

ЛОГВИНОВ
АЛЕКСАНДР

ЭНЕРГИЯ ГИПНОЗА

Сила скрытых знаний

Александр Логвинов

Энергия гипноза

«Автор»

2025

Логвинов А. А.

Энергия гипноза / А. А. Логвинов — «Автор», 2025 — (Сила скрытых знаний)

Эта книга о том, что гипноз это не чужая власть над вами, а ваша собственная способность влиять на себя. Как управлять болью, привычками, эмоциями и вниманием? Как защититься от навязанных внушений и раскрыть свои внутренние ресурсы? «Энергия гипноза» объясняет всё просто, научно и максимально понятно, без тумана и мистики.

© Логвинов А. А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Сквозь века: от магнетизма Месмера до научного метода	6
Глава 2. Тайны транса: как работает гипноз	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Энергия гипноза

Введение

Мягкий свет свечей скользит по стенам. Маятник блеснул и застыл в ровном ритме. Человек в кресле ловит его движение, как будто в нём прячется ответ на самый важный вопрос. Голос гипнотизёра растворяется в сознании: «Веки тяжелеют... расслабление накрывает...» Ещё миг и взгляд тухнет, дыхание становится глубоким, лицо пустым. Куда исчезает воля? И правда ли гипноз способен так просто взять управление на себя?

Гипноз с древности воспринимали как искусство, спрятанное за завесой тайны. Ему приписывали магическую силу, умение подчинять и исцелять, пугались как колдовства и одновременно использовали как лекарство для души. Энергия гипноза это метафора особой силы, которую гипнотизер будто бы излучает и передает другому. Еще в XVIII веке врач Франц Месмер предполагал, что во время сеанса действует невидимая субстанция – «животный магнетизм», своего рода флюид, текущий от оператора к пациенту. Отсюда и произошло слово «месмеризм». Сейчас мы знаем, что никакого мистического излучения нет, зато есть мощная энергия человеческого сознания, способность нашего мозга входить в особое состояние и следовать внушению.

Вместе с вами мы заглянем в прошлое и будущее гипноза: от шаманских песен до научных датчиков и томографов. Мы узнаем, как гипноз влияет на мозг и тело, разберем мифы и заблуждения. Познакомимся с разными школами: от классического директивного гипноза до мягкого эриксоновского подхода. Заглянем за кулисы гипнотических сеансов: какие техники позволяют погрузить человека в транс? Увидим, как гипноз помогает людям – лечит страхи, избавляет от боли, меняет вредные привычки. Научимся и самим применять самогипноз – ведь внутренняя работа с подсознанием доступна каждому. Но и обезопасимся: разберем способы противостоять нежелательному внушению и манипуляциям, ведь в современном мире “гипнотизировать” нас пытаются не только на сцене, но и рекламой, информацией, харизматичными псевдогуру.

Наш подход — объяснить сложное по-человечески. Минимум терминов, максимум смысла и достоверных фактов. Мы будем разбирать реальные случаи: от безболезненной операции под гипнозом в XIX веке до того, как юный Милтон Эриксон использовал самогипноз, чтобы снова научиться ходить. Будем размышлять и о природе сознания и внушения: где границы нашего «я» и насколько чужая воля может проникнуть в него? Существует ли особая энергия мысли, которая связывает гипнотизера и субъекта, или все дело в работе мозга и психологии убеждения?

Книга разбита на главы, каждая из которых заканчивается краткими выводами и пищей для ума. Вы сможете не только понять, что такое гипноз, но и почувствовать глубокий смысл этого явления – почему его нередко сравнивают с искусством, с танцем двух разумов, с “энергетическим” обменом между людьми. В конечном итоге мы увидим, что гипноз – не колдовство и не трюк, а естественная часть человеческой психики, ключ к невероятным резервам внутри нас. Именно это и есть «Энергия гипноза» – не магический луч, а потенциал нашего сознания к переменам и исцелению, если направить его фокус.

Сядьте поудобнее, сделайте глубокий вдох и давайте вместе шагнём в пространство гипноза. Возможно, вы сами почувствуете, как слова и образы на страницах мягко влияют на ваше состояние, словно невидимая энергия, способная менять угол зрения на мир.

