большую часть своих поступков в бодрствующем состоянии
	Частотный диапазон около 20 циклов в секунду	Нормальный ритм бодрствования
	Частотный диапазон около 60 циклов в секунду	Человек впадает в истерику
Альфа-волны	Частотный диапазон в пределах от 7 до 14 циклов в секунду	Подсознательное состояние. Состояние сна или дневных грез, а также под гипнозом. Медитация. Аутосуггестия
Тета-волны	Диапазон мозговой активности от 4 до 7 циклов в секунду	Частично относятся к подсознанию. Наш эмоциональный опыт.
Дельта-волны	Диапазон мозговой активности от 0 до 4 циклов в секунду	Область бессознательного, о которой мало что известно (трансперсональные, бестелесные переживания)

Таким образом, в качестве обычного дневного состояния мы считаем бета-волны.

Когда человек рассуждает, то находится в нормальном ритме бодрствования (20 циклов в секунду), а когда частотный диапазон увеличивается, он впадает в панику. Но важно, что именно в бета-волнах человек ведёт себя разумно, здесь он рассуждает, разумно поступает, логичен в своих поступ-

ках и действиях.

Но почему человек, находящийся в полной собранности перед сдачей экзамена по Правилам дорожного движения на мой закономерный вопрос «как выглядит знак «слепой водитель?»» не может ответить и «зависает». Почему на вопрос студенткам «А Фейерабенд – это три человека или два?» студентки задумываются и не знают ответа, хотя это фамилия замечательного философа, методолога науки, которого отнюдь не переехал поезд?

Потому, что их сознательная жизнь, связанная со стрессом, приводит их в альфа-волну. То есть, человеку кажется, что он бодрствует, но любое переживание довольно легко вводит его в альфа-волны или транс. Альфа-волны – это подсознательное состояние, это дневные грезы, медитация, аутосуггестия (самовнушение), или гипноз.

Важно заметить, что ритм жизни современного человека во-многом подразумевает автоматизм как в поступках, так и автоматизм в образе мышления – шаблонность, стереотипность. Эти шаблоны нам закладываются посредством СМИ,

Интернета и литературы, которую мы можем читать. Таким образом, мы живём большую часть сознательного времени не в бета-волнах, а в альфа-волнах. В первую очередь это касается жителей мегаполисов, которые посредством ухода в альфа-волны пытаются убежать от тревожащих мыслей и событий.

Кажется, об этом писал Густав Майринк:

*«Ключ, который делает нас властелинами своей внутренней природы, заржавел со времен потопы. Он зовется бодрствованием. Бодрствование – это все. Человек твердо убежден, что он бодрствует, но в действительности он попал в сети сна, сплетенные им самим. Чем плотнее эта сеть, тем сильнее царит сон. Запутавшиеся в ее петлях – это спящие, которые идут по жизни, безразличные и без мысли, как стадо скота, ведомое на бойню.*

*Спящие видят мир сквозь сеть, они замечают только обманчивые отверстия, поступают исходя из этого и не знают, что видимые ими картины – только бессмысленные осколки огромного целого.*

*Ты, может быть, думаешь, что те, кто видит сны, – фантасты и поэты... Они говорят, что бодрствуют, но то, что они считают жизнью, в действительности только сон, вплоть до деталей predetermined заранее и не подвластный их воле. Может, и есть еще некоторые люди, знающие, что они спят, пионеры, выдвинувшиеся вперед к бастионам, за которыми скрывается вечно бодрствующее «Я», – ясновидящие, такие как Декарт, Шопенгауэр, Кант. Но они не располагают необходимым оружием для взятия крепости, и их призыв к бою не разбудит спящих.*

*Бодрствуй во всем, что ты делаешь! Не считай*

*себя уже пробужденным. Нет, ты спишь и видишь сны. Собери все свои силы и заставь хоть одно мгновение струиться по своему телу это чувство: теперь я бодрствую! Если тебе это удастся, ты тотчас же узнаешь, что состояние, в котором ты находился прежде, было дремотой и сном. Это первый неуверенный шаг долгого пути, ведущего от рабства к всемогуществу».*

(Майринк Г. «Зеленый лик»).

*Когда Идрис Шаха, выдающегося суфийского учителя, попросили указать на «основное заблуждение человека», он сказал: «Это думать, что он живет, в то время как он просто заснул в преддверии жизни».*

А вот ещё одна строчка, на сей раз из Есенина:

«Жизнь моя! иль ты приснилась мне?»

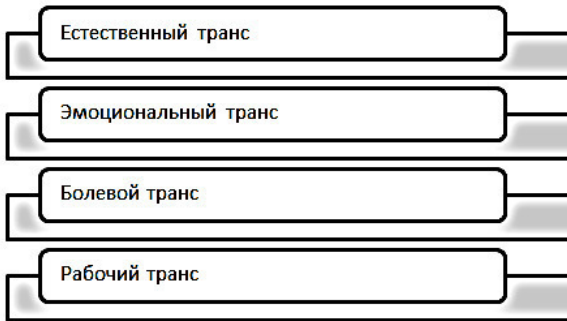
(Есенин С. А. «Не зову, не плачу, не жалею».  
«Радуница». 1916).

Проблема в том, что практически любое действие человека заставляет его находиться в альфа-волнах. Так, когда я на лекции говорю студентам: «Пишите, это важно!» и молчу – они начинают писать.. Но ведь я ничего им не сказал.. Налицо пресловутая альфа-волна. Практически любое действие человека, а не только медитация или гипноз – это альфа-волны.

При этом, именно современный человек, которому при-

ходится ежедневно оперировать огромным информационным массивом за короткий промежуток времени, по-иному и не может, как находиться в альфа-волнах.

Разберём виды транса:



Любой умственный процесс связан с внутренним пере-структурированием информации.

Очевидно, работа с любым информационным материалом подразумевает нахождение в альфа-волнах. Если речь идет о естественном трансе, здесь важно, что мы его практически не контролируем. Любые эмоции, любые воспоминания или процесс решения определённой задачи – это и есть *естественный транс*. При этом, периодически мы переключаемся с одного транса на другой.

Но следует сказать, что близко к болевому трансу идёт и *эмоциональный транс* – наши воспоминания о том, что

мы прошли и пережили. При всей спасительной особен-ности психики человека со временем вытеснять, забывать тя-жёлые переживания, в памяти человека обязательно остают-ся «точки», прямое или косвенное упоминание о которых ра-дикально меняет самочувствие и настроение человека. На-пример, воспоминание об операции или о похоронах близ-кого человека. Впрочем, эмоциональный транс может быть и вполне положительным – например, воспоминание и рас-каз о счастливом дне своей жизни. Такие случаи мы назы-ваем психологическим «ресурсом». Увы, ресурс может быть как положительным, так и отрицательным.

В качестве примера приведу случай в университете, ко-гда в перерыве между лекциями ко мне подошла студентка с сумкой на левом плече. Пока она что-то у меня спрашива-ла, она всё время поглаживала левое плечо. А затем призна-лась, что оно у неё ноет, но врачи не знают, с чем это свя-зано – она здорова. Я попросил её вспомнить, когда у неё впервые появилась эта ноющая боль. Через 1,5 часа она по-дошла ко мне и призналась – боль появилась на похоронах её матери. То есть, в ту тяжёлую минуту она постаралась взять что-то на память о её матери. И этим воспоминанием оказа-лась боль в левом плече. Это был случай непроработанного переживания потери матери.

*Болевой транс* – отдельные переживания. Если мы гово-рим о мыслях относительно того, что будет больно – это есте-ственный транс, а вот уже реальное чувство боли – бо-

левой транс. В Индии женщины не знают, что рожать больно. Роды в индийской культуре – простой физиологический процесс. В Европе (дело касается и православных, и католических, и лютеранских культур) изначально известно, что рожать – больно. Дело в том, что в христианской мифологии есть следующие слова: «Бог рассердился и сказал: В муках будешь рожать, женщина!». А вот фраза одной из девушек (взята из интернета, но далеко не оригинальная): «Ой, не знаю, почему так больно, я еще не рожала. Но я так ЭТОГО БОЮСЬ, что не знаю, решусь ли когда-нибудь!».

Иными словами, в данном случае мы имеем дело не с болевым трансом, а с естественным, связанным с самовнушением и нагнетанием ожиданий боли.

Транс – это определённая амортизация психики к благоприятным или неблагоприятным условиям. Задача болевого трансa та же – адаптировать организм к агрессивной для тела внешней среде. И здесь человек оказывается в определённом состоянии, где боль может постепенно не проходить, но притупляться. В состоянии трансa снижается болевой порог чувствительности. Занятие любовью – это тоже болевой транс, в ряде случаев он вовсе не воспринимается в качестве болевого. А вот синтез естественного и болевого трансa даёт уже предрасположенность к мазохизму (объясняется он осознанием и потребностью снятия чувства вины и переноса ответственности на другого).

В то же время, учитывая удивительную способность че-

ловека, особенно, человека с русским менталитетом, жить негативными переживаниями, человек банальный поход к зубному врачу способен превратить в мучительную пытку (естественный транс усиливает минимальный болевой). И, как результат, перед нами – страдающий ипохондрик. Наконец, вершиной альфа-волн является *рабочий транс*. В данном случае, человек специально вызывает у себя трансовое состояние для достижения определённой цели. Именно рабочим трансом владеют гипнологи, спортсмены, люди творческих профессий.

Для достижения рабочего транса могут использоваться разные средства: танцы, занятия спортом (для достижения определённой цели, а не просто спорт), никотин, алкоголь, крепкий чай, кофе, ароматерапия и пр.

По крайней мере, термин «Серебряный век» возник отнюдь не от любви к этому металлу, а от серебряных трубочек, через которые в начале XX века вдыхали кокаин на творческих поэтических вечерах. В ряде случаев вообще говорят о том, что люди способны писать только в «изменённом воздействии химических веществ».

<i>Вид транса</i>	<i>Примеры</i>
Естественный транс	Воспоминания, мысли, решение определённой задачи
Эмоциональный транс	Наши воспоминания о том, что мы прошли и пережили
Болевой транс	Мысленная подготовка и ожидание того, что будет больно
Рабочий транс	Специальное вызывание у себя трансового состояния с целью решения определённых задач

Но есть ещё один способ, увы, довольно популярный среди творческих людей. В одном из интервью на телевидении (ТВ-компания «Мир» (<https://youtu.be/r4uoM9W6ttM>)) я приводил в качестве примера своего знакомого британца, который назвал русских нацией мазохистов. Вот его слова: «Вы специально делаете так, чтобы было хуже жить, для того, чтобы видеть, к чему стремиться. Зато у вас есть Толстой и Достоевский». Увы, полтора века дворянской культуры породили наших литературных классиков, а никак не пресловутый менталитет.

Проблема в другом – ряду наших гениальных литераторов было важно создавать вокруг себя негативные пространства и «зоны неопределённости» для того, чтобы получать вдохновение. Как правило, подобные «увлечения» пагубно сказывались на их биографии. Вспомним слова В.С.Высоцкого: «Поэты ходят пятками по лезвию ножа». Те, кому удавалось

«удержаться» в негативе больше, скатывались до банальщины. И всё же, этот негативный серфинг был довольно типичен для М.Ю.Лермонтова. Когда на дуэли погиб желчный, взрывной, вздорный и злопамятный юный поручик Тенгинского пехотного полка с шотландскими корнями, никто особо не переживал это событие. Но когда выяснилось, что это – гениальный русский поэт – М.Ю.Лермонтов, многое изменилось. Подобное касается и ещё одного гениального поэта – С.А.Есенина. Суть его творчества – создавать Прекрасное на обязательной «помойке». Если бы он жил в прекрасных условиях, то не был бы поэтом. Во как он сам это объяснял:

*«Если спросит рать святая  
Брось ты Русь, живи в раю  
Я скажу – не надо рая  
Дайте Родину мою».*

(Есенин С. А. «Гой ты, Русь моя родная». «Больные думы». 1912).

Родина – это там, где «сыпь, гармоника, скука, скука, гармонист пальцы льёт волной». Это отнюдь не что-то идеальное. Это – переживания тонко чувствующей души и нежелание жить в «идеальном» мире. У ещё одного русского поэта, Н.С.Гумилёва, есть такие строки:

*«И умру я не на постели,  
При нотариусе и враче,  
А в какой-нибудь дикой щели,  
Утонувшей в густом плюще,*

*Чтоб войти не во всем открытый,  
Протестантский, прибранный рай,  
А туда, где разбойник, мытарь  
И блудница крикнут: вставай!»*

Вот лишь, в отличие от создания «чернушного» вокруг себя, Н.С.Гумилёв уходил в идеальный, романтизированный мир, которым стал для него около-реальный, но вполне осязаемый для путешественника, мир Африки. Но он очень хорошо выразил этот порыв русской души. Возвращаясь к Есенину (никакой «фольк» с балалайками, матрёшками, кокошниками, заунывными песнями и хороводами не сможет рассказать о русской душе так, как стихи Есенина), проблема не в том, что он поэт – «чернушник» в плане того, что осознал для себя возможности творчества в неблагоприятных условиях (всё же верна идиома «художник должен быть голодным»), а в том, что превращал в помойку жизнь людей, с ним связанных. И, как оказалось, и детей его, и внуков и пр.

А вот что писала Лиля Брик о Маяковском в одном из своих писем: «...Страдать Володе полезно, он помучается и напишет хорошие стихи...».

Также очевидна была смерть ещё одного поэта, который не мог творить в условиях благоприятных и создавал во имя творчества вокруг себя (для своих близких) «чернуху» – В.С.Высоцкого (здесь я не имею в виду, на мой взгляд, неудавшийся, фильм Н.В.Высоцкого «Высоцкий» – в нём больше чувствуется неосознанная месть сына к отцу, кото-

рого было слишком мало для счастливого детства). И если смерть последнего – к сожалению, не удавшаяся попытка проверки собственных возможностей во имя Творчества (а В.С.Высоцкий именно проверял свои возможности в творчестве и воздействии на людей, но, увы, как натура аддиктивная, слишком увлёкся, и, как результат – смерть физической оболочки. Исторический факт – реальные причины смерти барда не установлены ввиду отказа родственников от проведения вскрытия), то смерть Есенина, особенно учитывая довольно болезненное политическое время, защитно-очерствевшие сердца и повышенную невротизацию населения ввиду революций и Гражданской войны, закономерно должна была привести к тому, что Есенин кому-то перешёл дорогу.

Беда в том, что если бы не 1925, то это бы всё равно случилось и ему обязательно «помогли». И как бы не было грустно, но ушёл он вовремя. Иногда со странными чувствами смотришь на судьбу поэта. Е.А.Евтушенко – «Поэт в России больше чем поэт». Святые слова. Поэтому, видимо, Евтушенко проживал в США.

Когда-то своим знакомым аспиранткам из США я рассказывал о судьбе русских поэтов. Через несколько минут они рыдали. Дело в том, что очень немногие из наших литераторов уходили из жизни, перейдя цифру «50». Наоборот, ушли они из жизни в своём большинстве не сами:

А.С.Грибоедов – убит на дипломатической службе.

