

Александр Филин

ГИПНОЗ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И
ПРОТИВОСТОЯТЬ

Александр Филин
Гипноз. Как использовать и
противостоять

© Филин, А., 2014

©Издательство АВ Publishing, 2014

ООО «Креатив Джоб», 2014

Введение. Гипноз: загадки или факты?

Чаще всего гипноз ассоциируется с загадками, мистическими явлениями, кому-то представляются люди, которыми можно управлять, словно куклами. А кто-то вспоминает громкие телесеансы, с помощью которых можно было якобы излечить все существующие болезни.

Само слово «гипноз» гораздо чаще употребляется в обсуждении, когда речь идет о колдунах и экстрасенсах. Истории о преступлениях, совершенных под гипнозом, кочуют по страницам газет. Страх перед уличными гипнотизерами мешает заговорить с незнакомыми людьми.

Тем интереснее узнать, что гипноз – это достаточно хорошо исследованный медицинский прием, который повсеместно используется для лечения множества заболеваний. Элементы гипноза встречаются и в быту, и на телевидении, и в криминалистике.

За гипнозом можно обращаться, гипнозу можно противостоять...

Эта книга приоткрывает завесы тайн и делает гипноз доступным и понятным явлением, без всякой мистики. Но от этого он не становится менее интересным.

Глава первая. История гипноза

Гипноз, несмотря на всю свою загадочность, известен человечеству очень и очень давно: его практиковали еще в глубокой древности жрецы государства Шумер, о чем сохранились письменные свидетельства. В античном мире гипнотический транс играл довольно-таки важную роль, ведь на его основе строилась практически полностью система пророчеств, которым в те времена придавалось большое значение. Достаточно вспомнить мифы, чтобы понять, как часто обращались люди к оракулам. Между тем, использовались гипнотические техники не только посвященными, то есть жрецами богов и оракулами-предсказателями. Историкам известно, в частности, что древнеримского философа Апулея, знаменитого своими произведениями, современники уличали в том, что он гипнотизирует своих рабов, чтобы постараться получить от них предсказание будущих событий.

Транс, внушение, гипнотический сон – все это названия и стороны одного явления, психические феномены, известные с тех времен, когда человечество жило в условиях родоплеменного строя. Шаманы и колдуны всего мира до сих пор практикуют гипнотические состояния, достигая состояния транса различными способами. Кто-то использует для концентрации ритмические удары и традиционные инструменты, другие прибегают к помощи психотропных веществ, которые содержатся в различных растениях или грибах. В оккультизме без транса не обходится почти ни один обряд. Возможно, именно благодаря таким способам применения гипноза и созданся вокруг этого феномена флёр таинственности.

В научной же традиции открывателем гипноза и первым в мировой истории психотерапевтом, работавшим с прямым воздействием на сознание, принято считать доктора Месмера. Практически все современные методы, которые используются в психотерапии вместе с гипнотическим воздействием, а также

весомая часть психологических техник, связанных с внушаемостью, восходят именно к его трудам и работам, а также основываются на его опытах и экспериментах.

Франц Антуán Месмер родился в восемнадцатом веке, он являлся уроженцем города Вены. В 1780 году во время пребывания в Париже он впервые в мире выступил с подробной лекцией, где описал свою теорию «животного магнетизма» – так он называл гипноз. Согласно ей, при помощи магнетических пассов и других специальных приемов гипнотизер в состоянии пробуждать некие флюиды. Эти флюиды, по его убеждениям, изначально находятся во всяком живом существе. А в человеке этих флюидов особенно много. Поэтому ими можно научиться управлять, чтобы с их помощью оказывать целительное воздействие либо же внушение.

Доктор Месмер был для современников и остается для потомков личностью поистине легендарной. Его слава была в чем-то сродни славе графа Калиостро. В точности такие же невероятные слухи ходили вокруг его имени. Современники именовали Мэсмера и волшебником, и чернокнижником и даже приписывали ему связь с дьяволом. Стоит сказать, что фантастическая слава была вполне им заслуженна. Дела Месмера поражали воображение. Он поочередно внушал людям, что те находятся во льдах на севере или на пляже под палящим солнцем – и участники его экспериментов при этом то замерзали, то страдали от жары, обливаясь потом. Он обезболивал методом работы с сознанием вплоть до полной анестезии и абсолютного устранения боли, он первый задолго до других известных личностей начал заряжать воду и различные предметы, передавать с их помощью определенные установки. Как итог – его известность и популярность была такой, что современные звезды кино могут только позавидовать: стоило ему всего лишь показаться на улице, как буквально толпы больных бросались к нему с единственной целью – только дотронуться до его одежды. Люди верили, что он может помочь. Естественно, это касалось не только бедных горожан. Понятно, насколько серьезное недовольство и

раздражение такая известность и влияние вызывали в определенных кругах.

Наконец число обратившихся к нему пациентов во много раз превысило все, даже самые фантастические, возможности Месмера, и тогда он пошел на беспрецедентный шаг. Великий гипнотизер заявил, что «зарядил» луну и люди могут исцеляться, просто глядя на нее. После этого случая, уже вышедшего за грани разумного, Парижская академия наук, изучившая эксперименты Месмера, объявила великого «магнетизера» обычным шарлатаном и жуликом. По мнению научного сообщества, результатам опытов не нашлось никакого – ни научного, ни хотя бы просто рационального – объяснения.

Несмотря на дискредитацию Месмера, его дело продолжил ученик – маркиз де Пюисегюр. Именно ему принадлежит заслуга научного открытия таких сложных явлений, как постгипнотическое внушение и сомнамбулизм. Занимался вопросами гипнотического транса и аббат Фариá (тот самый, о котором говорил в своем знаменитом романе "Граф Монте-Кристо" Дюма-отец). Очевидной заслугой этого исследователя является то, что он первый открыл закономерность: без целенаправленного внушения никакой гипноз невозможен. Помимо прочего, именно он опробовал и разработал известный теперь всем гипнотизерам прием, который дает возможность специалисту по проведению гипноза и погружению в транс усыпить пациента и в этом состоянии производить эффективное внушение во сне. Фариа был арестован по обвинению в участии в политическом заговоре, после чего 17 лет провел в замке Иф. Именно об этом периоде его жизни упоминается в романе Дюма. В течение всего срока тюремного заключения он продолжал развивать свои идеи и совершенствовался в самовнушении. Сразу после выхода на свободу Фариа продолжил дело Месмера, он сам проводил в Париже сеансы "магнетизма" как тогда называли гипноз. Однако церковь запретила ему вести подобную деятельность, Фариа подчинился и признал, что занимался греховным делом. Тем не

менее, уже на исходе своей жизни Фариа все же написал книгу «О причинах ясного сна, или Исследование природы человека», в которой почти полностью изложил свои открытия и взгляды.