Глава 1. Сквозь века: от магнетизма Месмера до научного метода

История гипноза столь же захватывающая, как и сам гипнотический транс. В этой главе мы проследим путь развития гипнотического искусства – от древних ритуалов и мистиков до врачей-новаторов, превративших гипноз в научную практику. Какие мифы окружали гипноз в разные эпохи? Кто стоял у истоков современной гипнотерапии? Как менялось понимание природы внушения с течением времени?

От шаманов до «животного магнетизма»

Гипнотические практики удивительно древни. Задолго до появления самого термина «гипноз» люди разных культур использовали транс для исцеления и духовных целей. В Древнем Египте жрецы вводили больных в особое «сонное» состояние в храмах сна – прообраз современной гипнотерапии. В шаманских традициях Сибири, Африки, Америки известно использование барабанного ритма, танца и монотонных песнопений, чтобы ввести племя или себя самого в измененное состояние сознания. По сути, гипноз – одна из старейших форм психотерапии, корни которой уходят в шаманские и религиозные обряды древности. Люди давно поняли: в транс часто приходит прозрение, уходит боль и растворяются страхи.

Долгие века феномены транса окружались мистикой. В античные времена говорили о божественном вдохновении, мусах, наитиях – когда поэты или оракулы входили в экстаз, их поведение менялось, и они будто вещали чужим голосом. Средневековые мистики практиковали самовнушение и созерцание, приводившее к видениям. Но систематического изучения не было – гипноз существовал как часть оккультных или религиозных практик, не отделяясь от них.

Лишь в XVIII веке появляется фигура, которая попыталась объяснить эти загадочные явления с «научной» точки зрения. Это был Франц Антон Месмер, венский врач. В 1770-х годах Месмер выдвинул теорию о существовании особого невидимого излучения, циркулирующего во Вселенной и влияющего на здоровье – он назвал его животным магнетизмом. По Месмеру, целитель (магнетизер) накапливает эту энергию и передает пациентам, восстанавливая их «магнитный флюид». Сеансы Месмера напоминали театр: пациентам привязывали магнитные железные прутья, играла музыка Глазунова, сам доктор водил руками, иногда едва прикасаясь. Пациенты впадали в судорожные припадки или блаженный транс – и многие сообщали об облегчении симптомов. Слава о чудесах разнеслась по Европе. Так родился термин «месмеризм», ставший синонимом гипноза на долгие годы. Хотя позднее комиссия Французской академии (в которую входил, кстати, Бенджамин Франклин) не нашла доказательств мистического флюида – лечение Месмера списали на воображение и внушение.

Тем не менее, идея о энергии гипноза закрепилась в массовом сознании. Даже сегодня нередко можно услышать фразы о «гипнотическом взгляде, испускающем флюиды», корни которых – в той эпохе. Месмер заложил фундамент: показал, что измененное состояние сознания может лечить. Он же доказал власть внушения – ведь по сути пациенты исцелялись верой в доктора и его ритуал. Но научной ясности не прибавилось: гипноз оставался загадкой, которой заправляют то маги, то шарлатаны.

Первые гипнотизеры и происхождение термина «гипноз»

После Месмера по Европе прокатилась волна интереса к «магнетизму». Ученики и последователи Месмера – Пуисегюр, Де Фария – экспериментировали, открывая новые феномены. Например, маркиз де Пуисегюр обнаружил состояние сомнамбулизма: пациентка впадала в глубокий транс и разговаривала, отвечая на вопросы, хотя позже ничего не помнила. Аббе Фария, священник, заявил, что все дело вовсе не в магнитном флюиде, а в концентрации вни-

мания самого человека – фактически предвосхитив понятие самогипноза. Он ввел термин «светлый сон» и показывал, как с помощью устных внушений без всяких магнитов погружать людей в транс.