А.С.Пушкин – убит на дуэли.

М.Ю.Лермонтов – убит на дуэли.

Н.С.Гумилёв – расстрелян по доносу.

В.В.Маяковский – застрелился.

С.А.Есенин.

М.И.Цветаева...

Мои американки плакали и говорили, что их поэты дожи-  
вали до глубокой старости.

Говоря о менталитете русского человека, обращаю вас  
к главе «Двусмысленность в рекламе как приём воздействия  
на потребителя» моей книги «Психология рекламной дея-  
тельности».

Но вернёмся к рабочему трансу. В этом состоянии чело-  
век способен как видеть и управлять происходящим вокруг  
себя, так и создавать принципиально новое. Эта тема очень  
близко идёт к психологии творчества.

Преимущество рабочего транса – в отличие от двух  
предыдущих разновидностей транса – способность управ-  
лять происходящим и понимать, что в своём большинстве,  
наша жизнь связана только с трансом.

Часто рабочий, эмоциональный, болевой и естественный  
транс создают индивидуальные комбинации, что не мешает  
им оставаться именно трансом.

Увы, если нашу жизнь перевести на язык гипноза, всё ста-  
новится более ясным. И, понимая жизнь человека (особенно,  
его «сознательную» жизнь) мы начинаем вынужденно кон-

статировать наличие альфа-волн. Иногда мне кажется, что человек никогда из них не выходит. Это хорошо перекликается с Э. Фроммом и его «Бегством от свободы», где человек всё больше бежит от себя и своих переживаний в некий иллюзорный мир, мир телевидения, интернета, всего, что позволяет забыться от собственных, экзистенциальных переживаний, суть которых сводится к двум постулатам:

1. Жизнь твоя может прерваться в любой момент (именно это знали наши предки, которые, как нам кажется, столь суеверны).

2. Чем больше ты погружаешься в неопределённую, но столь расписанную и логичную, жизнь условных костылей реальности – их заменителей, телесериалов, газет, интернета, игр, тем менее тебя беспокоят мысли о самом главном – ради чего ты живёшь? Кто ты? Зачем ты здесь, в этом мире?

Важно, чтобы человек осознал, что он *пожизненно* находится в альфа-волнах, и редкие «счастливыцы» способны выйти за его пределы в дельта-волны. «Счастливыцы» в плане того, что находясь в этих волнах, человек переживает особые состояния. Чаще всего, они связаны с опасностью для жизни. Так, находясь в критической для жизни ситуации, время, как правило, субъективно, замедляется.

*В качестве примера приведу один из случаев двадцатилетней давности, когда у идущей впереди меня по трассе машины оторвалось колесо и «радостно» поскакало по направлению к машине, за рулём которой был я. Учитывая*

*то, что с одной стороны – обрыв, с другой – большегрузный транспорт, а скорость – 90 км/ч, я понимал, что увернуть-ся нет возможности. А удар в лобовое стекло вызовет ре-флекторный поворот баранки в одну из сторон, скорее все-го, вправо (то есть, в сторону обрыва), я почувствовал, что ощущение времени растягивается. Не знаю, что произошло, но я (я ли?) рассчитал за доли секунды траекторию движе-ния колеса. Как результат – колесо перескочило мой авто и, увы, ударило в машину, следовавшую за мной.*

Мне многие студенты описывали подобные случаи. Глав-ное – в экстренной для жизни ситуации время имеет тенден-цию «растягиваться».

Люди, способные работать с рабочим трансом, по праву считаются профессионалами. И здесь главное – выбор чело-века.

Либо он согласен быть некоей инфузорией и существо-вать в жизненной «взвеси», либо он готов менять собствен-ную реальность.



Проблема в том, что рабочий и эмоциональный транс также создают некую зависимость, от которой довольно сложно уйти. Для того, чтобы научиться работать с трансом, необходимо знать базовые его признаки (физиологические, психологические, визуальные, гипнотические).

Рассмотрим физиологические, психологические и визуальные проявления транса, предложенные М.Р.Гинзбург и Е.Л.Яковлевой (Гинзбург М. Р., Яковлева Е. Л.):

### Физиологические проявления транса:

1	Фиксация взгляда на одной точке
2	Расширение либо сужение зрачков
3	Снижение частоты пульса и сердечных сокращений
4	Замедление и углубление дыхания
5	Замедление обмена веществ
6	Задержка моторных реакций
7	Замедление глотательного и мигательного рефлексов
8	Снижение реакции на внешние раздражители
9	Общее мышечное расслабление
10	Речь отличается выраженной заторможенностью, состоит только из ответов на вопросы, лаконичных и по существу, без вводных предложений и детализации.
11	Пониженная чувствительность к слуховым раздражителям
12	Буквализм - склонность в трансе понимать на уровне сознания обращённую к нему речь буквально.
13	Понижение (гипостезия) и исчезновение (анестезия) болевой чувствительности

## Психологические особенности гипноза

1	Чувство или субъективное ощущение релаксации
2	Отстраненное восприятие окружающей обстановки – диссоциация
3	Дезориентация во времени и/или пространстве
4	сознание поворота внимания и восприятия от внешних реалий в сторону внутренних, физических, когнитивных и/или эмоциональных процессов
5	Повышенное и суженное внимание к тому, что говорится или делается лицом, осуществляемым процесс; устранение из поля зрения других раздражителей, мыслей, ощущений, воспоминаний и чувств
6	Повышенная внушаемость

## Визуальные проявления транса:

1	Неподвижность (в «обычном» состоянии сознания люди никогда не находятся длительное время в неподвижном состоянии)
2	Закрывание глаз
3	Дрожание верхних век (фасциляция) (при более глубоком гипнозе не фиксируется)
4	Разглаживание складок на лице Порозовение лба, висков, щёк Сглатывание
5	Лёгкие покачивания головой
6	Отсутствие покашливания, чиханий, периодических вздохов
7	Расслабление (мышц тела, в том числе на лице)
8	Каталепсия (восковая гибкость)
9	Мышечные подёргивания (сигналлинг)
10	Двигательные реакции носят характер выраженной заторможенности, они медленны, безжизненны, как бы насильно исторгаемы

## Гипнотические проявления транса:

- |   |   |
|---|---|
| 1 | <p>Ратификация (подтверждение того, что психолог видит, замечает, что человек входит в транс, по минимальным его признакам, сделанное в виде высказывания, одобряющего (как подкрепление), — облегчает вхождение человека в транс и поддерживает трансовое состояние<sup>15</sup></p>   |
| 2 | <p>Диссоциация – состояние, в котором суггеренду кажется, что он полностью контролирует себя, свои мысли и поступки. Но, в то же время, его тело и сознание ведёт себя несколько иначе – например, под воздействием гипнолога у него может начаться левитация руки (рук), и, глядя на то, что руки поднимаются, суггеренд будет констатировать этот факт, но не сможет его объяснить, так как в его понимании, он полностью себя контролирует.</p> <p>Целый ряд техник, позволяющих клиенту разделить (например, с частью собственного тела, посмотреть на себя со стороны, из другого места, или времени). Диссоциативная речь — использование речи не ассоциирующей, а диссоциирующей (например, вместо «Вспомни» — «Позволь прийти воспоминанию», вместо «Ты чувствуешь контакт с...» — «Твоё тело (рука, нога, и т. п.) чувствует контакт с...», использование выражений типа «Приходят образы», «Приходят звуки» и т. п.).</p> |

3 | Релятивизация - введение дополнительной степени свободы в утверждениях при общении с клиентом, посредством делания высказываний относительными, менее утвердительными, и, соответственно, вызывающими меньше сопротивления. Например, вместо «Приходит воспоминание», употребить «Может прийти воспоминание» — оно может прийти, а может и не прийти, — обе возможности предусмотрены, и это представлено нормальным, что помогает поддерживать и развивать трансное состояние. Этот технический приём позволяет внушение перевести из прямого в косвенное.

Завершая главу, нужно заметить на следующую особенность:

1. Нахождение человека в трансе обычно подразумевает наличие диссоциации между сознанием и подсознанием, когда сознанию кажется, что оно полностью контролирует поведение, но на самом деле преобладает уже бессознательное поведение.

*Так, например, мой слушатель в процессе обучения транс-у находился в состоянии диссоциации. Я прошу его вспомнить час перед тем, как он проснулся в это утро. Затем он просыпается. Встаёт, берёт мобильный телефон, ключи от машины. Затем идёт в другой угол аудитории за курткой, подходит к двери. И я говорю ему: «Стоп!». Он стоит в пяти сантиметрах от закрытой двери. Стоит около минуты. Затем я прошу его выйти из транса. Он в удивлении и не понимает, почему он в куртке стоит около закрытой двери. Это и есть диссоциация. Человеку кажется, что*

*он полностью контролирует себя и своё поведение. Но как только даёшь ему команду выйти из транса – всё оказывается по-иному.*

*Ещё один пример. Группа учащихся в трансе с закрытыми глазами. Даю установку на то, что веки их глаз полностью срослись, настолько, что их будет невозможно открыть, когда я дам им команду открыть веки. Когда, наконец, это происходит, глаза никто не открывает, но несколько человек сидят с закрытыми глазами и улыбаются. Как выяснил после сеанса, им было смешно от того, что они полностью управляют своим телом, а веки их глаз их не слушаются.*

2. Сам факт осознания нахождения в трансе и обучения расположения в нём даёт несомненные преимущества с точки зрения «запуска» креативности, парадоксального мышления, большего внимания к происходящим на уровне подсознания состояниям.

Осознание человеком себя в состоянии транса во многом может объяснить ему специфику принятия решений в той или иной ситуации.

*В позитивном ключе это хорошо заметно в случае с рабочим трансом, где водитель за минуту переходит с той полосы движения, на которой будет авария, автоинспектор «чувствует» проблемного водителя и останавливает именно его, преподаватель с первого взгляда «видит» по студенту, что он не знает, а специалист по подбору кадров на ос-*

новании «интуиции» находит нужного будущего сотрудника (в последнем примере характерно, что кадровик часто не может объяснить, на основании чего он сделал такой выбор).

В то же время, оказываясь в ситуации ментального анабиоза, возникающего ввиду обилия стрессов, информационной перегруженности, накопившейся усталости, а часто и ввиду лени принимать решения, люди оказываются максимально подвержены воздействиям извне со стороны «тех, кто не спит», а находится в рабочем трансе. Знание признаков транса и умение их определять у себя самого являются возможностью осознавать себя в трансе (над-уровневый подход) и, соответственно, со временем направлять свой транс в нужном направлении.

Станислав Гроф классифицировал известные ему трансперсональные переживания:

## **Классификация трансперсональных переживаний:**

### ***1. Расширение опыта в пределах общепринятой реальности, пространства и времени:***

#### ***1.1 Выход за пределы пространственных границ:***

- а) переживание двуединства;
- б) отождествление с другими людьми;
- в) отождествление с группой и групповое сознание;
- г) отождествление с животными;

- д) отождествление с растениями ботаническими процессами;
- е) единство с жизнью и всем творением;
- ж) переживание неодушевленной материи и неорганических процессов;
- з) планетарное сознание;
- и) внеземные переживания;
- к) отождествление со всей физической вселенной;
- л) парапсихические феномены, выходящие за пределы пространства.

### *1.2 Выход за пределы линейного времени*

- а) внутриутробные переживания;
- б) опыт предков;
- в) опыт расового и коллективного бессознательного;
- г) переживания прошлых воплощений;
- д) филогенетические переживания;
- е) переживания планетарной эволюции;
- ж) переживания космогенеза;
- з) парапсихические феномены, выходящие за пределы времени.

### *1.3 Физическая интроверсия и сужение сознания.*

## ***2. Эмпирический выход за пределы общепринятой реальности и пространства-времени:***

- а) спиритические и медиумические переживания;
- б) энергетические феномены тонкого тела;

в) встречи с духами животных;

г) встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами;

д) посещение других вселенных и встречи с их обитателями;

е) переживание мифологических и сказочных сюжетов;

ж) встречи с божествами;

з) переживания универсальных архетипов;

и) интуитивное понимание универсальных символов;

к) творческое вдохновение и прометеевский импульс;

л) опыт Демиурга и переживание космического творения;

м) опыт космического сознания;

н) сверхкосмическая и метакосмическая пустота.

### ***3. Психодные трансперсональные переживания***

#### *3.1 Синхронные связи между сознанием и материей;*

#### *3.2 Спонтанные психодные явления:*

а) сверхнормальные физические способности;

б) спиритические феномены и физический медиумизм;

в) повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст);

г) неопознанные летающие объекты (НЛО-феномены);

#### *3.3 Намеренный психокинез:*

а) ритуальная магия;

б) целительство и ведовство;

в) сиддхи;

г) лабораторный психокинез.

Приведенная классификация представляет собой полный список тех типов трансперсональных переживаний, которые С. Гроф наблюдал в своих исследованиях. Кроме того, здесь упомянуты психоидные трансперсональные феномены, которые постоянно описываются в мистической и в современной литературе, но которые сам Гроф не наблюдал.

И завершая классификации гипнотических состояний необходимо обязательно упомянуть противопоказания для проведения гипноза:

1. Наличие у человека диагноза шизофрения.
2. Наличие диагноза эпилепсия.

Кроме того, есть также следующие противопоказания:

– Беременность от 6—7месяца. Дело в том, что плод сам находится в трансе – он ориентируется на стук материнского сердца и звуки её внутренних органов. Отсюда идёт наша особенность засыпать при прослушивании однообразных повторяющихся звуков.

*При работе со студентами я незаметно для них включал тихую запись стука человеческого сердца. Уже через несколько минут работоспособность и целенаправленность студентов улучшалась – они работали в одном ритме.*

Но в случае гипнотизации матери, плод начнёт активно сопротивляться чужому – не материнскому – трансу. Что достаточно опасно и может привести к асфиксии шеи плода во-круг пуповины или вызвать преждевременные роды.

– В случае прохождения лечебного курса, сопровождаемого ежедневным принятием лекарственных средств, занятия гипнозом могут усилить эффект лекарственного воздействия. А это, в свою очередь, может негативно сказаться на самочувствии и результативности самого лечения.

– Наконец, чрезмерное увлечение трансом и гипнотическими способами воздействия на других людей также нежелательны ввиду того, что человек может потерять ощущение реальности. Такие случаи американские психологи называют «spac cadet» – космический кадет, то есть, человек, не чувствующий грани между реальностью и ментальными порождениями. Подобное состояние может быть чревато дезориентацией.

# Признаки и границы гипнотического погружения

Довольно много в психологической, гипнологической и психотерапевтической литературе уделяется самым эффектам гипноза. Поэтому, постараемся просто определить уровни, ступени, границы погружения в гипноз.

Как мы уже обозначили, гипноз – это транс, в который вводит реципиента другой человек. Лучше, чтобы это был гипнолог (его отличие от гипнотизёра в том, что последний выступает с гипнотическими эффектами на сцене, а гипнолог работает при помощи гипноза в целях осуществления помощи реципиента).

Подобно героям трилогии Бернарда Вербера «Танатонавты», которые изучали границы мира там, за пределами смерти, мы попробуем описать те границы, которые находятся за границами дневной жизни сознания.