В начале двадцатого века был открыт совершенно новый подход к проблеме; его нашел Иоганн Шульц, который фактически сделал довольно-таки успешную попытку применить теорию и практику индийских йогов, известную с древних времен, в европейской науке. Оригинальный сплав того и другого, созданный Шульцем, в итоге превратился в аутогенную тренировку – современный метод, без которого на сегодня психотерапию представить просто невозможно. Эта методика применяется и в быту, и в других областях, она широко распространена и дает результаты.

В России первооткрывателем в области изучения явлений гипнотического транса стал ученый с мировым именем Иван Павлов. С точки зрения его исследований, в коре головного мозга существуют процессы возбуждения и торможения. В состоянии бодрствования доминирует процесс возбуждения, а в состоянии сна, соответственно, торможения. Гипноз же, в соответствии с теорией Павлова, создает очаг возбуждения в коре, которая в целом находится в состоянии торможения. Получается, что вся кора спит. В этом случае мозг не может правильно осмыслить команду гипнотизера, которая поступает через очаг возбуждения. Таким образом человек подчиняется команде. Ограничения павловского понимания гипноза связаны с тем, что, согласно его теории, гипноз – это всегда сон.

Однако довольно скоро было установлено, что далеко не все зафиксированные явления, связанные с гипнотизмом, можно однозначно объяснить, используя лишь понятия возбуждения и торможения. Как бы то ни было, все прочие теории объясняли природу гипноза еще хуже. То есть не объясняли почти ничего.

Сегодня однозначно подтвердилось, что учение Павлова на самом деле раскрыло природу очень многих процессов, связанных с состоянием гипноза. Исследования продолжали и другие видные

ученые, работы Сеченова и многих других специалистов существенно помогли разобраться в природе такого явления, как гипноз. На Западе науки, посвященные особенностям работы психики, развивалась гораздо более активно, и перечислять всех ученых, которые многое сделали для развития и исследования гипноза, было бы слишком долго и утомительно.

Благодаря обширным исследованиям можно смело говорить о том, что на сегодня мы знаем о гипнозе и внушении очень много. Более того, мы умеем применять его на практике, и применять успешно. Однако многое остается для нас загадкой. Это связано с тем, что до сих пор существуют непреодолимые преграды для любой научной теории, которая пытается объяснить весь комплекс явлений гипноза и внушаемости, так как эти явления неизменно уводят нас в сферы паранормального, того, что академическая наука пока не признает фактом. А техническая сторона исследований на данный момент все еще несовершенна. Кроме того, ставить эксперименты на человеке и человеческой психике не всегда этично, это запрещается и является незаконным. Так что в том, что касается гипноза, часто приходится полагаться только на опыт отдельных гипнотизеров.

Однако систематизировать существующие знания и изучить что-либо о гипнозе нужно и полезно.

Глава вторая. Популярно о гипнозе

2.1. Что такое гипноз?

Гипнозом называется ограниченное по времени влияние на психику человека, в результате которого происходят изменения в областях самоконтроля и самосознания.

Слово «гипноз» в переводе с греческого означает «внушенный сон».

Гипноз – это искусственно вызванное состояние, в которое человека погружают намеренно, с помощью специальных воздействий, например, света или звука. При этом затормаживается работа сознания и даже обмен веществ в организме. Благодаря таким процессам гипноз позволяет изменить поведение загипнотизированного человека. И именно ради этого применяют гипноз в медицине, в обычной жизни и даже в криминале.

Чем может помочь гипноз? Под воздействием гипноза человеку можно дать установку на меньшее восприятие боли, снизить болевой порог, простимулировать организм.

Гипноз открывает огромные возможности для того, чтобы справиться с вредными привычками и болевыми ощущениями. С алкоголизмом и курением, например, получается гораздо проще и быстрее справиться с помощью гипнотического воздействия, ведь пациенту в таком случае внушают, что он сам вовсе не хочет курить или пить, сознание программируют на отвращение к вредным привычкам.

2.2. Что чувствует человек под гипнозом?

Этот вопрос интересует многих, так как при взгляде на сеанс со стороны невозможно понять, что ощущает гипнотизируемый. А ведь большинство из нас испытывало похожие ощущения.

Постарайтесь вспомнить состояние, в котором вы были настолько увлечены чтением книги или просмотром интересного фильма, что даже не замечали, что случилось в окружающем пространстве, что к вам обращаются, не понимали, что вам говорят? Если такое состояние хоть раз было, то вы можете примерно вообразить, что такое транс. Именно это происходит с человеком во время гипноза.

Для быстрого наведения транса просто необходим какой-либо эффект неожиданности и знание физиологии человека. В принципе, многие приемы погружения в транс доступны каждому человеку. Если долго повторять алгоритм действий за гипнотизером, то рано или поздно вы научитесь вводить в состояние транса сами! Усыпить кого-то довольно легко, а вот что делать потом, как работать с подсознанием и как давать правильные установки – это те вопросы, которые требуют специального изучения и особой практики.

Наука уже неоднократно объясняла, какие процессы лежат в основе гипноза. Такие видные и знаменитые ученые, как Бернгейм, Павлов, Бехтерев не только сами могли погружать человека в транс, но и сумели точно обнаружить физиологические механизмы гипноза. Еще в начале двадцатого века исследователи пришли к выводу, что гипнотическое состояние не аномально, оно не может создать новые способности, но при этом прекрасно развивает то, что происходит с человеком в состоянии бодрствования.

2.3. Как гипноз влияет на организм?