Однако официальная наука долго держалась в стороне. Ситуация начала меняться в середине XIX века, когда на арену вышел шотландский хирург Джеймс Брэйд. В 1843 году Брэйд ввел в обиход слово «гипноз», от греческого *hypnos* – сон. Он изучал феномен со скептических позиций, отрицая «животный магнетизм». Брэйд наблюдал, что фиксация взгляда на блестящем объекте вызывает особое состояние, напоминающее сонливость. Он описал это как «нейро-гипноз» – нервный сон. Хотя позднее Брэйд понял, что гипнотический транс не равен сну и даже предлагал переименовать его в «моноидеизм» (состояние сосредоточения на одной идее), термин «гипноз» уже укоренился.

Брэйд заложил научный подход: гипноз – не черная магия, а психофизиологическое явление. Он и его последователи, такие как Джеймс Эсдейл, применяли гипноз в медицине. Так, в 1840–50-х годах хирург Эсдейл успешно провел в Индии сотни операций под гипнотической анестезией (вплоть до ампутаций). Это было задолго до открытия эфира и хлороформа! Например, 12 апреля 1829 года французский хирург Жюль Клуке удалил опухоль груди у женщины, погруженной в транс местным магнетизером – пациентка не чувствовала боли и спокойно разговаривала. Эти случаи поразили современников. Хотя многие врачи все равно не доверяли гипнозу, считая отчеты преувеличением, факты говорили сами за себя.

Вторая половина XIX века – расцвет исследования гипноза. Во Франции соревновались две школы: Парижская (школа Сальпетриер) под руководством невропатолога Жана-Мартена Шарко и Нансийская школа во главе с Ипполитом Бернгеймом. Шарко считал гипноз патологическим состоянием, сродни истерии, и демонстрировал публике драматические сеансы с истеричными пациентками, застывающими в кататонических позах (каталепсия) или впадающими в транс от щелчка пальцев. Бернгейм же видел гипноз как результат внушения и утверждал: внушаемость присуща всем людям, а гипноз – лишь особая концентрация внимания. Он показывал, что легкими внушениями можно вызвать у здоровых людей галлюцинации, анестезию, забывчивость. Бернгейм ввел понятие «постгипнотического внушения» – когда человек выполняет команду уже выйдя из транса, «забыв», что команда давалась (например, через час после гипноза вдруг открыть зонт в помещении, не понимая почему).

В тот же период Зигмунд Фрейд пробовал использовать гипноз в психотерапии. Молодой доктор Фрейд учился у Шарко и в начале 1890-х применял гипноз, пытаясь лечить неврозы, заставляя пациентов вспоминать травмы в трансе. Однако Фрейд столкнулся с трудностями (не все поддавались гипнозу, эффекты были непрочны) и в итоге разработал собственный метод – психоанализ, отказавшись от гипнотического воздействия. Тем не менее, благодаря Фрейду и другим врачам, гипноз постепенно приобрел респектабельность. Им заинтересовались психологи: изучали, что происходит с памятью, волей, чувствами в трансе.

К началу XX века гипноз уже перестал быть ярмарочным фокусом и утвердился как терапевтический инструмент. В 1892 г. Британское медицинское общество официально признало гипнотизм как полезный в медицине метод. За ним последовали и заокеанские коллеги: в 1958 г. Американская медицинская ассоциация одобрила использование гипноза для лечения ряда состояний. (Правда, позже, в 1980-х, АМА отменила многие старые политические заявления, но факт остается: на середину XX века гипноз вошел в мейнстрим науки.)

Гипноз на войне и в мирное время

История гипноза имела и драматические страницы. Во время мировых войн, особенно во Вторую мировую, врачи обратились к гипнозу, когда не хватало медикаментов. Солдаты с «shell shock» – боевым неврозом (ныне это посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР) – нередко получали гипнотерапию, чтобы облегчить кошмары, вернуть способность спокойно спать и снимать истерические симптомы. Гипноз применяли для обезболивания раненых,

когда не было достаточного количества наркоза. Сохранились документальные кадры, как военные психиатры вводят солдат в транс, внушая им, что спазмированные от ужаса ноги вновь могут ходить – и те действительно вставали и шагали после сеанса. Эти «чудеса» послужили делу признания гипноза – врачи увидели его практическую пользу.