Первым опытом трансового состояния для нас является стук материнского сердца, когда мы ещё находились в утробе. С тех пор однообразные повторяющиеся звуки вводят нас в транс или, правильнее, материнский гипноз. Отсюда крайне нежелателен гипноз по отношению к женщине с 6—7 месяца беременности ввиду того, что плод будет сопротивляться чужому трансу извне, так как он находится в материнском трансе.

В 1975 году чехословацко-американский психолог Станислав Гроф предложил модель состояний психики до и во время рождения (трансперсональная и перинатальная психологии).

Он назвал такую модель «базовыми перинатальными матрицами» (лат. *peri* – около, лат. *natalis* – относящийся к рождению, лат. *matrix* – первопричина). Согласно этой модели, во время внутриутробного развития и родов человек переживает особый опыт, который, в том числе, может быть связан с так называемой «родовой травмой». Гроф считал, что перинатальные матрицы оказывают влияние на всю последующую жизнь и могут быть причиной различных психических явлений.

Однако, первыми, кто предложил идею особого психологического значения родовой травмы – был Отто Ранк с его книгой «Травма рождения» (1924).

Гроф развивал эту идею в результате анализа проведённых им сеансов психоделической психотерапии (1960-е гг.) с применением ЛСД и дипропилтриптамина. После запрета на применение ЛСД в медицинских целях в конце 1960 годов в США, исследования по психоделической психотерапии продолжились с использованием специальной дыхательной техники, названной «холотропное дыхание».

Гроф считал, что особый пласт подсознания – это переживания рождения, которые откладывают особый след в психике.

С. Гроф обнаружил, что когда человек от уровня сознания начинает проникать в область своей бессознательной психики, то встречается со следующими уровнями:

- 1) сенсорный барьер;
- 2) индивидуальное бессознательное;
- 3) уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы);
- 4) трансперсональная область.

Большинству людей доступны переживания на всех четырех уровнях.

Для преодоления сенсорного барьера подходит любая техника, дающая возможность войти в сферу бессознательного, и она будет вначале активировать органы чувств:

- разнообразные физические ощущения в теле (физический барьер),
- безадресные, по-видимому, ранее часто сдерживаемые эмоции (человеку хочется плакать или смеяться без какого-либо конкретного повода – эмоциональный барьер),
- актуализация зрительных образов (цветные пятна, геометрические формы, какие-либо пейзажи могут мелькать в поле зрения за закрытыми веками – образный барьер),
- изменения в слуховой зоне могут проявляться как звон в ушах, жужжание, звуки высокой частоты, это может сопровождаться необычными осязательными ощущениями в разных частях тела и т. п.

Все эти сенсорные переживания и представляют тот «сенсорный барьер», который необходимо преодолеть, прежде

чем начнется путешествие в бессознательную сферу психики.

Область индивидуального бессознательного включает в себя биографический уровень, где важны разные события (неразрешенный конфликт, вытесненное из памяти и не интегрированное в ней травмирующее переживание, события или обстоятельства жизни человека с момента рождения до настоящего момента, имеющие высокую эмоциональную значимость переживаний). Любое из этих переживаний «всплывает» из подсознания и может переживаться заново.

Переживания эти можно наблюдать во время сеансов с психоделическими препаратами или в современных подходах экспериментальной психотерапии, где используется дыхание, музыка (ребефинг, холотропное погружение), работа с телом. Их переживанию способствуют самые разнообразные религиозные обряды, восточные духовные практики. Гроф назвал эту сферу бессознательного перинатальной.

Дальше начинаются уровни рождения – перинатальные матрицы. Перинатальная часть психики относится к бессознательному и состоит из четырёх отдельных частей, соответствующих последовательным физиологическим этапам беременности и родов. Эти области бессознательного были названы С. Грофом термином «базовые перинатальные матрицы» (Гроф, Станислав. Путешествие в поисках себя. – АСТ, 2008. – 352 с.).

Рассмотрим подробнее каждую из матриц:



## Базовая перинатальная матрица 1

Биологическая основа первой перинатальной матрицы (БПМ-1) – опыт исходного симбиотического единства плода с материнским организмом во время внутриматочного существования.

Приятные и неприятные воспоминания о пребывании внутри матки могут проявляться в конкретной биологической форме.

Это могут быть переживания комфорта, безопасности,

единения с матерью, с миром, удовлетворенности и спокойствия, природа в своем наилучшем проявлении («Мать-природа»); опыт космического единства; видения Рая и Небес.

Нарушения внутриутробной жизни: реалистичные воспоминания о «плохой матке» (критические состояния плода, болезни, эмоциональные срывы у матери, ситуация близнецов, попытки аборта) – паранояльное мышление, неприятные телесные ощущения; встреча с демоническими существами и другими метафизическими сущностями зла.

## **Базовая перинатальная матрица 2**

Плод периодически сжимается маточными спазмами, но шейка матки закрыта и выхода еще нет.

Во время самоисследования матрицу можно пережить на эмоционально-символическом уровне: появляются ощущения возрастающей тревоги и надвигающейся смертельной опасности, могут возникнуть образы ужасного спрута или питона, которые сжимают, сковывают все тело, либо образы подземелья, из которого невозможно найти выход, и т. п.

Ситуация представляется невыносимой, безнадежной. Среди стандартных компонентов этой матрицы – мучительные ощущения одиночества, беспомощности, безнадежности, отчаяния и вины, БПМ-2 притягивает воспоминания СКО о ситуациях, в которых пассивная и беспомощная личность попадает во власть могучей разрушительной силы и становится ее жертвой без шансов на спасение. Телесные

и душевные муки; невыносимая и безысходная ситуация, которой не видится конца; чувство загнанности в ловушку или в клетку; разнообразные видения ада; мучительное чувство вины и неполноценности; апокалипсическое видение мира; бессмысленность и абсурдность человеческого существования, «картонный мир», атмосфера искусственности и ерунды; зловещие темные цвета и неприятные телесные проявления.

### **Базовая перинатальная матрица 3**

Стадия биологического рождения, когда сокращения матки продолжают, но шейка матки уже открыта и это позволяет плоду постепенно продвигаться по родовому каналу.

Борьба за выживание, сильнейшее механическое сдавливание, порой удушье. На конечной стадии родов плод может испытывать непосредственный контакт с такими биологическими материалами, как кровь, слизь, околоплодная жидкость, моча.

Во время сеансов самоисследования, человек может испытывать символически-эмоциональные переживания: элементы титанической борьбы, образы стихийных бедствий, войн, схваток с дикими животными, столкновение с огнем, кровавые жертвоприношения, сильное сексуальное возбуждение, агрессию и пр. Грань между болью и удовольствием. Атмосфера безумного авантюризма и опасных приключений; опыт смерти и возрождения. На перинатальном уров-

не сексуальное возбуждение происходит в контексте смертельной угрозы, страха, агрессии и биологического материала, и становится ключом к пониманию сексуальных отклонений.

Ситуация уже не кажется безнадежной и человек принимает активное участие в происходящем и чувствует, что страдание имеет определенную направленность и цель, этот опыт борьбы смерти – возрождения представляет собой границу между агонией и экстазом, иногда слияние того и другого.

#### **Базовая перинатальная матрица 4**

Непосредственное появление на свет человека, когда процесс борьбы за рождение подходит к концу, продвижение по родовому каналу достигает кульминации и за пиком боли, напряжения и сексуального возбуждения следует внезапное облегчение и релаксация.

Ребенок родился и после долгого периода темноты впервые сталкивается с ярким светом дня или операционной.

Переживания представляют точное воспоминание и переживание реальных биологических событий, происходящих при рождении, кроме того, вспоминают те специальные акушерские приемы, которые реально применялись при рождении данного человека.

Символическим выражением последней стадии родов является опыт смерти-возрождения: влечет за собой чувство

полного уничтожения – физической гибели, эмоционального краха, интеллектуального поражения, мгновенного уничтожения всех прежних опорных точек в жизни человека. За опытом полного уничтожения немедленно следует видение ослепительного белого или золотого цвета сверхъестественной яркости и красоты. Человек испытывает чувство духовного освобождения, спасения и чувствует себя свободным от тревоги, депрессии, вины. Мир кажется прекрасным и безопасным местом, и интерес к жизни отчетливо возрастает. Братские чувства к человечеству, гуманитарные и благотворительные тенденции, иногда маниакальные действия и чувство собственного величия.

Перинатальный уровень бессознательного представляет собой многогранное и богатоеместилище эмоциональных состояний, телесных ощущений и мощной энергии. В той мере, в какой перинатальные матрицы отражают действительную травму рождения, можно ожидать существенного варьирования общего объема негативных элементов в разных случаях. (Бондаренко А. Психологическая помощь: теория и практика. Москва, «Класс», 2001.)

Рождение травмирует не только потому, что ребенок от райских безопасных условий в чреве матери переходит к неблагоприятным условиям внешнего мира, но и потому, что само прохождение через родовой канал связано с чрезвычайно высоким эмоциональным и физическим стрессом и невероятной болью. Понятно, что среди индивидов, чье

рождение было схожим, одни могут быть относительно нормальны, тогда как другие будут проявлять психопатологию различного вида и разной степени. Разовьется ли психопатология, какую специфическую форму она примет и насколько будет серьезной – все это решающим образом определится индивидуальной постнатальной историей, и, следовательно, природой и динамикой систем конденсированного опыта (СКО).

Воспоминания из биографии образуют в подсознании динамические сочетания – «системы конденсированного опыта» (СКО). СКО – это динамическое сочетание воспоминаний (с сопутствующими им фантазиями) из различных периодов жизни человека, объединенных сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, интенсивных телесных ощущений одного и того же типа. Психологические и телесные травмы, пережитые человеком в течение жизни, могут быть забыты на сознательном уровне, но хранятся в бессознательной сфере психики и влияют на развитие эмоциональных и психосоматических расстройств – депрессии, тревожности, страхов, фобий, сексуальных нарушений, мигрени, астмы и т. п. Особенно психологические травмы, сопряженные с опасностью для жизни, оставляют неизгладимый отпечаток в психике.

Чуткое обращение с новорожденным, возобновление симбиотического взаимодействия с матерью, достаточное время, затрачиваемое на установление связи, – вот, навер-

ное, ключевые факторы, способные нейтрализовать вред родовой травмы.

Опыт рождения определяет фундаментальные отношения к существованию, мировоззрение, расположенность к другим людям, соотношение оптимизма и пессимизма, всю стратегию жизни, даже такие специфические черты, как доверие к себе и способность справляться с проблемами и проектами.

### **Примеры опыта рождения:**

#### **Отражение в жизни взрослого человека**

*1. Ситуация рождения прошла без эксцессов и истощения*

Ощущение веры в себя в борьбе с препятствиями и в их преодолении

*2. Рождение в условиях тяжелой общей анестезии*

Способность мобилизовывать достаточно энергии на ранних стадиях любого большого начинания, но потом происходит потеря сосредоточенности и появляется чувство, что энергия рассеивается и исчезает, в результате никогда не доводится испытать полную завершенность своего проекта

*3. Мануальное вмешательство или применение щипцов для ускорения родов*

Способность работать с адекватной энергией на начальных стадиях проекта, но потеря веры в себя перед самым его завершением, вынужден опираться на внешнюю помощь для «последнего рывка»

#### *4. Физиологический опыт рождения без анестезии*

Готовит к будущим серьезным проблемам и создает глубокую веру в свою способность справиться с ними

#### *5. Патологические обстоятельства «трудных родов» без серьезной фармакологии*

Трудное рождение способно заложить паттерн для насильственного суицида, тенденции к самоубийству

#### *6. Тяжелая анестезия*

Программирование индивида на поиски облегчения стрессов в наркотических состояниях и алкогольном опьянении

#### *7. Тяжелое и длительное протекание начальной стадии родов (БПМ-2)*

Причина склонности человека к депрессии, тревоге, отчаянию, отсутствию инициативы, потере интереса ко всему, к неспособности радоваться существованию, к подавленному сексуальному желанию, к малой способности испытывать сексуальный оргазм, к общей двигательной заторможенности.

Типичные соматические проявления депрессии (проявления БПМ-2) – ощущения сдавленности, зажатости и ограниченности, удушья, напряжения и давления, головные боли, мигрень, запоры, сердечные расстройства, потеря интереса к еде и сексу. Связаны с БПМ-2 и дальнейшие биографические элементы: отделение от матери, ее отсутствие или холодность, холод, голод в младенчестве и раннем детстве,

семейные ситуации подавления и наказания ребенка, не допускающие сопротивления или избавления, чувство одиночества, ситуации, угрожающие жизни или телесной целостности индивида, когда он играл роль беспомощной жертвы.

Тяжелое, длительное или патологическое протекание родов на фазе прохождения ребенка по родовому каналу (БПМ-3)

Способно привести к разнообразным отклонениям: мазохизм, садизм, некрофилия, сексуальные отклонения, гомосексуализм, самоувечье, кровавое самоубийство (броситься под поезд, перерезать вены), изнасилования, агрессивность. (Агрессивность крайних степеней связана с трудным процессом рождения как реакция на чрезмерную физическую и эмоциональную боль, удушье и угрозу жизни. У ребенка, зажато в узком пространстве родового канала, нет способа вывести поток эмоциональных и моторных импульсов, так как он не может двигаться, сопротивляться, выйти из ситуации и даже кричать. Понятно поэтому, что огромный запас агрессивных импульсов и общего напряжения будет оставаться внутри организма в ожидании высвобождения). Этот громадный резервуар задержанной энергии может позднее послужить основой для общего мышечного напряжения, тремор, судороги, тики, припадки. Матрицы задействованы и в патогенезе серьезных психосоматических заболеваний: бронхиальной астмы, мигрени, головных бо-

лей, псориаза, желудочной язвы, гипертонии. (Глубинная основа артериальной гипертонии – запись в организме длительного эмоционального и физического стресса биологического рождения). Гипертония является психосоматической реакцией на все незавершенные гештальты стрессовых ситуаций в жизни индивида, включая его перинатальную историю, а не отражением только ближайших по времени обстоятельств.

Хороший материнский уход за новорождённым

Удовлетворенность, безопасность и общее преобладание позитивных переживаний как динамическая буферная зона, предохраняющая индивида от прямого возмущающего воздействия перинатальных эмоций, ощущений и энергии.

Продолжение травматизации в детстве

Материал к негативным эмоциям и ощущениям, накопленным на перинатальном уровне. Детские психологические травмы сильно влияют на всю последующую жизнь человека, на его поведение, болезни, психологические отклонения и проблемы. Из-за дефекта в защитной системе перинатальные элементы могут впоследствии прорваться в сознание в виде психопатологических синдромов.

Для достижения излечения и от указанных болезней и психопатологических отклонений, по мнению С. Грофа, пациент должен снова прожить исходную стрессовую ситуацию во всей ее полноте и с полным осознанием: когда при-

рода и интенсивность сознательного переживания в точности совпадут с бессознательным гештальтом – опытом, проблема будет решена и произойдет излечение. Но переживание видоизмененной копии исходной стрессовой ситуации без доступа к тому уровню бессознательного, к которому она принадлежит, только отягощает проблему, а не решает.