В то время как проводится первичное словесное внушение, то есть на наиболее раннем этапе сеанса, очень активно работают участки коры мозга, которые отвечают за сонное торможение. Такое торможение – сложный процесс. Он значительно отличается от простого сна, при котором человеческий мозг отдыхает целиком, за исключением отделов, отвечающих за поддержание жизнедеятельности и за сны. В случае торможения мозг отдыхает не полностью, потому что в коре больших полушарий ещё функционируют отдельные элементы, остающиеся активными. Они играют необычную роль «пунктов охраны», и именно через них проводит связь врач-гипнотизёр с больным. Стоит добавить, что после сеанса гипноза многие пациенты засыпают самым обыкновенным сном, давая мозгу возможность восстановиться после тяжелых нагрузок.

На отвечающих за разные функции участках мозга степень и скорость торможения заметно различаются. Это объясняется тем, что участки коры способны работать в одном из нескольких фазовых состояний. Такие состояния возникают в процессе переходов между сном и бодрствованием. В зависимости от того, в какой фазе в данный момент находится мозг, будет по разным сценариям развиваться реакция загипнотизированного на внешние раздражители. Допустим, уравнительная фаза отличается тем, что все раздражители разной силы обладают совершенно одинаковым воздействием, то есть громкие звуки будут обрабатываться мозгом так же, как самый тихий шепот. А при парадоксальной фазе степень воздействия изменяется, влияние слабого раздражителя, например, в виде едва слышного слова во много раз значительнее, чем сильного. К сильным раздражителям можно отнести боль, холод или жар, сильные вкусы. И именно на этом физиологическом процессе основан зафиксированный обезболивающий эффект гипноза.

Благодаря особенностям работы мозга в парадоксальной фазе болевой под гипнозом может не почувствовать горечь таблетки хинина, перестать ощущать боль при медицинской обработке обожжённой руки или даже при небольших хирургических вмешательствах, например, при вскрытии нарыва. Слова гипнолога вызывают у пациента в конкретном участке головного мозга серьёзный очаг возбуждения и усиливают торможение вокруг этой области. Как результат, загипнотизированный человек не может воспринимать ничего из того, что происходит вокруг, кроме специально внушаемых врачом установок. Также после сеанса пациент совершенно ничего не помнит, кроме непосредственного содержания внушённого и установок, которые он и выполняет. Однако иногда так случается, что гипнотизируемый человек может успешно сопротивляться внушению.

При гипнотическом сне, в точности так же, как и при естественном, протекают изменения в поведении вегетативной нервной системы. Следовательно, изменяются и все функции в организме, которые данная система регулирует. Это процессы желудочной секреции, сердцебиения, кроветворения, потоотделения и другие. Именно поэтому обыкновенный гипноз длительностью более трёх часов врачи считают адекватной заменой лечебному сну и отдыху.

В гипнотическом состоянии принято выделять три поочередно приходящие одна за другой стадии реагирования нервной системы.

Каталептическая стадия: человек находится в неподвижном состоянии, взгляд гипнотизируемого направлен в одну точку, пациент не может по своей воле двигать руками и ногами, менять положение тела в пространстве по своему желанию.

Летаргическая стадия: при нахождении в ней мускулатура расслабляется, снижается чувствительность, человек находится под гипнозом, он крепко спит.

Сомнамбулическая стадия: загипнотизированный на этом этапе вялый, не может самостоятельно действовать. При этом мышечная

ткань почти полностью сохраняет свою работу, а вот функции анализа или иные умения, требующие сознательных усилий, не проявляются по своей воле. Человек на данной стадии гипноза фактически превращается в сомнамбулу, это означает, что он автоматически и бездумно выполняет приказы, которые исходят от гипнотизера, причем даже самые невероятные. Как правило, после пробуждения человек не может вспомнить ничего о том, что делал и что совершал.

Доступно и понятно физиологический процесс внушения описал гипнотизер Пирогов в своем труде «Гипноз: феноменология повседневности». Вот что он пишет: «В пределах моделей можно сказать, что есть два брата: один интеллеktуал, но слабак (это сознание), а другой просто житейски умен, но чрезвычайно силен (это подсознание); либо представить айсберг с малой надводной (сознание) и огромной подводной (бессознательное) частями. Притом «телефонный провод» вывода информации у них один, и сознание «болтает по нему непрерывно». Следствие: чем серьезней работа, тем надёжнее следует отключать сознательный контроль («спихивать сознание с провода»), работая с подсознанием человека, а это позволяет сделать в полной мере именно гипноз».

2.4. Роль гипнотизера

Зачем для проведения сеансов обязательно требуется гипнотизер? Почему нельзя помочь себе самостоятельно? В том и заключается сложность, что собственный ум редко может что-то сделать против собственного тела. Чтобы слово превратилось в реальное действие, необходимо отключить или притупить сознание, а как этого добиться? Ведь без этого сеанс гипноза не имеет смысла. Без индивидуальной психологической тренировки даже спортсмен или солдат по одному своему желанию не может заснуть в любой момент, забыть о боли или перенесенном горе. Задача гипнотизера состоит в том, что он должен только открыть дорогу своего внушения к бессознательному клиента. В гипнотическом трансе, как уже говорилось, происходит восприятие слов врача как абсолютной истины для усыпленного. Мозг пациента, проще говоря, считает эти приказы не чужой волей, а своими установками. После сеанса человек может по желанию применять приобретенный опыт без чужого вмешательства, именно так проводятся сеансы по улучшению памяти, уверенности в себе, обезболиванию.

Глава третья. Виды гипноза

Вообще гипноз бывает очень и очень разным, но все его виды можно условно поделить на два типа: скрытые и явные.

3.1. Явный гипноз

Явный, прямой гипноз – это признанный эффективный метод лечения. Он проводится с согласия пациента, в условиях тщательной подготовки.

В транс при явном гипнозе вводят различными способами. Общее то, что в таком состоянии человек воспринимает только четкие и открытые формулировки и установки. Именно ради них используется гипноз в медицине. Гипноз отлично подходит для лечения многих заболеваний, особенно связанных с психикой соматических расстройств. Это такие трудности и проблемы, как заикания, неврозы, депрессивные состояния, ощущения паники, повышенная тревожность, самые разнообразные фобии, расстройства сна, нарушения половой функции и многие другие.