После войны гипноз триумфально вошел в психотерапию и медицину. В 1950–60-х появилась даже отдельная профессия – гипнотерапевт. Создаются сообщества: Американское общество клинического гипноза (основано в 1957 г. самим Милтоном Эриксоном), журналы по клиническому гипнозу. Проводятся научные исследования, конференции. Гипноз начинают использовать стоматологи при лечении боязни зубной бормашины и обезболивании, акушеры – для естественных безбольных родов (техника «гипнороды»), психологи – для терапии фобий, привычек, психосоматики. От эмпирических фокусов XIX века гипнотерапия перешла к контролируемым экспериментам. Например, в Стэнфордском университете были разработаны шкалы гипнабельности – тесты, измеряющие, насколько человек поддается гипнозу (Шкалы Стэнфорда, 1960-е годы). Выяснилось, что около 10–15% людей – очень хороши как субъекты (глубоко погружаются), а примерно столько же – практически не восприимчивы. Большинство же находится посередине.

Конечно, массовая культура XX века подлила масла в огонь интереса. Романы, фильмы, эстрадные шоу – всюду гипнотизеры как загадочные герои. Возникло множество мифов: будто можно кого-то полностью подчинить, что человек в транс превращается в безвольную «зомби-марионетку», или что можно застрять в гипнозе и не проснуться. Чуть дальше мы подробно разберём эти мифы и покажем, что стоит за ними на самом деле. История показывает: гипноз всегда балансировал между репутацией мощного лечебного метода и таинственного трюка.

В XXI век гипноз вступил уже с солидным багажом научных знаний и практических достижений. Но его философская загадка осталась: как так получается, что слово и внимание могут радикально влиять на тело и психику? Чем гипнотический транс отличается от обычного бодрствования или сна? Почему у людей такая разная восприимчивость к внушению? Эти вопросы, которые задавали еще Месмер, Брэйд, Фрейд, мы продолжаем изучать и поныне.

Выводы по главе 1: Исторический путь гипноза – это движение от мистики к науке. Из древних обрядов и салонных экспериментов он превратился в признанный метод лечения. Многие заблуждения остались в прошлом: мы больше не ищем «магнетический флюид», понимая, что сила гипноза – в человеческом сознании, во внушении. Но дух загадки сохранился: гипноз до сих пор вызывает трепет и вопросы. История дала нам урок: важно отличать факты от вымысла. Сегодня мы стоим на плечах гигантов – Месмера, Брэйда, Бернгейма, Эриксона – и можем использовать их открытия, помня, какой долгий путь проделала энергия гипноза от темных залов Месмера до современных клиник.

Глава 2. Тайны транса: как работает гипноз

Мы увидели, как гипноз вошёл в жизнь людей и сколько споров разгорелось вокруг его истинной сущности. Теперь погрузимся глубже: что же происходит с человеком во время гипноза? Почему одни легко входят в транс, а другие с трудом? Что показывает современная наука о работе мозга под гипнозом? В этой главе разберем физиологию и психологию гипноза – от особенностей мозга до механизмов внушения, а также развенчаем популярные мифы.

Естественное состояние или таинственный транс?

Первое, что нужно понять: гипноз – это естественное состояние сознания, а не магия. Каждый из нас ежедневно переживает нечто похожее на гипноз. Вспомните, бывало ли, что вы «выпадали» из реальности, задумавшись по дороге домой, и не помните, как прошли несколько улиц? Или полностью погружались в книгу/фильм, не слыша, что вам говорят? В такие моменты внимание сверхсосредоточено на одном, а все остальное как бы исчезает – это и есть гипнотический транс в миниатюре. Ученые отмечают: гипнотическое состояние очень похоже на такие повседневные эпизоды погружения. Разница лишь в том, что в наведенном трансe фокус внимания и внушаемость усиливаются целенаправленно.