Так, например, головная боль должна усилиться до предельной, непереносимой степени, сравнимой с болью, фактически пережитой во время рождения. Тогда это принесет внезапное взрывоподобное освобождение от мигрени, излечит ее полностью. Гроф предложил повторное проживание своего рождения с помощью методов ребефинга, холотропного погружения или психоделической терапии дает устойчивое излечение психосоматических заболеваний и психопатологических отклонений.

Таким образом, переживание трансового состояния может сопровождаться отголосками перинатальных матриц, что необходимо учитывать и по возможности определять, к какой именно матрице имеет отношение переживание.

Приведём пример с восприятием тянущегося времени на станции метро в ожидании поезда. Оказывается, находясь в тоннеле в ожидании, время начинает тянуться крайне медленно. Здесь стоит провести аналогию между тоннелем и родовым каналом, по которому проходит плод перед тем, как появиться на свет. Собственно, тоннелем человек и завершает, что описывают многие, пережившие клиническую

смерть (исследования американского в прошлом – реаниматолога, а ныне – психотерапевта Рэймонда Моуди, которые были изданы им в книгах «Жизнь после жизни» и «Жизнь после смерти»). А само переживание можно классифицировать, как начальную стадию второй перинатальной матрицы.

В состоянии транса один участник тренинга описывал мне.. голоса (что вначале меня весьма встревожило). Он слышал голоса, которые были неотчётливы, слышал бурление воды, но собственное состояние характеризовал, как очень гармоничное и позитивное, его тянуло спать и хотелось дольше находиться в такой гармонии. Как видим, здесь включается первая перинатальная матрица.

Как-то раз ко мне подошла студентка и поделилась своими опасениями – она живёт в самом отдалённом городе Московской области – Рузе, отчего раз в неделю совершает необходимый вояж из своего города в Москву на учёбу. Когда она садится в автобус, у неё начинается давление, тошнота, ей хочется выпрыгнуть из автобуса, появляется страх и даже ужас, которые она вынужденно блокирует ввиду объективной необходимости быть в Москве. Перед нами классическое проявление второй базовой перинатальной матрицы, а именно – переживания начала сокращения матки перед родами.

Как-то раз ко мне пришла клиентка, и в процессе консультирования её я увидел на её запястьях параллельные горизонтальные шрамы (следы подростковой склонности к око-

ло-суициду – некой игры «в разрезание вен» – на самом деле, режется кожа, но не глубоко). Её мочки ушей были «украшены» несколькими серьгами на каждой из мочек. На мой вопрос, любит ли она яркие переживания и сильные чувства, она ответила положительно. Перед нами отголоски третьей перинатальной матрицы. Здесь можно добавить, что у клиентки на бессознательном уровне присутствует стремление к получению удовольствия от доминирования или подчинения.

Один мой студент-психолог испытывал чрезвычайную радость от того, что, что он является волонтером и помогает нуждающимся людям. Описывая своё состояние, он называл такие переживания, как радость от осознания себе причастным ко всему человечеству. Как видим, здесь наличествует включение четвёртой перинатальной матрицы.

Таким образом, даже на обыденном уровне, такие матрицы могут напоминать о себе, и необходимо возникновение таких переживаний, потребностей, желаний, фиксировать, определяя слой перинатальной матрицы. Это желательно фиксировать как при нахождении в трансе (а из него люди редко выходят), так и при введении в гипноз, но тогда это – задача специалиста.

Рассмотрим теперь дальнейшие классификации уровней погружения в транс.



Так, Дж. Эверли и Р. Розенфельд обозначили следующие стадии погружения в транс:

Вообще, между состоянием бодрствования и глубоким гипнотическим трансом разные специалисты выделяют разное количество стадий. Так, И. Бернгейм выделял девять стадий, Льебо – десять.

На Западе часто используется шкала Дэйвиса и Хусбенда,

которая содержит тридцать стадий гипноза.

### **Глубина: Невосприимчивость**

Степень: 0.

Симптомы —

### **Глубина: Гипноидность**

Степень 1:

Симптомы – подготовка к расслаблению

Степень 2:

Симптомы – релаксация

Степень 3:

Симптомы – моргание (дрожание век)

Степень 4:

Симптомы – закрывание глаз

Степень 5:

Симптомы – полное физическое расслабление

### **Глубина: Лёгкий транс**

Степень 6:

Симптомы – каталепсия глаз

Степень 7:

Степень 8:

Степень 9:

Симптомы – каталепсия конечностей

Степень 10:

Симптомы – ригидная каталепсия

Степень 11:

Степень 12:

Симптомы – анестезия типа «перчаток»

### **Глубина: Средний транс**

Степень 13:

Степень 14:

Симптомы – частичная амнезия

Степень 15:

Степень 16:

Симптомы – постгипнотическая амнезия

Степень 17:

Симптомы – изменение личности

Степень 18:

Степень 19:

Симптомы – простые постгипнотические наведения

Степень 20:

Симптомы – кинестетические иллюзии; полная амнезия

### **Глубина: Глубокий транс**

Степень 21:

Степень 22:

Симптомы – способность открывать глаза без изменения глубины транса

Степень 23:

Степень 24:

Симптомы – постгипнотические фантастические видения

Степень 25:

Симптомы – полный сомнамбулизм

Степень 26:

Симптомы – позитивные постгипнотические зрительные галлюцинации

Степень 27:

Симптомы – постгипнотические позитивные слуховые галлюцинации

Степень 28:

Симптомы – постгипнотическая системная амнезия

Степень 29:

Симптомы – негативные слуховые галлюцинации

Степень 30:

Симптомы – негативные зрительные галлюцинации

Однако в большинстве случаев принято выделять три стадии гипноза: легкий гипноз (сонливость), средний гипноз (гипотаксия), глубокий гипноз (сомнамбулизм).

Эта классификация была предложена В.М.Бехтеревым (1911) и в дальнейшем разработана А. Форелем (1928), Е.С.Катковым (1956), П.И.Булем (1974), Е.В.Рожновым (1985) и др.

## **Первая стадия**

## ***Первая степень***

Наблюдается нарастающее снижение тонуса коры головного мозга. Основные процессы – торможение и возбуждение – измен, что создает условия для иррадиации торможения на двигательный анализатор и вторую сигнальную систему. Субъект ощущает приятный покой. Это исходное, предгипноидное состояние.

### ***Признаки***

Признаки первой степени первой стадии: у загипнотизированного – ощущение покоя; приятное состояние легкости в теле; слышит, свои мысли контролирует; чувствительность сохранена; из этого состояния гипнотизируемый легко может выйти.

## ***Вторая степень***

Тонус коры еще более снижается. Глубоко заторможен двигательный анализатор. Постепенно закрываются глаза. Испытуемый чувствует тяжесть в теле

### ***Признаки***

Глаза закрыты, но при внушении легко открываются; может совершать глотательные движения; прикосновение к руке вызывает активное нормальное напряжение; двигательные реакции легко реализуются; слышит и активно воспринимает внешние раздражители; чувствительность сохранена; легко может быть разбужен.

### ***Третья степень***

Тонус коры головного мозга снижен. Более глубокое угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы

#### ***Признаки***

Ощущение гипнотиком дремоты и сонливости; течение мыслей вялое; тяжесть в теле; мышцы расслаблены; поднятая рука бессильно падает; невозможно открыть веки, двинуть рукой; моторные движения часто не реализуются, на вопрос о самочувствии отвечает медленно или молчит; окружающие звуки слышит; после пробуждения уверен, что мог бы выйти из этого состояния

### **Вторая стадия**

#### ***Первая степень***

Тонус коры головного мозга снижен, возникает зона раппорта. Разлитое торможение выключает кинестетическую систему (каталепсию). Торможение иррадирует на кожный анализатор (анальгезия). Появляются «переходные состояния» – уравнительная фаза по теории И.П.Павлова

#### ***Признаки***

Загипнотизированный отмечает значительную сонливость, движения затруднены; более ровное и спокойное дыхание; легкая каталепсия – поднятая рука в воздухе остается недолго; не удастся внушить однообразные движения, а если и удастся, то только после настойчивых внушений; вну-

шить двигательные реакции не удается; окружающие звуки воспринимает, хотя и без интереса

### ***Вторая степень***

Еще большее углубление предыдущего состояния. Достигается восковидная каталепсия, самопроизвольная анальгезия. Наступает торможение второй сигнальной системы

#### ***Признаки***

Резкая сонливость; загипнотизированный отмечает «скованность»; наблюдается восковидная каталепсия; наступает значительное ослабление кожной чувствительности, усиливающееся путем внушения; реализуется внушение двигательных реакций; начавшееся автоматическое движение быстро ослабевает, превращается; внушенные иллюзии не реализуются.

### ***Третья степень***

В коре головного мозга появляются фазовые явления – уравнивательная фаза. Более глубокое торможение второй сигнальной системы; при закрытых глазах реализуются зрительные иллюзии

#### ***Признаки***

У загипнотизированного отмечается полное исчезновение собственных мыслей, он слышит только голос гипнотерапевта; наблюдается титаническая каталепсия (поднятая рука «пружинит»); внушение активных и пассивных двига-

тельных реакций реализуется хорошо; движения медленные, отдельными толчками; однообразные автоматические движения выражены хорошо; реализуются при закрытых глазах зрительные иллюзии; имеется анестезия слизистой носа

## **Третья стадия**

### ***Первая степень***

Зона раппорта формируется полностью. Вторая сигнальная система выключена, кроме пункта раппорта. Превалирует первая сигнальная система. Налицо парадоксальная фаза. Амнезия после пробуждения. Иллюзия при открытых глазах хорошо реализуется во всех анализаторах, за исключением слухового и зрительного. Самопроизвольная катаlepsия исчезает

### ***Признаки***

При раздражении языка, носа, кожи появляются галлюцинации; можно вызвать ощущение голода, жажды; хорошо реализуются внушенные двигательные реакции

### ***Вторая степень***

Почти полное торможение второй сигнальной системы. Вызываются все положительные галлюцинации

### ***Признаки***

Хорошо реализуются зрительные галлюцинации (с закрытыми глазами «ловит бабочек»); при команде «открыть глаза» галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение

### ***Третья степень***

Полное изолирование раппорта. Амнезия после пробуждения. Слово гипнотизера сильнее реального раздражителя

### ***Признаки***

Легко реализуются все виды положительных и отрицательных галлюцинаций, причем реализуются постгипнотически; амнезия после пробуждения; с легкостью реализуется «трансформация» возраста, например, перевод в детское состояние; можно вызвать «молниеносный» повторный гипноз после пробуждения.

Холмс и Райх предложили свою схему, определяющую уровень трансовой погруженности человека в зависимости от его трудных жизненных ситуаций. В этой классификации трансовые проблемы разбиты по баллам.

### **Жизненные обстоятельства (оценка в баллах)**

Смерть супруга (100)

Развод (73)

Разъезд супругов (без оформления развода) (65)

Тюремное заключение (63)

Смерть близкого члена семьи (63)

Травма или болезнь (53)

Женитьба (50)

- Увольнение с работы (47)
- Примирение супругов (45)
- Уход на пенсию (45)
- Изменение в состоянии здоровья члена семьи (44)
- Беременность (40)
- Сексуальные проблемы (39)
- Появление нового члена семьи (39)
- Реорганизация на работе (39)
- Изменение финансового положения (38)
- Смерть близкого друга (37)
- Изменение профессиональной ориентации (36)
- Усиление конфликтности отношений с супругом (35)
- Ссуда или заем за крупную покупку (31)
- Окончание срока выплаты ссуды или займа (30)
- Изменение должности (29)
- Сын или дочь покидают дом (29)
- Проблемы с родственниками мужа (жены) (29)
- Выдающееся личное достижение (28)
- Супруг бросает работу (или приступает к работе) (26)
- Начало или окончание обучения в учебном заведении (26)
- Изменение условий жизни (25)
- Отказ от каких-то индивидуальных привычек (24)
- Проблемы с начальством (23)
- Изменение условий или часов работы (20)
- Перемена места жительства (20)
- Смена места обучения (20)

- Изменение привычек, связанных с проведением досуга и отдыха (19)
- Изменение привычек, связанных с вероисповеданием (19)
- Изменение социальной активности (18)
- Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (17)
- Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном (16)
- Изменение числа живущих вместе членов семьи (15)
- Изменение привычек, связанных с питанием (15)
- Отпуск (13)
- Рождество (12)
- Незначительные нарушения правопорядка (11).

Авторы считают, если за год насчитывается более 300 баллов по данному списку, то вероятность возникновения определенных нарушений в психике и физиологии человека равна 90%.

# Глава вторая Сон как психологический феномен

## 2.1. Феномен сна и сновидений

Гипнос – сын Нюхты (богини ночи) (существует точка зрения, согласно которой от её имени появилось немецкое слово «nacht» – «ночь») и Морфея (Эреба), бога сновидений. По другой традиции – его матерью считали Аглаю, дочь Зевса и Эвриномы, одна из трех граций, спутниц Афродиты, имя которой в дословном переводе означает «Ясная». Гипнос живет со своим братом Танатосом, смертью, в подземном мире. Его братьями и сёстрами являются: Харон, Кера, Немезида, Эрида (энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона (1890—1907)).

Гипнос – приветливый и сострадающий, он утешает души мертвых. Брат Танатоса, Гипнос спокоен, тих и благосклонен к людям. Гипнос живёт на краю мира, где на него никогда не взирает Солнце-Гелиос. Там царят вечные сумерки и оттуда вытекает родник забвения; в пещере на прекрасном ложе и покоится сам Гипнос.

Злобный Танатос, брат Гипноса, мучает души мёртвых. Обратим внимание – и Гипнос, и Танатос общаются с ду-

шами мёртвых, но всовременных ожиданиях от гипноза часто присутствуют опасения и даже страх, словно около приветливого Гипноса появляется тень его брата Танатоса.

Сын Гипноса – Морфей (др.-греч. – «формирователь», «тот, кто формирует (сны) – бог сновидений в греческой мифологии.

Морфей может принимать любую форму и являться людям во сне. Он умеет абсолютно точно подражать голосу и стилю речи человека, которого изображает. Греки почти всегда изображали его в виде стройного юноши с небольшими крылышками на висках, однако на некоторых памятниках искусства он представляется в образе бородатого старца с цветком мака в руке. Морфей обязан следить за снами царей и героев. Главная эмблема Морфея – сдвоенные ворота в мир сновидений. Это – ворота из слоновой кости для лживых снов и роговые ворота для снов истинных. Иногда считается, что он носит на голове корону из цветков мака, что символизирует сновидения. Греки обычно изображали его на вазах, а римляне – на саркофагах.

Морфей умел принимать облик любого человеческого существа по своему желанию. Никакой Сон не мог состязаться с ним в артистизме, подделываться под облик людей: его голос, его походка, его лицо были в точности подобны оригиналу; кроме того, он точно повторял их одежды и часто выходил в мир. Его брат, Фантас (матерью его является Пацифея) в сновидениях принимает образ неодушевлённых пред-

метов, ещё один брат – Фобетор, является людям в образе птиц, змей и зверей. Фобетор – сын Гипноса и один из ониров (божеств сна).