Особенно важно, что направленный гипноз эффективно помогает избавиться от пагубной зависимости. Не будем говорить о вредных привычках, известных всем, упомянем отдельно те зависимости, которым редко придают значение, пока они не начинают серьезно портить жизнь. Это зависимости от телевизора, интернета, от других людей. Медицина уже очень и очень давно взяла гипноз на вооружение в качестве наиболее эффективного способа лечения психических болезней. Почему у гипноза такие хорошие показатели? Дело в том, что других ключей к подсознанию человека до сих пор просто не существует в природе. Шаманы, целители, знахари и гипнотизеры применяют для работы один и тот же феномен. Они используют переходное состояние между сном и бодрствованием, которое сознательно затягивается. Отличие перечисленных типов врачей состоит в уровне квалификации и в инструментах доступа к подсознанию. Однако бубен, магическое заклинание или голос гипнотизера – это все инструменты воздействия на слух, они все хорошо работают, если помощь оказывает настоящий специалист.

Всегда ли можно применять гипноз? Конечно, нет. Медицинский гипноз, как и любой другой метод лечения, имеет не только очевидные плюсы, но и различные противопоказания. При лечении некоторых заболеваний он будет в лучшем случае бесполезен. А при опасных состояниях он и вовсе противопоказан. В списке противопоказаний такие сложные случаи, как острый аппендицит, инфаркт миокарда, инфекции, сопровождающиеся повышенной температурой.

В самом начале сеанса гипноза пациенту необходимо помочь расслабиться. Нужное состояние достигается при помощи слов, специальных жестов, интонации. Если этого недостаточно, используют дополнительное воздействие света или монотонного движения предмета. После этого происходит погружение в транс: глубокий или легкий. Что выбрать, решает гипнотизер, предварительно оценив степень тяжести расстройства и готовность пациента к вмешательству.

Во время пребывания в трансe человек не всегда абсолютно пассивен, он может сидеть, лежать, иногда стоять. В некоторых случаях во время гипнотического сеанса пациент может разговаривать с врачом.

Все описанное выше происходит, если гипноз производится открыто, с прямым воздействием на человека и при его полном согласии.

3.2. Скрытый гипноз

Существуют еще и скрытые формы гипноза, когда воздействие на психику и сознание человека производится незаметно для него самого. Чаще всего этот вид гипноза применяется для получения какой-либо выгоды. И именно его так сильно боятся все, кто хоть раз что-то слышал о гипнозе. Есть ли скрытый гипноз на самом деле или же это красивая байка? Несомненно, есть. Такое тайное воздействие применяется в бизнесе, политике и рекламе, которую мы видим на экранах ежедневно по несколько десятков раз. Наверняка многие читали заметки о цыганском гипнозе, который тоже не контролируется людьми. Кроме того, скрытые формы гипноза не обязательно должны полностью подчинять волю человека, к нему можно отнести такие популярные техники, как эриксоновский гипноз и нейролингвистическое программирование.

Цель скрытого гипноза значительно отличается от цели гипноза явного. Если в случае прямого гипноза цель – взаимодействие с пациентом и достижение взаимовыгодного результата (например, избавление от нервного тика), то в случае гипноза скрытого цель – оперативное, практически мгновенное воздействие на сознание любого человека. То есть гипнотизируемый просто не успеет осознать, что происходит. Это наиболее опасный и непредсказуемый вид гипнотического воздействия. И дело не только в том, что его используют недобросовестные люди для незаконных целей – слишком быстрый гипноз требует высокой квалификации специалиста.

Если при явном гипнозе человека заранее готовят к пребыванию в трансе, то при скрытом гипнозе этого не происходит. Скрытый гипноз проводится при кратковременном контакте с человеком, он базируется на фиксации внимания на конкретном предмете, объекте или же явлении. Достаточно услышать вполне обыкновенный

вопрос, например, «Как пройти в библиотеку?», чтобы спустя пару мгновений установить контакт с гипнотизером и оказаться в трансе.

Человека, загипнотизированного таким скрытым способом, достаточно легко распознать. От человека, подвергшегося влиянию явного гипноза, он отличается скованностью, стеклянными глазами, оцепенением, полной или частичной потерей контроля над своим поведением. Именно такой гипноз практически всегда стирает память о том, что происходило с загипнотизированным.

При этом скрытый гипноз используется не только мошенниками для получения какой-либо выгоды. К примеру, гипноз эриксоновский считается полезным. Его отличием от обычного медицинского гипноза является то, что врач не дает пациенту четких установок, он вводит его в состояние транса в процессе обычной беседы. В таком случае достигается полная сосредоточенность на внутренних переживаниях, человек временно перестает воспринимать окружающую его реальность. Внешне человек выглядит расслабленным, как будто он замечтался или задумался.

3.3. Психотропогенный, или фармакологический, гипноз

Такой узконаправленный вид гипноза имеет место, когда речь идет о воздействии на сознание человека специальными наркотическими и психотропными препаратами. Многие из них способствуют повышению восприимчивости и делают за гипнотизера львиную долю работы. Фармакологический гипноз используют в особенных случаях, чаще всего его применяют при лечении специализированные клиники для устранения и реабилитации тяжелых форм зависимости.

Человеку при проведении фармакологического гипноза дают или вводят препарат, рассчитывая дозу. Затем на него оказывают дополнительное словесное воздействие, после чего пациент впадает в транс. В этом искусственном состоянии человек очень легко поддается чужому внушению и очень быстро воспринимает все, что ему говорят.

В конце сеанса, как правило, у пациента искусственно вызывается частичная амнезия, то есть гипнотизируемый не сможет вспомнить сам факт внушения. Зато установки будут продолжать свою работу. Как правило, программа действий, записанная в подсознание во время такого гипнотического сеанса, оказывает влияние на поведение человека около года.

3.4. Патологический гипноз

В этом случае человек впадает в транс в результате психопатических, психических недугов: шизофрении, эпилепсии, отравления, инфекций и истерии. Патологический транс может возникать произвольно или непроизвольно. В этом состоянии человек начинает совершенно иначе воспринимать реальность и реагировать на происходящие с ним события. Повышается чувствительность, в особенности он остро реагирует на слова других людей.