Человек в гипнозе не спит, хотя внешне может выглядеть расслабленным с закрытыми глазами. На электроэнцефалограмме (ЭЭГ) гипнотический транс скорее похож на бодрствование, чем на сон – активность мозга не переходит целиком в медленные дельта-волны, как во сне. Гипноз – особый парадокс: тело расслаблено, критическое мышление снижено, но мозг в чем-то даже более активен и сконцентрирован, чем обычно.

Гипноз часто сравнивают с направленным вниманием. Наш мозг в каждый момент фильтрует потоки информации – что-то оказывается в фокусе, остальное фон. В гипнозе этот фокус становится узким как луч лазера: все внимание на словах гипнотизера или на внутреннем образе, а окружающее теряет значение. В результате внушения легче минует критический барьер сознания. Проще говоря, в гипнозе мы более наивны. Но внушаемость – тоже нормальное свойство психики, просто в трансe она повышена.

Наука долго пыталась объяснить, почему внушаемость возрастает. Одни считали, что гипноз – особый «гипнотический сон». Но, как мы уже отметили, физиологически это не сон. Другие предлагали теорию роли: мол, субъект просто играет роль по ожиданиям гипнотизера, старается угодить. Однако современные эксперименты показывают: в гипнозе происходят объективные изменения восприятия и мозга, их не симулируешь усилием воли. Сейчас популярна идея, что гипноз – это измененное состояние сознания, связанное с перестройкой работы нейронных сетей. Ниже мы взглянем на это подробнее через призму нейронауки.

Важно понять, что волшебной силы гипнотизера не существует в отрыве от участия самого гипнотизируемого. Гипноз – это кооперация, танго вдвоем. Никого нельзя загипнотизировать против его желания, как бы ни внушали обратное фильмы. Человек либо соглашается следовать инструкциям и погружается, либо – нет. Более того, все внушения фильтруются нашим сознанием: если что-то противоречит нашим ценностям или безопасности, внутренний «цензор» не пропустит команду. Исследования и многолетняя практика подтвердили: гипноз не может заставить нормального человека совершить аморальный или опасный поступок против его воли. В этом смысле границы личности сохраняются. Хотя в глубоком трансe личность становится гораздо более гибкой (можно, к примеру, регрессировать в детский возраст, менять голос, проявлять забытые воспоминания), ядро «я» никуда не исчезает и остается наблюдателем.

Заглянем в мозг: нейрофизиология гипноза

Современные методы нейровизуализации – ЭЭГ, фМРТ – приоткрыли завесу тайны над тем, что происходит в мозгу под гипнозом. Один из ключевых экспериментов провели ученые

Стэнфордского университета. Они отсканировали мозг высоковнушаемых людей в состоянии транса. Результаты поразительны: у гипнотизированных испытуемых снижалась активность в дорсальной передней поясной коре – участке мозга, отвечающем за критическое оценивающее мышление и степень «значимости» стимулов. Проще говоря, гипнотизируемый перестает отвлекаться на постороннее, его не беспокоит, «правильно ли я делаю, что мне сейчас говорят». Одновременно усиливалась функциональная связь между дорсолатеральной префронтальной корой и инсулярной корой. Префронтальная кора – центр внимания и целеполагания, а инсулярная – область, связанная с ощущением тела и эмоциями. Увеличение их связи интерпретируют как укрепление «мостика между разумом и телом», когда внушения о теле (например, «твоя рука онемевает и не будет чувствовать боли») эффективнее доходят до физиологических реакций. Также обнаружено ослабление связи префронтальной коры с так называемой «default mode network» (сеть пассивного режима мозга, включающая медио-префронтальную и заднюю поясную кору). Это объясняют так: обычно мы осознаем свои действия («я делаю это»), а в гипнозе эта саморефлексия уменьшается – человек просто действует по внушению без лишних мыслей, что создает ощущение, будто «само получается».

Эти нейронаучные данные подтверждают давнее эмпирическое описание: гипнотический транс – состояние суженного внешнего сознания (внимание погружено внутрь, «критик» молчит) при расширенном внутреннем приемнике (подсознание открыто для внушений, телесные процессы поддаются влиянию).