С греческого «*hupnos*» переводится как «сон». Сон по-латински – «*somnus*» – естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.

Но сон и гипноз, не смотря на многую схожесть, различаются. Так, состояние сна у человека бывает, как минимум один раз в сутки (исключение – в ряде южных культур существует «сиеста» – кратковременный дневной сон, вызванный климатическими условиями, а в животном мире встречается анабиоз – «спячка», как например, у медведей или сурков).

Пребывание в гипнотическом трансе возможно гораздо реже. В то же время, реальность сна не только существует, но и играет в жизни человека большую роль. Довольно часто люди пытаются понять смысл того или иного сновидения, желая увидеть подсказки или предупреждения своего подсознания, выступающего в виде значимых людей (живых или ушедших) или метафор относительно реальности. Не удивительно, что много веков существует традиция «сонников». Впрочем, в этой книге автор не намерен погружаться в «прочтение» сновидений.

Мы рассмотрим следующие аспекты, связанные со сновидениями:

1. Физиологические особенности функционирования головного мозга человека в процессе сна
2. Психологические феномены сна и особенности восприятия сновидений
3. Проблема осознанных сновидений

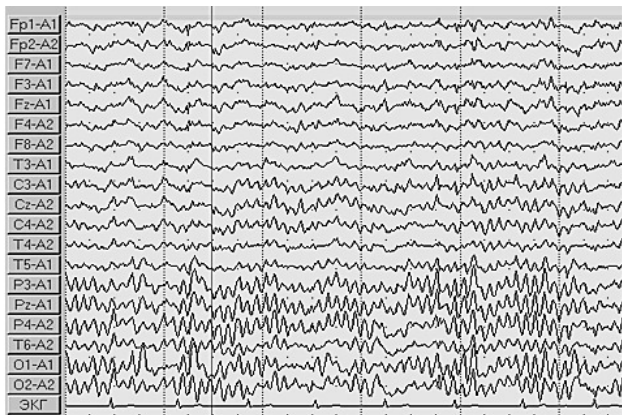
# **Физиологические особенности функционирования головного мозга человека в процессе сна**

В конце 20-х гг. XX века Ганс Бергер с помощью электроэнцефалографа обнаружил, что, когда глаза человека закрыты, его мозг генерирует ритмичные волны со скоростью 8 -12 циклов в секунду. Он назвал их альфа-волнами. Впоследствии, волны мозговой активности, имеющие частоту 8—12 Гц, получили название волн Бергера.

Именно альфа-волны генерирует головной мозг, когда мы спим. Но в зависимости от того, в какой фазе сна мы находимся, генерируются разные волны.

Электроэнцефалограф фиксирует изменения, происходящие с волнами головного мозга в виде графика ЭЭГ.

Именно благодаря такой записи сна удалось выявить четыре стадии медленных движений глаз (НБДГ) и одной стадии быстрых движений глаз (БДГ), в результате чего стало возможно классифицировать стадии сна. Всего за ночь человек проходит от пяти до шести повторяющихся циклов (6—9 часов), где после четвёртой или пятой стадии происходит переход на вторую стадию.



Каждый цикл продолжается около 90 – 100 минут и включает в себя фазу НБДГ и идущую за ней БДГ.



**Название стадии:**

## **Бодрствование**

Психологически человек осознаёт и контролирует своё поведение и может его объяснить. Глаза всё время в движении, они синхронно двигаются.

## **Засыпание**

Фиксируется в виде дёрганных судорожных движений, напоминающих написание буквы «м».

Перед засыпанием наступает сонливость, снижается уровень сознания, появляется зевота, слипаются веки.

Это первая стадия лёгкого сна, длится она около пяти минут. НБДГ. Психологически, как правило, не осознаётся. В ней человека легко разбудить, причём он будет уверенно утверждать, что вообще не спал.

(Данкелл С. «Позы спящего. Ночной язык тела». Нижний Новгород, «Елень», 1994).

Глаза закрыты, зрачки двигаются (миоклонная судорога). Зрачки постепенно сужаются, затеняя свет. Движения их скоординированы, но замедляются.

Тело засыпающего «застывает», но могут наблюдаться лёгкие подёргивания (пальца, ноги, головы)

В случае, если веки остаются открытыми, глаза всё равно не фиксируют свет, а человек его не запоминает.

В конце этой стадии зрачки начинают совершать синхронные медленные вращательные движения, напоминающие спираль.

В данном случае, защитную функцию на себя берёт слух – звук, способный говорить человеку об опасности (плач ребёнка для матери, звук сигнализации для автомобилиста), способен разбудить засыпающего.

### **Первая стадия сна Стадия НБДГ (небыстрые движения глаз)**

Движения перьев энцефалографа рывками, запись напоминает острые зубцы.

Мозговые волны медленные, «перекатывающиеся», повторяющиеся во времени. Такие волны не возникают у здоровых людей в период бодрствования.

Человек находится в глубоком сне. Его сон напоминает мысли – он думает, видит схемы, метафоры, мечтания, сноподобные галлюцинации). Здесь интуитивно могут появляться идеи, способствующие успешному решению задачи или проблемы.

Тело отдыхает и находится в полном расслаблении. Глаза двигаются очень слабо.

На этой фазе сна вырабатываются гормоны. Некоторые из них расходуются организмом во время сна, остальные запасаются организмом для времени бодрствования.

Фаза длится 5—10 минут. Затем меняется поза спящего с последующим «параличом» тела.

### **Вторая стадия (неглубокий или лёгкий сон).**

В ЭЭГ доминируют тета-волны, появляются так называемые «сонные веретёна» – сигма-ритм, который представляет собой учащённый альфа-ритм (12—14—20 Гц). С их появлением происходит отключение сознания.

В паузы между веретёнами (2—5 раз в минуту) человека легко разбудить.

Замедление сердечной активности, понижение температуры тела. Глаза неподвижны.

### **Третья стадия. Медленный сон.**

Дельта-колебания (2 Гц) занимают менее 50%

### **Четвёртая стадия. Самый глубокий медленный дельта-сон.**

4-я стадия – если дельта составляет более 50%.

Преобладают дельта-колебания (2 Гц).

В это время человека разбудить очень сложно; возникает 80% сновидений, и именно на этой стадии возможны приступы лунатизма, ночные ужасы, разговоры во сне и энурез у детей. Однако человек почти ничего из этого не помнит.

Предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат. Исследования показали, что именно фаза медленного сна является ключевой для закрепления осознанных «декларативных» воспоминаний.

### **Пятая стадия. Сон (сновидения). Стадия БДГ (ста-**

## **дия быстрых движений глаз), REM-сон**

Перед началом стадии график ЭЭГ – ЭЭГ показывает всплески мелких пилообразных волн, похожие на ряд печатных букв «м».

В этой стадии человек видит сновидения. Стадия наступает приблизительно после 90 минут сна и длится 5 – 10 минут.

По мере продолжительности сна, длительность этой стадии увеличивается. Самая длительная стадия БДГ длится более 30 минут – перед пробуждением спящего.

Глаза начинают совершать такие же движения, какие встречаются у человека во время бодрствования.

В то же время, тонус мышц тела исчезает, тело оказывается в «параличе». В то же время, происходит набухание гениталий у мужчин и женщин, Это происходит в каждом ритме БДГ. Набухание может подавляться ночными кошмарами.

Кровяное давление и температура тела поднимается, учащается дыхание (у людей с сердечными заболеваниями в этот период возможны приступы). Организм функционирует также, как в состоянии бодрствования, но, в отличие от бодрствования, он не чувствует усталости.

В ней движения тела нет – только непосредственно перед её началом и после её завершения.

Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между сознанием и подсознанием. (Ротген-

берг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления её нарушения. – М., Наука, 1982).

### **Завершение сна. Переход к бодрствованию**

Длительный период БДГ-сновидений постепенно приводит наше сознание к бодрствованию. Тело «оживает», давление крови и температура поднимаются, пульс убыстряется, дыхание становится глубже. Включаются центры бодрствования в головном мозге. Появляется чувствительность к свету. Осознаётся положение тела, в котором происходит пробуждение.

Умственная готовность предшествует телесной. Наблюдается необычная способность к словесным ассоциациям и творческому мышлению.

Сон третьей и четвёртой стадий жизненно необходим человеку для его здоровой дневной жизни. Примечательно, что, если человек не будет видеть снов в фазе БДГ-сна (для эксперимента), это не принесёт ему вреда. Но если оставить того же самого человека без НБДГ – сна, то в конце концов это приведет к раздражительности и потере психической готовности, как при полном лишении сна.

# Психологические феномены сна и особенности восприятия сновидений

*«Есть в ежесуточном замыкающемся кругу времени, в бесконечной цепи светлых и темных часов – один, самый смутный и неопределенный, неуловимая грань ночи и дня. Перед самым рассветом есть час, когда пришло утро, но еще ночь. Нет ничего таинственнее и непонятнее, загадочнее и темнее этого странного перехода ночи в день. Пришло утро – но еще ночь: утро как бы погружено в разлитую кругом ночь, как бы плавает в ночи. В этот час, который длится, может быть, ничтожнейшую долю секунды, всё – все предметы и лица – имеет как бы два различных существования или одно раздвоенное бытие, ночное и дневное, в утре и в ночи. В этот час время становится зыбким и как бы представляет собой трясицу, грозящую провалом. Ненадежный покров времени как бы расползается по нитям, разлезается. Невыразимость скорбной и необычной таинственности этого часа пугает. Все, как и утро, погружено в ночь, которая выступает и обозначается за каждой полосой полусвета. В этот час, когда все зыбко, неясно и неустойчиво, нет теней в обычном смысле этого слова: темных отражений*

*освященных предметов, отбрасываемых на землю. Но все представляется как бы тенью, все имеет свою ночную сторону. Это – самый скорбный и мистический час; час провала времени, разодрания его ненадежного покроя; час обнажения ночной бездны, над которой вознесся дневной мир; час – ночи и дня»..*

(Выготский Л. С. «О Гамлете, принце Датском». 1920).

Эти строки написал молодой Л.С.Выготский в своей статье «О Гамлете, принце Датском».

Это и время ночной реальности, и время сна, где открываются иные возможности нашего мозга – обостряется подсознание, интуиция, становятся очевидными и понятными решаемые проблемы и задачи.

Как мы уже определили, сон является особой реальностью психической жизни человека. Важно, что творческие способности, способности к ассоциациям, причудливому синтезу образов, склонность к метафорическому отражению реальности, свойственны человеку в последних двух стадиях сна, предшествующих непосредственно его окончанию сна.

Именно об этом состоянии пишет П.А.Флоренский в своём «Иконостасе»: *«Сон – вот первая и простейшая, т. е. в смысле нашей полной привычки к нему, ступень жизни в невидимом. (...) И мы знаем: на пороге сна и бодрствования, при прохождении промежуточной между ними области, этой границы их соприкосновения, душа наша обступается*

сновидениями.

*Нет нужды доказывать давно доказанное: глубокий сон, самый сон, т.е. сон как таковой, не сопровождается сновидениями, и лишь полусонное-полубодрственное состояние, именно граница между сном и бодрствованием,*

*есть время, точнее сказать, время-среда возникновения сновидческих образов».*

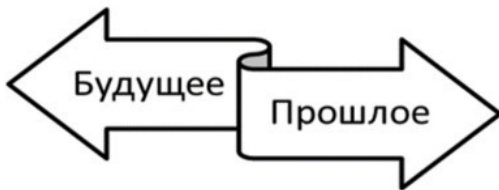
*«...спящий, замыкаясь от внешнего видимого мира и переходя сознанием в другую систему, и меру времени приобретает новую, в силу чего его время, сравнительно со временем покинутой им системы, протекает с невероятной быстротою.*

*Но если всякий согласен и не зная принципа относительности, что в различных системах, по крайней мере, применительно к рассматриваемому случаю, течет свое время, со своею скоростью и со своею мерою, то не всякий, пожалуй, даже немногие, задумывался над возможностью времени течь с бесконечной быстротою и даже, выворачиваясь через себя самого, по переходе через бесконечную скорость, получать обратный смысл своего течения. А между тем, время действительно может быть мгновенным и обращенным от будущего к прошедшему, от следствий к причинам, телеологическим, и это бывает именно тогда, когда наша жизнь от видимого переходит в невидимое, от действительного – в мнимое».*

(Флоренский П. А. «Иконостас». М, «Азбука»,

2013.).

Иными словами, П.А.Флоренский считает, что во сне мы не только погружаемся в иную реальность, но и в иное время этой реальности, где оно может не только менять привычную нам скорость, но и течь из будущего в прошлое, «выворачиваясь через себя само».



*Направление движения времени во время стадии сновидений («сновидческих образов») по П.А.Флоренскому*

Флоренский рассуждает относительно природы возникновения связи между событием в сновидении с реальностью в дневном мире: «Если я вижу сон, в котором происходит выстрел, а в комнате возле меня на самом деле был выстрел или хлопнули дверью, то может ли быть сомнение в неслучайности такого сновидения: ну, конечно, выстрел в сновидении есть духовный отголосок на выстрел во внешнем мире. Если угодно, тот и другой выстрел есть двоякое восприятие – ухом сонным и ухом бодрствующим – одного и того же физического процесса. Или во сне я увижу множество душистых

цветов, тогда как мне поднесли к носу флакон с духами, то опять было бы неестественно подумать на случайность совпадения двух запахов: запаха во сне – цветочного – и запаха внешне обоняемого – духов. Если во сне мне навалился кто-то на грудь и стал душить меня, а когда от страха я проснулся, то этот навалившийся оказался, положим, подушкой, попавшею мне на грудь; или если меня укусила собака в сновидении, а, проснувшись от ощущения этого укуса, я обнаружил, что меня в самом деле ужалило влетевшее в открытое окно насекомое, то и тут и в бесчисленном множестве других подобных же случаев совпадение развязки  $x$  с причиной сновидения  $\Omega$  никак не случайно. Повторяем, одно и то же действительное событие воспринимается по двум сознаниям: в дневном сознании – как  $\Omega$ , а в ночном – как  $X$ ».

«... Таким образом, в сновидении время ускоренно бежит навстречу настоящему, против движения времени бодрственного сознания. Оно вывернуто через себя, и, значит, вместе с ним вывернуты и все его конкретные образы. А это значит, что мы перешли в область мнимого пространства».

Итак, сновидение – «область мнимого пространства», или – мир знакомого нам транса, только переживаемого не в состоянии бодрствования (или условного бодрствования), а в состоянии сна. «Тогда то же самое явление, которое воспринимается отсюда – из области действительного пространства – как действительное, оттуда – из области мнимо-

го пространства – само зрится мнимым, т. е., прежде всего, протекающим в телеологическом времени, как цель, как предмет стремлений. И напротив, то, что есть цель при созерцании отсюда и, по нашей недооценке целей, представляется нам хотя и заветным, но лишенным энергии, – идеалом, – оттуда же, при другом сознании, постигается как живая энергия, формирующая действительность, как творческая форма жизни».