Как правило, человека намеренно не вводят в состояние патологического транса, так как это опасно для его здоровья и жизни.

3.5. Самогипноз

Самогипноз – это довольно простой для каждого человека и относительно безопасный вид гипнотического воздействия на сознание, который можно использовать и без помощи специалистов. Этот способ гипноза внешне более всего напоминает медитацию или аутотренинг, в традиционных практиках он приближается по своему воздействию к молитве. При этом, несмотря на кажущуюся легкость, эффективность самогипноза в воздействии почти так же высока, как и направленная терапия со специалистами. При постоянной практике и правильном подходе можно достичь по-настоящему впечатляющих результатов.

Самогипноз может помочь во многих сферах. Он будет полезен тем, кто желает поправить психологическое или физическое здоровье, достичь заметных успехов в карьере или в учебе.

Если вы хотите попробовать на себе воздействие гипнотических техник и испытать технику самогипноза, то для первого шага вам обязательно нужно определиться с конкретными целями, которые будут преследовать ваши сеансы. В зависимости от того, чего вы стремитесь добиться, формируется отдельный блок самовнушений. Заранее следует определить и выделить время, которые вы можете позволить потратить на самогипноз.

Чтобы самостоятельно войти в транс, вам необходимо, в первую очередь, устроиться с максимальным комфортом, закрыть глаза и расслабиться.

Затем сконцентрировать все свое внимание на каком-либо определенном звуке, либо на образе, либо на внутреннем ощущении. Для этого необходимо найти предмет, который поможет удержать внимание. Это может быть запись повторяющегося звука, движение стрелки часов и так далее.

Потом нужно дать себе установку, то есть убедить себя в том, что вы начнете обратный отсчет и, досчитав до нуля, достигнете пика

расслабления. После этого начинайте считать.

Обязательно проговорите мысленно для себя ту установку, которая вам нужна. На один сеанс гипноза берите не более одной установки.

Довольно часто случается, что в процессе самогипноза человек засыпает. Может ли это быть опасным? Как правило, нет, но лучше научиться контролировать свое сознание, хотя это и потребует длительного времени, ведь с первого раза гипноз вряд ли может получиться. А при должном контроле сознания терапия будет гораздо эффективнее.

Как определить, насколько хорошо прошел сеанс гипноза, особенно, если не с чем сравнивать, а результаты видны не сразу? Несмотря на то, что виды гипноза бывают разными, и выбор их зависит только от намеченных целей, есть у каждого из сеансов гипноза и общие элементы.

Средний сеанс гипноза, как правило, занимает от получаса до часа. Меньший сеанс не будет эффективен, а больший слишком утомит гипнотизируемого. По окончании сеанса человек, подвергавшийся воздействию, должен полностью прийти в чувство. Это означает, что сразу после сеанса человек способен вернуться к своим повседневным делам в обычном режиме, без дополнительного отдыха. После выхода из транса пациент должен чувствовать себя хорошо, как минимум, не хуже, чем до сеанса.

Но есть еще один вид гипноза, опасный и запрещенный, – форсированный альфа-гипноз.

3.6. Форсированный альфа-гипноз

Главное отличие этого способа гипноза состоит в том, что человек не имеет понятия о том, что его мастерски вводят в состояние транса. Даже сейчас никто точно не может сказать, каким образом проводится этот вид гипноза. Считается, что способности к нему есть у колдунов и магов, прошедших специальное обучение гипнозу и что выполняют его только для того, чтобы навредить.

Свидетели, которые видели, как выполняют такой гипноз, или подвергались ему, утверждают, что гипнотизеру достаточно просто посмотреть на гипнотизируемого человека, и он передаст ему все, что ему необходимо. При этом обычный человек распознает скрытый гипноз, только после того, как заложенная программа начнет действовать.

3.7. Нейролингвистическое программирование

НЛП – это очень популярная на сегодняшний день аббревиатура, которая расшифровывается как нейролингвистическое программирование. А по сути своей НЛП – это манипулирование. Психология НЛП применяется практически во всех сферах жизни, особенно популярна среди бизнесменов и специалистов продаж. Это более чем интересная и полезная область психологических знаний, которая включает в себя разноплановую коллекцию современных коммуникативных моделей. Все, кто освоил и применил психологию НЛП в реальной жизни, используя, в том числе, и методики гипноза, получают широкие перспективы для карьерного и профессионального роста. Все техники НЛП тесно связаны с исследованиями в области психотерапии, именно поэтому они позволяют добиться более прочных и эффективных результатов, чем другие способы и методы воздействия на сознание людей.

Методики НЛП-психологии имеют достаточно много общего с языками программирования. Благодаря манипулированию с помощью НЛП можно быстро и эффективно решать конкретные задачи, возникающие при общении. Кроме того, изучение НЛП – это отличная платформа для дальнейшего погружения в методики психологии и хорошая база для самосовершенствования.

Глава четвертая. Тайны гипноза

4.1. Может ли гипноз полностью устранять боль?

Первоначально гипноз применялся в медицине именно в качестве обезболивающего, хотя в то время слово «гипноз» не употреблялось. Именовалось гипнотическое воздействие магнетизмом, а первые исследования в этой области появились в начале девятнадцатого века.

После триумфа и падения Месмера в апреле 1829 года член Парижского медицинского факультета, дипломированный и заслуженный врач, знаменитый хирург и анатом профессор Жюль Клоке представил на суд академиков любопытный документ. Это был рапорт с описанием проведения безболезненной операции, анестезия достигалась за счет гипноза пациента.

Жюль Клоке родился в большой семье врачей. Он очень любил в работе применять новые методики, ранее не опробованные никем, использовал техники из восточных стран. Он был одним из первых врачей во Франции, применивших иглотерапию. Во время поисков новых методов он увлекся магнетизмом, гипнотерапией.

Оглашенный знаменитым хирургом отчет о безболезненной операции был настолько поражающим воображение, что его еще раз пригласили представить Медицинской академии подробности проведенной операции. В то время официальная наука, после не совсем удачных опытов Месмера, не признавала гипноз и считала его шарлатанством. Но хирург Клоке представил внушительный официальный отчет, с подробнейшим и убедительным приведением всех обстоятельств, подписанный участвовавшими в операции врачами, которые выступили как свидетели. Так гипноз стал использоваться в качестве анестезии.