Интересно, что мозг под гипнозом способен на потрясающие вещи. Например, если дать внушение, что к коже прикасаются раскаленным прутком, у некоторых людей появляется настоящий ожог или волдырь – так называемый дерматологический феномен внушения. Внушенная анестезия может блокировать сигналы боли – и функциональные сканирования показывают, что при словах «твоя рука онемела» снижается активация соответствующих зон в коре, хотя раздражитель (например, укол) присутствует. Внушенная галлюцинация (скажем, увидеть цветной яркий шар там, где ничего нет) сопровождается активацией зрительной коры, как при реальном зрительном стимуле. То есть гипноз меняет работу мозга, не просто воображение работает, а действительно перестраивается восприятие. В этом смысле гипноз сближает реальность и фантазию в мозгу.

Еще одно интересное открытие: механизмы гипноза перекликаются с механизмами плацебо-эффекта. Когда человеку дают пустую таблетку, но убеждают, что это сильное лекарство, и у него проходит, например, боль – это тоже форма внушения. Исследования показывают, что при плацебо активируются сходные зоны мозга, отвечающие за ожидание и убеждение, что и при гипнозе. Оба феномена демонстрируют мощь убежденности для мозга.

Кстати, о внушаемости. Она отчасти действительно зависит от личных особенностей – воображения, доверия, интеллекта. Раньше думали, будто поддаются гипнозу лишь слабовольные или легковверные. Сейчас ясно, что это не так: скорее наоборот, люди с богатым воображением, способные к концентрации, часто более гипнабельны. Дети, например, легко входят в транс – видимо, из-за природной склонности к игре и фантазии. Стандартизированные тесты (типа шкалы Стэнфорда) позволяют определить уровень вашей гипнотической восприимчивости: например, вам предлагают вообразить лимон и понюхать – если у вас выделяется слюна, значит вы хорошо реагируете на внушение. Но даже если вы не из числа «звездных субъектов», научиться входить в легкий транс может практически каждый при желании.

В итоге наука смотрит на гипноз так: нет особого гипнотического «луча», есть особое состояние мозга, где определенные структуры либо отключаются, либо усиливают связь друг с другом. В этом состоянии человек способен переживать то, чего в обычной жизни с ним не происходит: игнорировать боль, видеть или не видеть объекты по команде, резко усиливать память (феномен гипермнезии – вспоминание мельчайших деталей прошлого) или напротив

забывать (временная гипноамнезия – потеря памяти о событиях сеанса). Это не чудеса, а свойства мозга. Гипноз позволяет их проявить, отключив «цензуру» реальности.

Развенчиваем мифы о гипнозе

Столь необычный феномен, как гипноз, естественно оброс мифами. Пора отделить киношные вымыслы от правды. Рассмотрим некоторые распространенные убеждения:

- Миф 1: «Можно застрять в гипнозе и не выйти». На самом деле это невозможно. Если по какой-то причине субъект не получает дальнейших инструкций, он либо самостоятельно откроет глаза (через некоторое время без стимулирующих внушений транс переходит в обычное бодрствование), либо просто провалится в естественный сон и проснется отдохнувшим. Гипнотический транс – не ловушка; более того, человек в любой момент может сам вывести себя, если захочет.

- Миф 2: «Гипнотизер полностью контролирует разум субъекта». Нет, гипнотизер не кукловод. Воля и моральные принципы человека продолжают действовать. Невозможно внушить сделать нечто, что противоречит вашим ценностям или инстинкту самосохранения. Внушение – это скорее предложение, а не приказ. Если оно непереносимо, подсознание поставит блок. В экспериментах просили загипнотизированных людей, например, бросить кислоту в лицо другому – и они отказывались, либо внушение просто не срабатывало.

- Миф 3: «В гипнозе раскроешь все свои секреты, скажешь правду под диктовку». Многие думают, будто человек в трансе абсолютно откровенен и беспомощен перед вопросами. На самом деле работает цензура личности – вы не станете болтать то, что на сознательном уровне не хотели бы рассказывать. Гипноз – не сыворотка правды. Да, могут всплывать забытые детали, но человек все равно обладает выбором – говорить или нет. Кстати, поэтому свидетельства под гипнозом не принимаются в судах многих стран – велика вероятность конфабляций (ложных воспоминаний) или фантазий.