Обозначим выделенный вывод П.А.Флоренского в качестве формулы:

*Сновидение есть знаменование перехода от одной сферы в  
другую и символ*  
**Осознанная реальность как социальный атавизм**

А вот что о времени и представлении о нём современного человека пишет В.П.Серкин в книге «Шаманский лес», в которой речь идёт о опыте общения с шаманом – человеком, не живущим в привычном современному человеку измерении:

« – *Время существует, или люди его выдумали?*

– *Так, как представляют сегодня люди,*

*не существует. Существуют узоры, кристаллы, которые на твоём языке можно назвать приблизительно пространственно-временными.*

*– А прошлое, настоящее, будущее?*

*– Отдельно их нет. Прошлое существует для будущего.*

*– Так будущее предопределено?*

*– Не знаю. Знаю, что есть существа, которые «плетут» кристаллы будущего из прошлого.*

*– Что это за существа?*

*– Люди относятся к таким существам.*

*– Человек не может контролировать или строить свое будущее?*

*– Частично может.*

*– Но как?*

*– Своими действиями в настоящем».*

*« – Все мы оставляем туннели в пространстве-времени, как след в глубоком снегу.*

*– Насовсем?*

*– Почти. Туннели «заносит» метелью времени как наши следы.*

*– А есть «безветренные» места?*

*– В таких местах человек чувствует след древних так, будто они прошли сегодня.*

*– Такое у меня было возле Чертова Пальца (название скалы на одной из вершин).*

*– Там как раз безветренное место. Многие древние лазили на Палец, как и ты.*

*– Летом пойду туда практиковать «чувствование*

*древних».*

*– Учи, что некоторые из них были весьма продвинуты и практиковали «чувствование будущих».*

(Серкин В. П. Шаманский Лес. М., АСТ, 2013).

Так, мы можем чувствовать течение времени и его отголоски. Особенно отчётливо это проявляется в трансе.

Равно как и в случае с чрезмерным увлечением трансом, есть опасность дезориентации в жизни в случае чрезмерного увлечения им, особенно, когда это касается сознания современного человека, и так довольно дезориентированного современным обществом и оторванного от реальности благодаря существованию в мире «симулякров». Наш современный мир даёт множество «благ» цивилизации, но если мы представим, что будут значить наши компьютеры, водопровод в высотном доме, банковские карты, если просто лишить город электричества на несколько дней, то станет понятно, что мы не адаптированы для жизни в обычном мире. Собственно, и ценности современного человека приобретают некоторые особенности. Так, появляются в большом числе фрики (люди, отличающиеся ярким, необычным, экстравагантным внешним видом и вызывающим эпатажным поведением с неординарным мировоззрением) и симулякры.

Термин «симулякр» был введён французским социологом Ж. Бодрийяром для объяснения условных ценностей или, вернее, символов условных ценностей. Это – семиотический знак, изображение без оригинала, репрезентация че-

го-то, что на самом деле не существует. Он перенес описание симулякра из сферы семиотики на картину современной социальной реальности. (Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция / *Simulacres et simulation* (1981), рус. перевод 2011 г., пер. А. Качалова. – М.: Рипол-классик, 2015.)

Бодрийяр предлагает рассматривать симуляции как заключительный этап развития знака, в процессе которого он выделяет четыре ступени развития:

1. Отражение базовой реальности. Портретная фотография (почти реальность, так как портрет подразумевает создание образа).

2. Последующее искажение и маскировка данной реальности. Резюме или функциональная аналогия.

3. Компьютерная (виртуальная) игра. Подлог реальности, сокрытие отсутствия реальности. Собственно, симулякр (компьютерный или телевизионный мир).

4. религиозная секта. Утрата всякой связи с реальностью, переход знака из строя обозначения (видимости) в строй симуляции, то есть обращение знака в собственный симулякр.

Не удивительно, что существование современного человека в условных ценностных категориях (американский лётчик, бомбивший Белград в 1999 году бомбил не людей, а цель, выполняя задачу). Антисемит или русофоб ненавидит не конкретного человека, а весь народ в целом, представление о котором весьма стереотипно.

Существует мнение, что неограниченный семиозис симу-

лякров в гиперреальности эпохи постмодернизма обречён на приобретение статуса единственной и самодостаточной реальности. Но эта самодостаточность подразумевает под собой утрату контакта с реальностью, с собственной реальной жизнью. Люди становятся образами людей, проживающими условные образы жизни (трансоевое существование в мире симулякров).

*Идея симулякров в современном обществе перекликается с одним из романов В. Пелевина «S.N.U.F.F.», где повествование ведётся в будущем от лица человека, который работает оператором вооружённой беспилотной летающей кинокамеры. Заплывший жиром Карпов не выходит из дома, перемещаясь в виртуально-реальном пространстве блаоря своей видеокамере, при помощи которой создаёт новостные сюжеты для передач.*

*В начале моей преподавательской карьеры, в 90-х гг., у меня был студент, которого я наблюдал раз в неделю на своих лекциях. Молодой человек, увлечённый книгами К. Кастанеды. Среди психологов тема изменённого состояния сознания достаточно интересна, равно как и интроспекция собственных мыслей и переживаний. Однажды нам сообщили, что этого студента не стало. Он оказался в больнице, где попрощался со своими близкими и сам сознательно остановил сердце. Как потом выяснилось, он готовил себя к «новой реальности», специально не употреблял мяса, спиртного, не курил. Всё ради того, чтобы, когда он «будет го-*

*тов», перейти на «другой уровень». Это был очень интересный и интеллектуально развитый молодой человек. Очень жаль, что мы на факультете так мало о нём знали до того, как всё случилось. Ещё больше жаль его родителей, так как они как раз остались в этой, «дневной», реальности, без сына. А он, потеряв контакт с реальностью, стал просто воспоминанием.*

Имеет основание задуматься – можем ли мы существовать в осознанной реальности дня? Впрочем, сейчас речь пойдёт о другой реальности, реальности сна.

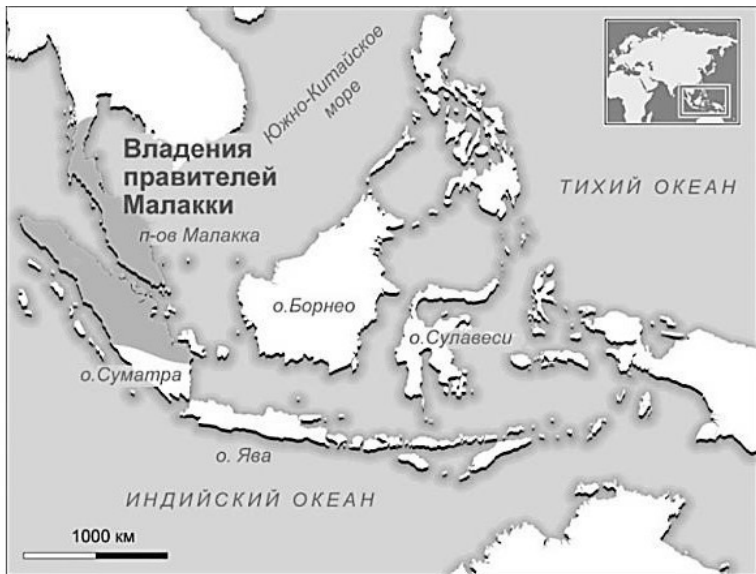
## **2.2. Практики работы и интерпретации сновидений**

# Отношение ко сну в разных культурах

*«Поступай так, словно это сон.  
Действуй смело и не ищи оправданий»  
Дон Хуан. Карлос Кастанеда.*

Реальность сна – отдельный мир, который можно сравнить и сопоставить с естественным трансом или вызванным извне гипнотическим состоянием. Примечательно, что в нём действуют одни и те же механизмы. Тем более, что состояние сна, мечтаний, грёз, гипноз, медитация и аутосуггестия имеют один и тот же частотный диапазон в пределах от 7 до 14 циклов в секунду – альфа-волны.

Интересно небольшое человеческое сообщество, построившее свою жизнь так, чтобы решать свои проблемы и просто жить во сне, а дневную жизнь готовить себя к сну. В 30-х годах XX века американский психолог Килтон Стюарт и английский антрополог Пат Нун исследовали племя темиар сеной в Малайзии, в центральной горной цепи полуострова Малакка (южная оконечность полуострова Индокитай). Это племя интересно тем, его члены большую часть своей сознательной жизни проживают во сне.



Они обсуждают под наблюдением шамана свои сновидения, обучаются активно существовать в реальности сна и при помощи сна же менять свою жизнь. По утрам семья собирается за завтраком и каждый по очереди от младшего к старшему рассказывает свои сны. Затем начинается процесс обучения. Например, если младший сенои видел во сне монстра, его учили, как позвать в сон старших братьев, чтобы те помогли ему справиться с чудовищем. Если он слышал во сне песню, ему немедленно предлагали её спеть.

К подростковому возрасту сенои полностью излечивались

от кошмаров и выучивались видеть только хорошие сны. Как результат такой работы – племя жило фактически в золотом веке, туземцы наслаждались счастливой и спокойной жизнью, не зная стрессов и насилия.

Так было создано спокойное и уверенное в собственных силах общество, убеждённое в иллюзорности «дневных» амбиций и суетности.

В 1985 году американский психолог У. Домхофф выступил с критикой, первооткрывателя малайзийского племени темиар К. Стюарта. Он приводил в пример других антропологов, утверждавших, что, хотя туземцы и были знакомы с концепцией осознанного сна, они вовсе не играли столь решающую роль в их жизни. А ещё через 10 лет осознанные сны стали модной темой, заняли свою нишу в поп-культуре, во многом благодаря книгам Карлоса Кастанеды, особенно «Искусству сновидения», вышедшей в 1994.

Сновидениям в шаманизме всегда уделялось особое внимание. При определенном подходе они становятся не просто набором стихийно развивающихся сюжетов, а самой настоящей реальностью, в которой человек мог жить и действовать точно так же как и на земле – без потери осознания.

Техник и орудий для упорядочивания мира сновидений известно довольно много. Большая часть из них не потеряла своей актуальности до настоящего времени и с успехом используется современными шаманами, в том числе и городскими. Одна из таких техник подразумевает работу со спе-

циальной мандалой, называемой ловушкой для духов сновидений. (Диксон О., Янде И. Шаманские практики в кланах Ворона и Малого лебедя. Рефл-бук, М. 2001).

Ловушка для духов сновидений представляет собой каркас с натянутыми на нем нитями по типу сита. Различные конфигурации узоров, созданные переплетающимися нитями, вызывают, те или иные сновидческие эффекты.

Например, ловушки североамериканских индейцев предназначены для притягивания «плохих» и «хороших» духов, причем, согласно мифологии, «плохие» запутываются в паутине нитей и уничтожаются с первыми лучами солнца, а «хорошие» добираются до центра и формируют приятные сновидения.

Считается, что в течение дня духи поднимаются по трем нижним шнуркам ловушки для снов, проходят через спираль солнца и задерживаются в ворсинках центра. С наступлением ночи пойманные таким образом духи спускаются по центральному шнуру и становятся образами снов. Приснившиеся образы запечатляются впоследствии на ловушке в виде маленьких фигурок, которые шаман подвешивает в разных местах поля плетения. Таким образом, ловушка служит и своеобразной записной книжкой, по которой можно вспомнить давнишние сны.

По-иному действуют ловушки сибирских народов. Они предназначены только для шаманской работы, потому что задерживаемые ими духи не сортируются на добрых и злых.

Это обстоятельство делает сновидения более динамичными, яркими и жесткими по содержанию.

Ловушку для духов сновидений необходимо повесить в изголовье кровати и, для лучшего воздействия, созерцать конфигурацию нитей в течение 10 минут непосредственно перед сном. Созерцание лучше сопровождать словесным обращением к духам сновидений. Обращение должно иметь заклинательный характер и ясно отражать намеренье сновидца достичь желаемых результатов. Особое внимание уделяют позе, в которой проводится обращение. Ноги должны быть перекрещены так, чтобы правая нога находилась впереди левой. Это мужская поза. Для женщин – наоборот. Указательные и большие пальцы рук необходимо соединить и развести в стороны, а все остальные пальцы – переплести между собой. Эта позиция пальцев напоминает лодку, в которой Ночное Солнце, после захода обычного – дневного, опускается в области Мира Теней и Сновидений. Вместе с этой лодкой отправляется в путь и сновидец.

Работая с такой ловушкой, человек учится бороться и побеждать. Сильная насыщенность сновидения различными образами, иногда пугающего содержания, способствует осознанию себя внутри сна, то есть такому состоянию, когда спящий точно знает, что он спит. *Достижение осознания во сне является одной из самых распространенных техник шаманского наследия.*

Осознание сна возможно не только в процессе самого сна,

но и в процессе самогипноза. Именно разновидность шаманской техники осознанного сна предложил Л.П.Гримак. Он назвал её «Встреча с Мастером». (Гримак Л. П. Магия биополя. Энергоинформационное лечение. Москва, Республика. 1994).

Она может выполняться самостоятельно или под руководством психолога.

*1. Удобно расположиться в полулежащем положении, достичь расслабления и привести себя в дремотное состояние.*

*2. Представить любой безлюдный пейзаж (лес, степь, горный ландшафт), лучше тот, который возникает перед мысленным взором произвольно. В представлении его необходимо закрепить мысленным определением «здесь, в этом месте». После этого надо осмотреться вокруг, найти тропинку и отправиться по ней на поиски домика, в котором находится Мастер. Подойдя к ступенькам домика, подняться на крыльцо и смело открыть дверь. Осмотреться вокруг, обойти смежные помещения. Если Мастера здесь ещё нет, немного подождать, а затем позвать его. Он обязательно приходит. Мастер может выглядеть как угодно: человеком любого возраста, животным, энергетическим образованием (огненным шаром, туманообразной фигурой и т.д.). Главная его особенность – он очень добр и благожелателен к вам.*

*3. Спрашивайте его, о чём хотите, и вы, как правило, получите ответ. Если Мастер не отвечает на какой-то во-*

*прос, значит, он оберегает вас от ненужных сведений. В таких случаях не настаивайте – бесполезно. После беседы попрощайтесь с ним и тем же путём возвращайтесь обратно на исходное место.*

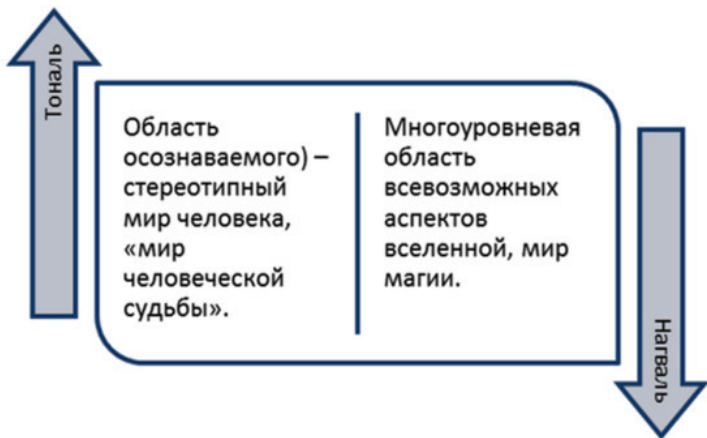
Очень многое из того, о чём повествует Мастер – сбывается. После того как связь с ним установлена, не следует злоупотреблять этими прогулками – для них должен быть достаточно серьёзный повод.