Пожалуй, одна из самых известных широкой публике хирургических операций «под гипнозом» была проведена в конце

20 века – в 1988 и 1989 годах Анатолий Кашпировский провел гипнотическое обезболивание сразу трем пациентам. Причем сеансы проходили на расстоянии, при помощи видеосвязи. На всякий случай при оперируемых дежурили анестезиологи с соответствующими лекарствами, но их помощь не понадобилась.

Однако не стоит думать, что обезболивание гипнозом – это универсальный метод, который легко применить к любому пациенту. Любители дешевых и эффектных трюков любят демонстрировать, что достаточно всего лишь легкого погружения в транс для обезболивания и при этом прокалывают руку иглой. Такой пример не показывает ничего. В конце концов, кольнуть руку можно даже в обычном состоянии, и все мы сдавали анализы крови, а вот вылечить зубы без наркоза просто не получится, потребуется глубокий гипноз.

4.2. Можно ли с помощью гипноза раскрыть творческие способности?

Раз гипноз прямая дорога к подсознанию, значит, и способности свои можно значительно развить с его помощью. С одной важной оговоркой – нужно обладать или определенными задатками или иметь навыки мнемотехники, тогда в последнем случае внушение будет катализатором для творческих процессов. В принципе гипноз для творчества не более, чем усилитель имеющихся возможностей. Если вы никогда не танцевали, то в трансе будете плясать как пьяный на свадьбе, без комплексов, раскованно, но плохо: техника создается не словами, а регулярными занятиями.

4.3. Дает ли гипноз только кратковременный эффект?

Гипноз дает достаточно сильный эффект, сравнимый, например, с потрясением после аварии или другого сильного испуга. Внушения, сделанные в глубокой стадии воздействия, являются абсолютными истинами для пациентов и это на всю жизнь. Может быть, повторный стресс как бы «выбьет» из подсознания закрепленные установки, но опять же – вероятность такого события невысока. Однажды приобретенный навык остается в памяти тела до конца дней: научились плавать – и будете плавать хоть пьяным, хоть трезвым, а вот хорошо или плохо – вопрос иного порядка.

4.4. Следует ли использовать гипноз для восстановления памяти?

За прошлые 20 лет, или около того, разногласия вокруг вопроса, могут ли техники восстановления памяти исказить воспоминания, разделили исследователей гипноза на два лагеря так же, как и психотерапевтов. Большую часть шумихи можно приписать спорам о точности воспоминаний.

Мало того, что память часто ошибается, некоторые люди чрезмерно доверяют своим воспоминаниям вплоть до убеждения, что некоторые события, которые не имели места в реальности, произошли на самом деле.

Гипноз увеличивает явный объем воспоминаний, приводя к большему количеству и неправильной, и правильной информации.

Ложные воспоминания связаны с гипнотической восприимчивостью. У высокогипнабельных людей существует большая тенденция к ложным воспоминаниям, чем у низкогипнабельных, но даже относительно не поддающиеся внушению участники, включая очевидцев записанных на видео событий, рассказывают о том, чего не было.

Загипнотизированные люди, по крайней мере, столь же вероятно, как и незагипнотизированные, могут запутаться в своих воспоминаниях за счет наводящих вопросов. Так что в деле восстановления памяти гипноз, к сожалению, пока не может дать удовлетворительных результатов.

4.5. Можно ли загипнотизировать человека по телевизору?

В последнее время все чаще можно услышать мнение, особенно в разных СМИ, что телевидение – это средство так называемого «зомбирования» людей. Причем для того, чтобы подчинить волю телезрителей, навязать им модель поведения или дать установку, совсем не обязательно приглашать в качестве ведущего известных гипнотизеров. Так ли это? И может ли телевидение справиться с чужой психикой, воздействуя через экран?

Как ни странно, чтобы ответить на этот вопрос, нужно представить себе не современные технологии, а древний мир. Точнее, человеческое первобытное племя, сидящее у огня.

Домашний огонь оказался для первых людей самым простым способом вхождения в транс, он служил, в отличие от бубнов шамана, объектом произвольной групповой медитации для всего племени.

Вспомните, как вы сами ведете себя у камина или у костра. Не зря говорят, что на горящий огонь можно смотреть бесконечно. Живое пламя исполняет роль гипнотизера, а также объекта, на котором удобно концентрировать внимание. Глядя на огонь, довольно легко впасть в состояние транса.

Все, что выше было сказано об огне в камине, можно со всей ответственностью отнести к светящемуся экрану телевизора. Как раньше племя у костра, так теперь вся семья собирается перед телевизором. Так хорошо это или не очень? Главное отличие состоит в том, что рассматривание огня стимулирует личные качества, в то время как свет от телеэкрана производит стандартные иллюзии, которые заранее составили для нас авторы передач, фильмов и рекламы.

Современная психотерапевтическая практика наглядно показывает, что значительную часть пациентов психологов уже сегодня составляют видеоманы. Для них совершенно неважно, что показывается. Им нужен телевизор, как раздражитель, на который они практически не реагируют, но он помогает освободиться от необходимости проявлять хоть какую-нибудь умственную активность. Происходит своеобразное убаюкивание и человек погружается в состояние, близкое к неглубокому трансу, который может служить предпосылкой и для фиксации неблагоприятных навязчивых реакций.

Получается, что телевидение – это очень эффективное средство формирования гипнотической пассивности. А значит, в мозг зрителя легко заложить несколько нужных психологических установок. Именно поэтому телевизионная реклама считается наиболее действенным способом программирования потребителей товаров и услуг.

Нет ничего удивительного в том, что в последние полтора десятка лет английские и американские психологи столкнулись с неизвестным ранее психическим заболеванием – манией покупок. Согласно оценкам специалистов, полтора-два процента американцев имеют признаки этой болезни. Свойственна она в основном людям, страдающим от одиночества, комплексов неполноценности, низкой самооценки, не видящим смысла своего существования. Болезнь проявляется в том, что, попав в супермаркет, такой человек начинает покупать буквально все подряд, пытаясь избавиться от некоего внутреннего беспокойства. Явившись с приобретениями домой, и сам покупатель и его близкие оказываются в шоке, будучи поражены величиной денежных расходов и явной ненужностью покупок.