- Миф 4: «Поддаются гипнозу только слабые или глупые». Как уже отмечалось, внушаемость не связана с интеллектом прямолинейно. Нередко умные, творческие люди с хорошей концентрацией как раз лучше идут в транс. А вот упорные скептики, слишком старающиеся все контролировать, могут сопротивляться и мешать сами себе. В гипнозе есть элемент умения довериться и вообразить – это скорее навык, не имеющий отношения к слабости характера.

- Миф 5: «Гипноз опасен, можно лишиться памяти или «зависнуть» в чужих командах». Гипнотическая амнезия – вещь реальная, но временная и обратимая. Обычно по окончании транса гипнотерапевт возвращает память внушением: «Теперь вы вспомните все, что нужно». Даже если этого не сделать, через некоторое время все воспоминания вернутся. Никаких долговременных провалов быть не может без согласия человека (например, если он сам хочет забыть о сеансе). Что до постгипнотических внушений (когда установка срабатывает после выхода из транса) – они работают только если не противоречат личности. Нельзя превратить человека в «зомби» по щелчку пальцев – если внушение абсурдно или против его природы, оно либо не выполнится, либо быстро рассеется.

- Миф 6: «Гипноз – колдовство, не подчиняется естественным законам». В прошлом гипноз причисляли к оккультизму, сейчас же твердо известно: никакой сверхъестественной силы в нем нет. Это психологический феномен, поддающийся изучению и объяснению. Характерно, что приемы гипноза используют иллюзионисты, психологи, врачи – люди самых разных областей, и все они опираются на психику человека, а не на мистику.

- Миф 7: ещё стоит упомянуть стереотип из массовой культуры: гипнотизер – обязательно человек с пронизывающим взглядом, маятником и гулким голосом. На самом деле ни маятник, ни особый тембр не обязательны. Гипнотизеры бывают разными, главное – метод и связь (контакт) с человеком. Многие современные специалисты вообще не используют никаких реквизитов – только беседу.

Мифов существует больше, но мы рассмотрели основные. Их разоблачение важно, чтобы снять лишние страхи. Ведь страх «а вдруг не выйду» или «вдруг меня заставят что-то противоестественное» сам по себе мешает погрузиться в полезный терапевтический транс. Понимая реальные свойства гипноза, люди легче соглашаются на него и получают пользу.

Необычные феномены под гипнозом

Помимо указанных выше эффектов (галлюцинации, амнезии, обезболивание), каталог гипнотических феноменов весьма широк. О некоторых мы вскользь упомянули, но стоит перечислить их вместе – они показывают, насколько пластична человеческая психика:

- Каталепсия. В трансе можно вызвать восковую гибкость: например, внушить, что рука онемела и застыла – и она будет неподвижно висеть или оставаться вытянутой вперед, словно ручка манекена. Классический эстрадный трюк – когда человека в гипнозе кладут спиной на две опоры и убирают стул: его тело держится прямо, опираясь лишь затылком и пятками, благодаря внушенной ригидности мышц.

- Идеомоторные акты. Это мелкие движения, происходящие помимо воли, но по внушенному намерению. Простой пример: маятник для «общения с подсознанием». Человеку дают в руку подвес на нитке, внушают: «Твой палец сам дернется, если ответ ДА» – и маятник действительно начинает качаться в определенную сторону, хотя сознательно человек пальцев не шевелил. Так подсознание «отвечает». Идеомоторика проявляется и в техниках типа «да/нет – подними один палец или другой». Это используется в терапии для обратной связи с бессознательным.

- Возрастная регрессия. Под гипнозом человек может как бы «перенестись» в детство или другой возраст, регрессировать. Он начинает говорить, двигаться, мыслить, как в те годы, вспоминая давно забытые детали. Это порой помогает при терапии травм – пережить заново и исцелить старый опыт. Обратное явление – прогрессия в будущее: проживание воображаемой ситуации, будто она происходит сейчас, например успешного выступления, чтобы убрать страх перед ним.