Но, что интересно, перед нами условное описание путешествия шамана в Нижний мир посредством сновидения.

Также о шаманских техниках сновидений писал доктор философии, антрополог и писатель К. Кастанеда в книге «Искусство сновидения». Под этим искусством он понимал особое магическое искусство, представляющие собой набор практик, призванных изменить энергетическую обусловленность способностей человеческого восприятия мира, расширить диапазон восприятия, углубить его интенсивность и раскрыть возможность восприятия других миров (так называемое второе внимание). Конечной целью данных практик является достижение свободы или Трансформации.

Если до 2000-х гг. исследования К. Кастанеды считались антропологическими исследованиями, то сейчас академическое антропологическое сообщество рассматривает их как художественную литературу.

Дон Хуан Кастанеды выделяет:



В свою очередь, степень подвижности и положение «точки сборки» определяют разные типы внимания человека:

### **Типы внимания:**

#### ***Первое внимание***

соответствует повседневному стабильному описанию мира

#### ***Второе внимание***

соответствует вниманию, настроенному на восприятие различных миров, может принимать множество положений.

#### ***Третье внимание***

соответствует высшему состоянию развития внимания, при котором происходит полное осознание.

Приведём несколько важных выдержек из этой книги.

(Кастанеда К. Искусство сновидения. Активная сторона бесконечности. М, София, 2014).

«Искусство сновидения – это способность владеть своим обычным сном, переводя его в контролируемое состояние сознания при помощи особой формы внимания, которое называется вниманием сновидения, или вторым вниманием».

«... мир, который мы считаем единственным и неизбежно абсолютным, является лишь одним из множества параллельно существующих миров, наподобие того, как располагаются слои в луковице. Он уверял, что все эти сферы иного бытия так же реальны, уникальны и абсолютны, как и наш мир. И мы обладаем способностью в определенной степени внедряться в них, хотя энергетически ограничены возможностью воспринимать только наш мир».

«...одного желания недостаточно чтобы научиться воспринимать другие миры, – необходимо накопить энергию, достаточную для того, чтобы их „ухватить“. Другие миры существуют постоянно и независимо от нашего осознания, но их недоступность нашему восприятию является целиком и полностью следствием нашей обусловленности. Другими словами, исключительно благодаря этой обусловленности мы вынуждены согласиться с тем, что мир нашей повседневности единственно возможный мир».

Согласно определению собеседника Кастанеды – дона Ху-

ана Матуса, сновидение – это использование обычных снов для вхождения человеческого осознания в другие области восприятия. Он считал, что обычные сны можно использовать в качестве «люка», через который восприятие будет проникать в другие энергетические области.

Довольно интересное пересечение книг Кастанеды получилось с книгами отечественного психолога В.П.Серкина «Хохот Шамана», «Свобода Шамана» «Шаманский лес», и др., в которых описывается общение современного психолога с человеком, ведущего непривычный образ жизни и имеющего шаманское мировоззрение. С 1997 В.П.Серкин начал общаться с человеком, которого местное население называло шаманом. Результатом этого общения стала серия книг. Серкина называют «русским Кастанедой».

По энергетическим характеристикам эти области совершенно отличны от мира повседневной жизни, но по сути они очень сходны с ним. В результате такого вхождения человек начинает воспринимать иной мир, который является таким же «настоящим», как и наш, и в котором так же можно жить и умереть. Этот новый мир, несмотря на поразительные отличия, все-таки удивительно похож на привычный нам мир. Дон Хуан указал на существенное различие между двумя глаголами испанского языка: один, *sonar*, означает «видеть сон», а другой, *ensonar*, означает сновидеть так, как это делают маги.

В английском языке нет способа ясно обозначить различие между этими двумя состояниями.

Вот что пишет Кастанеда о «внимании сновидения»:

Объясняя мне суть этого явления, дон Хуан обратился сначала к обыденному осознанию человеческих существ, которое он назвал вниманием, сосредоточенным

на элементах мира повседневной жизни. Человеческие существа бросают лишь поверхностный взгляд на все, что их окружает, зато делают это очень часто. Беглым взглядом они не столько исследуют вещи, сколько определяют наличие этих элементов повседневного мира особым типом внимания, которое является специфическим аспектом их осознания.

Такой же поверхностный, но частый взгляд можно, так сказать, приложить и к элементам обычного сна. Он называл этот иной, специфический аспект нашего осознания вниманием сновидения, или приобретаемой практикующими способностью поддержать свое осознание зафиксированным на тех элементах, которые они видят во сне.

Большинство снов навеяны образами, связанными с миром повседневной жизни. Однако встречались сны, которые не подпадали под разработанную классификацию. Последние представляли собой состояния повышенного осознания, в которых элементы сна были не просто образами, а некими событиями, порождавшими энергию. В этих снах шаманы могли видеть энергию в том виде, как она течет во Все-

ленной.

Существуют два типа снов:

1. Сны первого типа содержат фантазмагорические элементы, которое мы можем считать порождениями нашего интеллекта, нашей души; возможно, некоторые из них как-то связаны с особенностями нашей нервной системы.

2. Сны второго типа шаманы называют снами, порождающими энергию. По словам дона Хуана, древние маги оказывались в сновидениях, которые были не просто снами – маги действительно посещали в таком «сноподобном» состоянии реально существующие места, расположенные за пределами этого мира. Эти места находятся в других мирах, которые так же реальны, как и мир, в котором мы живем; там объекты сна порождали энергию – точно так же, как деревья, животные и даже скалы порождают энергию в нашем повседневном мире, в чем легко может убедиться любой маг, умеющий видеть. Здесь мы видим практически повторение техники «Встреча с Мастером».

Таким образом, при помощи сновидений второго типа человек оказывается способен видеть то, что выходит за пределы его обыденного дневного мира. А правильное использование состояния сна равносильно увеличению времени нашей жизни в два раза: вместо ста лет мы живем двести».

Сновидение – это сон без отключения сознания, и начинается он только тогда, когда мы понимаем, что спим. Разум не воображает сны, он их видит. Когда разум восстанавли-

вает свой контроль во сне, сон становится осознанным.

Мы начали эту часть с замечания, что человек может потерять ощущение реальности в мире симулякров, которыми ныне изобилует наша реальность.

Завершить её хочется замечанием, что осознанное сновидение опасно, потому что разум, почувствовав неограниченную свободу, может потерять осторожность и оказаться в неизведанном. Наше сознание не сразу способно осознать, что виртуальная реальность превратилась в материальную.

# Техники визуализации

Перед тем, как обучить себя навыкам поведения во сне, необходимо освоить техники визуализации. Визуализация в психологии – это создание зрительных образов и управление ими.

Для овладения этими техниками, мы рекомендуем следующие упражнения:

1. Берём в руку простой предмет (спичку, колпачок от ручки и пр.) и внимательно крутим его в руке, пытаюсь максимально запомнить его во всех нюансах и подо всеми углами зрения. Затем закрываем глаза и пытаемся мысленно его воспроизвести во всех подробностях.

По мере освоения упражнения, предметы нужно усложнять (ручка, книга, телефон и пр.).

2. Мысленно воспроизводим запомненный нами предмет во всех подробностях, а затем мысленно его перекладываем, предположим, со стола в шкаф, или из портфеля на стол. Затем пытаемся максимально увидеть этот предмет на новом месте.

3. Усложним задание. Теперь представьте вкусный сочный фрукт, который вы держите в руке. Почувствуйте его вес, его цвет, а затем разрежьте ножом этот фрукт и попро-

буйте на вкус.

4. Проводим практически то же упражнение, но теперь подходим к окну, фиксируем взгляд на случайном прохожем, и пытаемся максимально его запомнить во всех подробностях – одежду, рост, предметы в его руках, походку. Затем закрываем глаза и визуализируем, что он развернулся и идёт в обратную сторону, или, допустим, завязывает шнурок своего ботинка.

В повести А.И.Куприна «Олеся» (1898), описывается такой диалог между героем книги и внучкой полесской колдуньи Мануйлихи, Олесей:

*«– Что бы вам такое показать? – задумалась она. – Ну хоть разве это вот: идите впереди меня по дороге... Только, смотрите, не оборачивайтесь назад.*

*– А это не будет страшно? – спросил я, стараясь беспечной улыбкой прикрыть боязливое ожидание неприятного сюрприза.*

*– Нет, нет... Пустяки... Идите.*

*Я пошел вперед, очень заинтересованный опытом, чувствуя за своей спиной напряженный взгляд Олеси. Но, пройдя около двадцати шагов, я вдруг споткнулся на совсем ровном месте и упал ничком.*

*– Идите, идите! – закричала Олеся. – Не оборачивайтесь! Это ничего, до свадьбы заживет... Держитесь крепче за землю, когда будете падать.*

*Я пошел дальше. Еще десять шагов, и я вторично растянулся во весь рост.*

*Олеся громко захохотала и захлопала в ладоши.*

*– Ну что? Довольны? – крикнула она, сверкая своими белыми зубами. – Верите теперь? Ничего, ничего!.. Полетели не вверх, а вниз.*

*– Как ты это сделала? – с удивлением спросил я, отряхиваясь от приставших к моей одежде веточек и сухих травинок. – Это не секрет?*

*– Вовсе не секрет. Я вам с удовольствием расскажу. Только боюсь, что, пожалуй, вы не поймете... Не сумею я объяснить...*

*Я действительно не совсем понял ее. Но, если не ошибаюсь, этот своеобразный фокус состоит в том, что она, идя за мною следом шаг за шагом, нога в ногу, и неотступно глядя на меня, в то же время старается подражать каждому, самому малейшему моему движению, так сказать, отождествляет себя со мною. Пройдя таким образом несколько шагов, она начинает мысленно воображать на некотором расстоянии впереди меня веревку, протянутую поперек дороги на аршин от земли. В ту минуту, когда я должен прикоснуться ногой к этой воображаемой веревке, Олеся вдруг делает падающее движение, и тогда, по ее словам, самый крепкий человек должен непременно упасть... Только много времени спустя я вспомнил сбивчивое объяснение Олеси, когда читал отчет доктора Шарко об опытах, произведенных им над двумя*

пациентками Сальпетриера, профессиональными колдуньями, страдавшими истерией. И я был очень удивлен, узнав, что французские колдуньи из простонародья прибегали в подобных случаях совершенно к той же сноровке, какую пускала в ход хорошенькая полесская ведьма.

– О! Я еще много чего умею, – самоуверенно заявила Олеся. – Например, я могу нагнать на вас страх.

– Что это значит?

– Сделаю так, что вам страшно станет. Сидите вы, например, у себя в комнате вечером, и вдруг на вас найдет ни с того ни с сего такой страх, что вы задрожите и оглянуться не посмеете. Только для этого мне нужно знать, где вы живете, и раньше видеть вашу комнату.

– Ну, уж это совсем просто, – усомнился я. – Подойдешь к окну, постучишь, крикнешь что-нибудь.

– О нет, нет... Я буду в лесу в это время, никуда из хаты не выйду... Но я буду сидеть и все думать, что вот я иду по улице, захожу в ваш дом, отворяю двери, захожу в вашу комнату... Вы сидите где-нибудь... ну хоть у стола... я подкрадываюсь к вам сзади тихонько... вы меня не слышите... я хватаю вас за плечо руками и начинаю давить... все крепче, крепче, крепче... а сама гляжу на вас... вот так – смотрите... Ее тонкие брови вдруг сдвинулись, глаза в упор остановились на мне с грозным и притягивающим выражением, зрачки увеличились..».

(Куприн А. И. «Олеся», «Избранные сочинения».)

М., «Художественная литература», 1985).

А.И.Куприн описывает не что иное, как визуализацию, которая идеально «накладывается» на трансовое состояние героя. Впрочем, с последним из предложенных нами упражнением не стоит излишне усердствовать или создавать негативные модели поведения. В визуализации самое главное – не создавать негатива – «творец» негатива обязательно получает свой же негатив в жизни и во взаимоотношениях с внешним миром.

5. Следующая техника – визуализация цвета.

Для начала, необходимо сесть поудобнее, закрыть глаза и мысленно определить, какой цвет в вашем понимании означает положительный процесс, а какой цвет – отрицательный. Какой цвет означает радость, какой – тревогу и т. д. Также нужно постараться увидеть свой собственный образ в виде определённого цвета. А затем перекрасить его в тот цвет, который вам кажется наиболее желательным (если цвет устраивает, перекрашивать не надо).

6. Усложним задание. Теперь необходимо увидеть в цвете следующий день, неделю. Если будут «встречаться» неблагоприятные цвета – нужно их «перекрасить» в желательные.

7. Постарайтесь визуализировать событие, которое вы очень желаете достичь. При этом, необходимо максимально

прочувствовать это событие в цвете, психологически и даже мышечно на уровне тела.

В качестве иллюстрации действенности техник визуализации приведём следующий пример. Доктор Джозеф Уолп (Виржиния, США) использовал визуализацию, для того чтобы помочь людям, страдающим от фобий. Он вводил своих пациентов в расслабленное состояние и побуждал клиентов представлять перед собой объект своей фобии. За несколько коротких сеансов пациенты преодолевали фобии, которые мучили их годами. Этот метод был назван «Систематическим возвращением к нормальному психологическому состоянию».

Завершая эту часть, рекомендую следующие две техники визуализации, которые можно (и необходимо) связать с телесными ощущениями:

**1. «Убежище».** Сесть или лечь поудобнее, и мысленно представить себе тихое, уютное и надёжное убежище, которое известно только вам, и в котором вы всегда можете укрыться и спрятаться от любых неурядиц и проблем обыденной жизни. Это не обязательно реально существующее место, его можно придумать, например, домик в горах или волшебную поляну, известную только вам. Вы можете там отдыхать, слушать музыку, или общаться с кем-либо значимым. После того, как отдохнёте, откройте глаза и приступи-

те к функционированию в привычном мире.

**2. «Шарики».** Сесть поудобнее. Вытянуть правую ногу и левую руку. Теперь левую ногу и правую руку. Сделать три глубоких вдоха и три глубоких выдоха. Теперь вытянуть обе ноги и обе руки... и расслабиться. Раскиньте руки и ноги в ленивой, удобной позе и закройте глаза. Вы вдыхаете через нос и видите воздушный шарик, приближающийся к вам. Потом вы выдыхаете через рот и отдуваете шарик обратно. Вам хорошо и спокойно. Вы видите перед собой красный шарик. Вдохните через нос; смотрите, как красный шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой оранжевый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как оранжевый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой желтый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как желтый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой зеленый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как зеленый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой голубой шарик. Вдохните через нос; смотрите, как голубой шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас.

Теперь вдохните через нос и представьте цифру 10.

Задержите дыхание и представьте цифру 9.

Сделайте выдох и представьте цифру 8,

Вдохните через нос и представьте цифру 7.

Задержите дыхание и представьте цифру 6.