Понятно, как телевидение может погрузить в транс. Но одного транса мало для успешного гипноза, необходимо еще суметь внушить правильные установки. Как это происходит? Один из самых доступных способов подачи неосознаваемых команд разработан в

системе НЛП. Заключается он в том, что в произнесенный или написанный текст вводится скрытое сообщение. Чтобы его сформировать, интонацией или графически в основном тексте выделяются отдельные слова, которые и складываются в скрытую команду. Из-за особенностей взаимодействия между полушариями мозга полученная таким образом информация не осознается, но все равно при этом сохраняет свою действенность. Это не единственный метод, который употребляют в рекламе, в том числе из техник НЛП.

К тому же телевидение с невероятной легкостью создает очень сильные психологические установки, которые можно охарактеризовать как неосознаваемое стремление к повторению однажды пережитых состояний. Этот механизм лежит в основе многих зависимостей. Почему нам хочется возвращаться в одно и то же состояние? Когда что-то получается легко и приятно, у человека появляется потребность повторять это действие. Эта же закономерность объясняет факт популярности телевизионных сериалов.

4.6. Можно ли не поддаваться гипнозу?

Конечно, можно, если вы этого не хотите и речь идет о криминальном гипнозе. О том, как защититься от нежелательных воздействий на сознание со стороны преступников, рассказано в отдельной главе, посвященной незаконному применению гипноза.

Но если мы говорим о гипнозе как медицинской процедуре, то абсолютно устойчивых к нему людей не существует. Если вы поддаетесь сну, то и гипнозу поддадитесь. Гипноз – внушённый сон, поэтому вопрос только в способе погружения в него и опыте врача. Бывают люди, которые впадают в транс от минимального вмешательства. Есть, конечно, и категория лиц, очень мало реагирующих на внушения. В случае если им потребовалась гипнотерапия, врач просто применит медицинский гипноз и погрузит пациента в транс при помощи медпрепаратов. Фармакологический гипноз тоже гипноз, хотя он и лишен ауры таинственности.

4.7. Легко ли вы поддаетесь гипнозу?

Внушаемость (вернее, гипнабельность) каждого человека просто определить при помощи множества разнообразных тестов.

Самый популярный тест – на так называемое «слипание» пальцев. Он очень удобен для того, чтобы при публичном выступлении гипнотизера выбрать из целого зала нескольких людей, которых можно вывести на сцену и с гарантированным результатом продемонстрировать на них «чудеса гипноза». Звучит погружение в легкий транс при проведении теста примерно так: «Сядьте поудобнее, сцепите пальцы рук и положите их на колени. Я буду считать до десяти, и на каждый счет вы будете сжимать пальцы чуть сильнее... Ваши руки тяжелые и теплые... Раз... Чуть-чуть сожмите пальцы... Руки наливаются теплом и тяжелеют...» Ну и так далее, собственно, до десяти счет нужно довести, на этом моменте самые внушаемые не смогут разлепить пальцы без разрешения гипнотизера. На этом эффекте основаны детские игры, при которых дети прикладывают руки к затылку, а когда после нескольких слов «заклинания» их убирают, испытуемого тянет назад.

Глава пятая. Гипноз в медицине

5.1. Гипноз – целитель

Возможность применения гипноза для активного воздействия на больного внушением позволяет лечить невротические состояния, разные формы неврозов и другие недуги, особенно возникшие вследствие переутомления, психической травмы, осложнения страхом ожидания повторного появления болезненных состояний (например, страх подъёма кровяного давления, приступа стенокардии).

У больных чувствительность к гипнозу зависит от доверия к врачу, характера болезни, особенностей нервной системы. Нецелесообразно применять гипноз, если больной относится к нему негативно или не желает его использования в лечении. Гипноз не является заменой других методов лечения болезней внутренних органов и нервных недугов. Однако он может успешно комбинироваться с ними и с другими методами психотерапии при разных заболеваниях внутренних органов, нервно-психической сферы, кожных болезнях и других недугах.

Сам по себе гипноз – это не чудодейственная таблетка. Это только лишь инструмент, который может и помочь, и навредить. Ведь дремать на грани полного засыпания каждый из нас может и сам, но при этом не исцеляется от болезней. Секрет гипнотической силы в том, что запускает резервы организма не сон как таковой, а прямые внушения, полученные пациентом в измененном состоянии сознания.

В силу повышенной внушаемости ребенка ответ будет положительным. Ограничение, тем не менее, существует, и это именно возрастное ограничение. Если ребенку еще не исполнилось семи лет, как минимум, гипноз не получится. Просто потому, что нельзя внушить человеку конкретную установку, если в мозге не успела сформироваться прочная связь между словом и образом, которое вызывает это слово.

5.2. Что лечат с помощью гипноза?

Гипноз, без сомнения, эффективный метод, помогающий усилить основную терапию. В психиатрии гипноз помогает добиться выдающихся результатов. Но, во-первых, одной психиатрией сферы использования гипнотического воздействия не ограничиваются. А во-вторых, у него есть свои пределы применения, как и у любого другого лекарства или методики лечения. Так в каких случаях применение гипноза обоснованно?

Психические расстройства

Гипноз эффективен при лечении многих фобий, например, при боязни закрытого пространства. Гипноз применяют особенно часто в случаях клаустрофобии перед обследованием с помощью магнитно-резонансной томографии.

Продолжая озвучивать список психических расстройств, воздействие которых становится меньше под гипнозом, назовем такой важный для каждого человека момент, как управление стрессом во время экзаменов. Эти же методики помогают справиться с волнением на соревнованиях. Многие спортсмены используют гипноз для управления стрессом, повышения мотивации, совершенствования техники движения.

Неврологические заболевания

Гипноз показал себя отличным способом лечения мигрени у пациентов почти всех возрастов. Те, кто страдает мигренью, знают, что часто медикаменты не оказывают нужного обезболивающего эффекта, а выяснить причину мучительных головных болей бывает невозможно. Именно в таких случаях на помощь и приходит гипноз.