- Диссоциация. Гипноз позволяет отделять разные части восприятия. Можно внушить человеку, что боль «где-то далеко», и он перестает отождествлять себя с ней. Или что его «я» вышло из тела и смотрит со стороны – и у него реально возникнет ощущение покидания тела, похожее на опыт некоторых медитаций. Диссоциативные техники полезны для работы с травматическими воспоминаниями: клиент как зритель смотрит на событие со стороны, не испытывая прежней боли.

- Гипермнезия и сверхобучение. В трансе память способна выдавать удивительные сюрпризы. Люди вспоминают номера телефонов, лица из далекого прошлого, тексты на иностранном языке, которые учили краем глаза. Гипноз обостряет память, если дать такую установку. Есть случаи, когда под гипнозом человек рассказывал дословно страницу из книги, читанной однажды годы назад. Кроме того, в состоянии транса можно внушить ускоренное запоминание – например, дать установку на эффективное освоение нового языка, и результаты действительно бывают выше обычного (об этом поговорим в главе про самогипноз и обучение).

- Психосоматические реакции. Под гипнозом реально влиять на процессы тела, которые обычно не подвластны уму: работу внутренних органов, иммунитет, гормоны. Через внушения спокойствия и безопасности можно снизить сердцебиение и давление, урегулировать кишечник (гипнотерапия синдрома раздраженного кишечника признана одной из эффективных), ускорить заживление ран. Существуют задокументированные наблюдения, как под гипнозом аллергическая реакция не наступает на аллерген или наступает значительно слабее, хотя без гипноза у пациента была бы сильная аллергия. Все эти феномены свидетельствуют: мозг – главный регулятор тела, и если «уговорить» мозг, можно добиться удивительных физиологических перемен.

- Постгипнотические внушения. Мы уже упоминали: это установки, которые выполняются после выхода из гипноза. Например, во время транса человеку говорят: «Когда прозвонит телефон, ты встанешь и пройдешь в другую комнату, не помня зачем». Потом его выводят из гипноза, он общается нормально – и вот звонит телефон, и внушение срабатывает. Обычно человек придумает оправдание своим действиям, потому что подсознание не выдает секрет внушения. Однако если внушение противоестественно, как говорилось, оно не закрепится. Постгипнотические команды широко применяются в терапии: например, «каждый раз, чувствуя тягу к сигарете, ты автоматически вспоминаешь ощущение чистых легких и тяга пропадает». По сути это создание новых автоматических рефлексов.

Это далеко не полный список, но даже он демонстрирует: гипноз – как швейцарский нож, имеет множество «режимов работы». Все эти явления в обычном состоянии либо невозможны, либо требуют колоссальных усилий (скажем, йог десятилетиями тренируется, чтобы замедлять пульс или ходить по углям без ожогов, а в гипнозе иногда удается добиться сходного эффекта за считанные минуты внушения).

Можно сказать, что энергия гипноза – в гибкости психики. В трансе она проявляется ярко: разум может и себя «отключать», и себя «разгонять». Неудивительно, что раньше люди объясняли это магией – ведь все выглядит чудом. Но теперь, зная основы, мы можем применять эти феномены на благо.

Выводы по главе 2: Гипноз с научной точки зрения – это особый режим работы мозга, при котором внимание резко сфокусировано, а критическая фильтрация ослаблена. Это позволяет слову и образу влиять на физиологию и восприятие очень эффективно. Нет никаких сверхъестественных сил – есть особенности нервной системы человека. Разобрав мифы, мы увидели, что гипноз не лишает человека контроля окончательно: скорее, это совместная игра, где гипнотизер предлагает – а субъект соглашается сыграть определенную роль. Внутри нас присутствует огромный потенциал изменений (изменить ощущения, пройти сквозь боль, вспомнить забытое и т.д.), и гипноз помогает подключиться к этому ресурсу. Природа внушения – в доверии и воображении, поддержанных особым состоянием мозга. Эта природа сугубо человеческая, естественная. Осознав это, мы можем безопасно и

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.