Сделайте выдох и представьте цифру 5.

Вдохните через нос и представьте цифру 4.

Задержите дыхание и представьте цифру 3.

Сделайте выдох и представьте цифру 2.

Теперь представьте себе большую цифру 1, привязанную к фиолетовому шарик. Схватите цифру 1, подуйте на шарик и перенеситесь в свое любимое место. Это место может быть где угодно, по вашему желанию. Там может быть все, что вы захотите, потому что это ваше личное, особое место. Сделайте глубокий вдох, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Здесь, в своем любимом месте, вы можете расслабиться еще глубже. Когда вы захотите вспомнить о чем-либо, сделайте вдох, представляя воздушный шарик, и ответ появится в вашем сознании. Здесь вы можете делать все, что захотите.

Чтобы вернуться обратно из своего любимого места, сделайте глубокий вдох. Вы увидите, как к вам летит белый воздушный шарик. Возьмитесь за этот воздушный шарик, сделайте выдох и перенеситесь вместе с ним. Теперь откройте глаза, потянитесь. Вы отлично себя чувствуете. (Хьюитт Уильям У. – Гипноз для начинающих. М. Фаир-пресс. 2006).

**Техники осознанных сновидений**

Осознанное сновидение – метафора, правильное восприятие которой даёт творческие подсказки для наших стремлений и желаний. Именно во сне часто решаются изначально неразрешимые задачи. Вот незначительная таблица наиболее известных открытий и задач, «увиденных» и решённых во снах:

**Данте Алигьери** (1265—1321). Утверждал, что увидел идею «Божественной комедии» во сне.

**Рене Декарт** (1596—1650)

Уверял, что на путь великих открытий его направили вещи сны, увиденные в возрасте двадцати трех лет. 10 ноября 1619 года в сновидении взял в руки книгу, написанную на латыни, на первой же странице которой был выведен сокровенный вопрос: «Каким путем мне идти?». Во сне дух убедил Декарта в том, что ему в жизни предназначено доказать, что математические принципы применимы при познании природы и могут принести пользу.

**Иоганн Вольфганг фон Гёте**. Политик, мыслитель, естествоиспытатель. (1749- 1832). Вторую часть «Фауста» увидел во сне. Она посвящена рассуждениям о естественных науках, политике, эстетике и философии.

**Фридрих Бурдах**. Физиолог. (1776—1848)

Немецкий анатом и физиолог, профессор Дерптского (Тартуского) (1811) и Кёнигсбергского (1814) университетов увидел во сне идею о кровообращении.

**Александр Сергеевич Грибоедов.** Дипломат, литератор. (1795—1829). Увидел сюжет «Горе от ума» во сне.

**Элиас Хоув.** Изобретатель. (1819—1867). Изобретатель швейной машинки долго мучился, не зная, как расположить игольное ушко так, чтобы нить цеплялась с противоположной стороны ткани. Ему приснилось, что он окружён хороводом дикарей, взявших его в плен. Они плясали вокруг него, потрясая копьями, и он заметил, что эти копья имеют ушко сразу под острием. Проснувшись, он переместил игольное ушко в противоположный конец иголки к острию, и проблема была решена.

**Генрих Шлиман.** Предприниматель, археолог. (1822—1890). Бросил бизнес банкира, поверив своим сновидениям – во сне он увидел место, где находится легендарная Троя.

**Грегор Иоганн Мендель.** Биолог, ботаник, аббат. (1822—1884).

Увидел во сне законы наследственности.

**Дмитрий Иванович Менделеев.** Химик. (1834—

1907). Коллега Д. И. Менделеева – Иностранцев, застал его в кабинете, дремавшим. В то время Менделеев работал без отдыха трое суток подряд и был на грани открытия. Природа взяла свое, и ученый лег смотреть сон: «Вижу во сне таблицу, где элементы расставлены, как нужно. Проснулся, тотчас записал на клочке бумаги, – только в одном месте впоследствии оказалась нужной поправка». Опираясь известными на тот момент научными данными, ученый никак не смог бы, кроме как в сновидении, сделать свое гениальное открытие.

**Отто Леви.** Нобелевский лауреат. Химик. (1873—1961)

Леви увидел во снах один эксперимент. Две ночи подряд он видел сон: «... В ночь перед Пасхальным Воскресеньем 1920 года я проснулся и сделал несколько заметок на обрывке бумаги. Затем я снова уснул. Утром у меня возникло ощущение, что этой ночью я записал что-то очень важное, но я не смог расшифровать свои каракули. Следующей ночью, в три часа, идея снова вернулась ко мне. Это был замысел эксперимента, который помог бы определить, правомочна ли моя гипотеза химической трансмиссии... Я тут же поднялся, пошел в лабораторию и на лягушачьем сердце поставил эксперимент, который видел во сне... Его результаты стали основой теории химической трансмиссии нервного импульса».

**Нильс Бор.** (1885—1962). В студенчестве ему приснился

сон, что он находится на Солнце – сияющем сгустке огнедышащего газа, – а планеты со свистом проносятся мимо него. Они вращались вокруг Солнца и были связаны с ним тонкими нитями. Неожиданно газ затвердел, «солнце» и «планеты» уменьшились, а Бор, по его собственному признанию, проснулся как от толчка: он понял, что открыл модель атома, которую так давно искал. «Солнце» из его сна было ничем иным, как неподвижным ядром, вокруг которого вращались «планеты» – электроны.

**Сриниваса Рамануджан.** Величайший математик Индии. (1887—1920). Утверждал, что все его открытия пришли к нему во сне от индуистской богини Намагири (одной из ипостасей Лакшми). В его сновидениях она сама писала уравнения.

**Олег Константинович Антонов.** Авиаконструктор. (1906 – 1984)

Увидел во сне и после пробуждения зарисовал форму хвостового оперения самолёта-гиганта «Антей».

**Алан Хьюанг.** Инженер. Ему стал сниться повторяющийся сон. Вереницы посыльных несли по двум пересекающимся коридорам стопки бумаг, символизирующие информацию. На пересечении коридоров постоянно возникал зазор, а однажды посыльные, словно привидения, стали на пе-

рекрестке беспрепятственно проходить друг сквозь друга. Проснувшись, Хьюанг понял, что такой способностью обладают фотоны, а не электроны, и спроектировал оптический компьютер, используя эту особенность света.

Это далеко не полный список открытий, которые пришли их авторам в процессе сновидений. Мы вовсе не утверждаем, что все, перечисленные в таблице персоналии владели техниками осознанных сновидений. Важно другое – им удалось при помощи сна найти искомую проблему, и, что наиболее важно, сразу после того, как они проснулись, зафиксировать решение на материальном источнике. Сновидение может посредством языка метафоры прояснить, сделать более очевидной, решаемую проблему. Кроме всего прочего, сновидение может стать и сильным позитивным эмоциональным ресурсом.

Освоив навыки визуализации, мы, равно как и в дневном трансе, оказываемся способны управлять или, правильнее сказать, направлять собственные сновидения.

Попробуем сначала их классифицировать:

## **Виды сновидений:**

### *1. Сон – размышление*

Нахождение в первой стадии сна (НБДГ). Мысли, схемы, метафоры, мечтания, галлюцинации на грани сна и бодр-

СТВОВАНИЯ.

## ***2. Сновидение***

### ***Кошмарный сон***

Нахождение на четвёртой стадии сна (медленный дельта-сон). Такие сны, как правило, либо не запоминаются, либо, после того, как спящий просыпается, быстро «выветриваются».

## ***3. Творческий сон***

### ***«Вещий» сон***

Нахождение на пятой стадии (стадия БДГ), REM-сон. В таком сновидении снится музыка, создаются стихи, решаются неразрешимые в «дневном» мире задачи. Человек может видеть парадоксальные события – встречи с важными для него людьми или определённые события.

Здесь же может быть эффект «дежа-вю», когда после «просмотра» подобного сна, уже в дневном мире, человеку кажется, что он уже это видел.

## ***4. Повторяющееся сновидение***

Такое сновидение может быть двух типов:

1). Сон, повторяющийся без изменений, идущий по одному и тому же сценарию с заранее известным спящему завершением.

2). Сон, не повторяющийся, но имеющий сериальный тип

с разворачивающимся сюжетом по мере новых «серий».

### ***5. Топографическое сновидение***

В таком сновидении спящий может видеть географические подробности известных или неизвестных ему мест – городов, селений, виды природы. В ряде случаев, люди описывают, что они периодически возвращаются во сне в «свой город», где продолжают жить в сновидении. Очевидно, что топография – функция правого полушария головного мозга, и свойственна она будет больше людям с правополушарной асимметрией и ведущей левой рукой. Интересно, что такой сон является разновидностью повторяющегося сновидения.

### ***6. Обсессивное сновидение (сон-наваждение)***

Опасность этого сновидения в том, что стирается грань ощущения сна и реальности. Пример – человеку снится, что звонит будильник. Он просыпается, совершает утренний моцион, одевается, выходит на работу. И... Звонит будильник, он просыпается, совершает утренний моцион, одевается. И так несколько раз. Создаётся ощущение, что прервать эту цепочку невозможно. Проблема в том, что, проснувшись в реальности, человек не сможет отследить этого в полной мере в первые минуты после того, как откроет глаза. В этот период он может быть опасен для себя, может нанести себе травму (например, нарочито ударить себя), пребывая в уверенности, что это ему снится.

## *7. Сон-общение с умершим (умершими)*

Общение с родственником или близким человеком. Общение с дальним родственником или представителем вашего Рода из другого времени

Общение с умершими (мертвецами, покойниками).

От умершего нельзя брать никаких вещей или продуктов-посредников. Нельзя вместе с ними есть или пить. Только на уровне символов. Часто бывает, ушедший родственник желает посредством вашего подсознания передать нужную информацию. Воспринимайте её только на языке метафор. Если спящий принимает овеществлённый дар от умершего или ест или пьёт вместе с ним – он принимает программу ухода из жизни этого, значимого в жизни, человека.

Разумеется, умение изменять собственное сновидение (менять его сценарий или исход сновидения), равно как и более продуктивно использовать его – не даётся априори. Обычно для этого требуются умелое использование ряда техник.

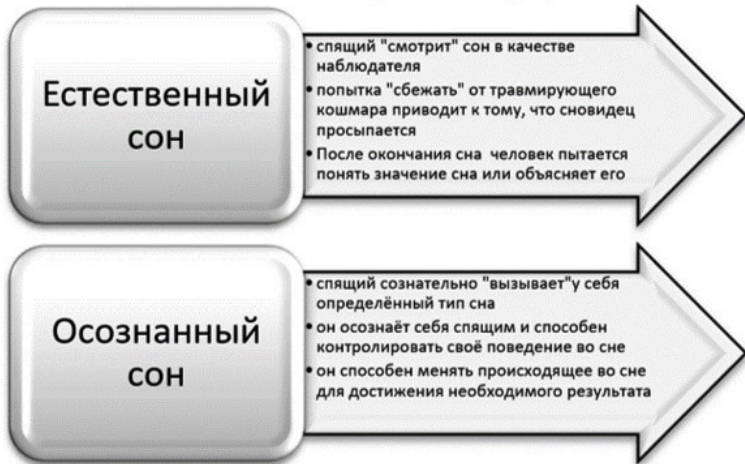
Но для начала следует разделить сон на два типа:

1. Естественный сон
2. Осознанный сон

Естественный сон знаком нам с детства, причём часто мы оказываемся под впечатлением от увиденного (как прекрасного, так и страшного).

В 1968 году британский писатель и психолог Селия Грин выпустила книгу «Lucid Dreams», первую научную работу об осознанных сновидениях. Она утверждала, что опыт осознанного и неосознанного сна – это абсолютно разные вещи. Грин первая связала осознанный сон и сон во сне, или «фальшивое пробуждение»: состояние, когда спящему снится, что он проснулся. Контролируя собственные сновидения, мы получаем возможность не только смотреть сон, но и модифицировать его, получая дополнительные возможности – творчество, чувство полёта, способность менять происходящие во сне события.

Я обычно в качестве примера типичного транса называю гипноз, как вызывание «внутреннего» транса и психодраму, как транс «снаружи», где на сцене человек обыгрывает происходившие с ним когда-то события, при этом, и в случае гипноза, и в случае психодрамы появляется возможность менять то, что находится в глубине нашего сознания. Осознанное сновидение даёт такую же возможность. Кроме того, сон даёт уникальную возможность свободно творить, видя во сне получающийся результат.



Традиционно, выделяют два типа техник осознанных сновидений:

1. Прямая техника вхождения в сон (контроль сна и своего в нём поведения в процессе его просмотра)
2. Использование сновидения для программирования собственного состояния («оздоровительный» сон).

Рассмотрим основные техники осознанного сновидения.

На фазе быстрого сна, когда мы видим яркие, красочные, событийные сновидения, необходимо обучить себя контролировать своё тело и разум. Первоначально важен факт осознания себя спящим и осознать окружающую во сне реальность. Особое внимание уделить возможностям передвиже-

ния, габаритам конечностей. Во сне возможно по-разному передвигаться – ходить, летать. Главное, осознать сам факт передвижения в пространстве сна. В большинстве случаев, сон является метафорической проекцией нашего внутреннего мира с его переживаниями и воспоминаниями. В то же время, во сне есть много таких элементов, которые мозг воспринимает как-бы краем, фиксируя их, но скрывая от нашего сознания.

Что важно для осознанного сновидения:

1. Определиться, какое именно сновидение вы хотите увидеть.
2. Необходимо наличие отчётливого желания попасть в осознанное сновидение.
3. На границе бодрствования и сна визуализировать тип нужного сновидения.
4. Настроиться на обязательное запоминание сновидения (учитывая особенность, что после того, как мы просыпаемся, события, которые мы видели во сне, «выветриваются» из памяти, важно у столика возле места, где вы спите, держать диктофон или ручку с бумагой – сон нужно сразу записать или надиктовать. Если бы мы имели привычку записывать наши сновидения, эффективность нашей работы была бы гораздо выше ввиду того, что сон (вернее – наше подсознание) даёт уникальные комбинации ассоциаций, метафоры, а то и прямые подсказки). Сон нужно вспоминать сра-

зу после пробуждения.

5. Желательно завести тетрадь, в которую будут записываться ваши сновидения (яркие, необычные, повторяющиеся и т.д.).

Перед тем, как уснуть, каждый раз попытайтесь отследить сам момент вашего погружения в сон.

Теперь рассмотрим основные методы вхождения в осознанное сновидение. Перед тем, как заснуть, дайте себе установку на то, что вы обязательно окажетесь в своём осознанном сновидении. При этом, определите, каким образом вы поймёте, что вы оказались в осознанном сновидении. Для этого, дайте себе команду сделать во сне то, что вы точно не можете сделать в «дневной» жизни – например – взлететь.

Перед тем, как заснуть, нужно максимально расслабиться, расслабить глаза (во сне мы будем «видеть» не глазами), а внимание сконцентрировать только на ощущениях расслабленного тела.

Необходимо отключить внутренний диалог и мысленно наблюдать за своим состоянием. Если этого не сделать, велика вероятность «выброса» спящего из его сна.

# 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.