Анестезия

Гипноз доказал свою эффективность в работе с болью, причем еще в те времена, когда о научных исследованиях этого явления не шло и речи. Изучение методов визуализации доказало, что гипноз заметно снижает активность основных областей в коре больших

полушарий головного мозга, отвечающих за боль. Некоторые боли часто встречаются, и иногда их трудно снять, особенно когда они становятся хроническими, как в случае ревматических болей.

Из-за доказанной эффективности в борьбе со страхом и болевыми ощущениями гипноз как дополнительную манипуляцию используют в операционных блоках, в залах пробуждения и отделениях интенсивной терапии. Во многих клиниках во всем мире анестезиологи-реаниматологи используют гипнотическое воздействие во время легких вмешательств, но исключительно в сочетании с анестезирующими фармакологическими средствами.

Использование гипноза во время хирургических вмешательств бывает оправданно, поскольку оно позволяет сократить потребление анальгетиков. Это бывает необходимо, если пациент тяжело переносит воздействие специальных препаратов и высокие дозы медикаментов противопоказаны.

Эффект анестетика важен, когда встает вопрос о паллиативной помощи. Гипноз здесь занял особое место.

Кроме того, многим женщинам гипноз помогает справиться с болями во время родов. В России в 1930 году ученики Ивана Павлова и Владимира Бехтерева разработали метод обезболивания родов, основанный на гипнозе. Этот метод был внедрен во Франции в 1954 году Фернандом Ламазом, парижским врачом-акушером. Затем этот русский метод будет развиваться в США под названием «метод Ламазы». Сегодня гипноз является далеко не единственным интересным способом подготовки к родам. Внушения помогают беременным женщинам научиться контролировать фобии, связанные с тяжелым процессом родов. При правильной организации процесса гипноз не оказывает влияния ни на длительность родов, ни на увеличение или уменьшение количества кесаревых сечений.

Гипноз в дерматологии

Использование гипноза в качестве средства лечения дерматологических проблем началось одновременно в России и в

Великобритании в середине двадцатого века. Дело в том, что некоторые заболевания кожи осложняются психическими расстройствами и, наоборот, психические расстройства иногда сопровождаются довольно серьезными дерматологическими заболеваниями. Гипноз помогает, в частности, улучшить или даже вылечить хронические формы рассеянных кожных бородавок. Лечат гипнозом и сложные аутоиммунные заболевания и облысения. Гипноз также улучшает состояние кожи при атопических дерматитах у взрослых и детей.

Противопоказания к гипнозу

К гипнозу, как и любым другим методам лечения, имеется ряд медицинских противопоказаний. Применение гипноза для терапии запрещается в следующих случаях:

- Беременность (поскольку гипноз может спровоцировать преждевременные роды);
- Острые соматические состояния (в эту группу входят инфекционные заболевания с высокой температурой тела, острый аппендицит и так далее);
- Психозы (маниакально-депрессивный психоз, шизофрения, эндогенная депрессия и другие тяжелые заболевания психики);
- Склонность к кровотечениям;
- Слабоумие (олигофрения, дебильность, в силу неэффективности гипноза);
- Сложные заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии обострения (инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность);
- Сложные заболевания центральной нервной системы (например, болезнь Паркинсона).

В дополнение к сказанному выше, гипноз запрещается к применению в случае, если вы испытываете личную неприязнь или страх к гипнотерапевту.

Тем не менее, однозначно то, что при правильном подходе к процедуре гипноз остается совершенно безвредным

психотерапевтическим методом, показывающим отличные результаты.

Глава шестая. Криминальный гипноз

6.1. Как работают мошенники-гипнотизеры

О том, что на улицах людям приходится сталкиваться с криминальным гипнозом, часто говорят в прессе. Приходится признать, что существуют преступные схемы, в которых для получения выгоды используется гипноз.

Люди, которые его применяют, могут выглядеть совершенно по-разному. Это могут быть и женщины в пестрых цыганских юбках, предлагающие предсказать судьбу, и таинственные незнакомцы, и просто прохожие, ничем не отличающиеся от обыкновенных жителей городов.

Для осуществления своей криминальной деятельности такие гипнотизеры выбирают, как правило, наиболее людные места: вокзалы, парки, центральные улицы, электрички. Главным для них является потребность привлечь внимание жертвы, на несколько мгновений вас задержать или остановить. Чаще всего это делается с помощью самого простого вопроса. Например, узнают, который час или просят закурить. Как правило, ничего не подозревающий человек на некоторое время фиксирует свое внимание на преступнике и этого нередко бывает вполне достаточно, чтобы началась работа по погружению в гипноз.

Специалисты быстрого психологического гипноза знают, что любой человек замирает, если контакт с ним несет в себе такие реакции, как неожиданность, внезапность, испуг, симпатия, резкое изменение положения тела в пространстве; резкий звук, свет, запах; психологическое сочувствие. Любые гипнотизеры понимают, что в соответствии с принципом подобия они должны быть во всем похожи на человека, с которым вступают в контакт. Зная эту хитрость, представители криминального сообщества довольно легко установят контакт с посторонним человеком. Существуют специальные приемы, которые помогают подстроиться под нужного человека, например, если незаметно и с задержкой копировать

жесты гипнотизируемого. При этом важно понимать, что на этапе установления контакта гипнотизируемый не должен замечать, что ему навязывают что-либо. Поэтому опытные мошенники так строят контактный разговор, что вы сами почувствуете желание обратиться к ним с той самой просьбой, которую предусмотрели в своем плане сами преступники.

Талантливый мошенник очень наблюдателен, является хорошим актером и способен импровизировать в любой непредвиденной ситуации, поэтому будет выглядеть и действовать очень убедительно.

Есть и еще один очень важный момент в криминальном гипнозе. Главная тайна криминального гипноза заключается в том, что выбирать в качестве объекта мошенники будут только того, кто заведомо наименее устойчив к чужому воздействию. Каким образом преступники вычисляют жертву в толпе, пока однозначно сказать невозможно. Во многом благодаря опыту мошенники умеют по нескольким признакам определить внушаемую личность, не проводя никаких предварительных тестов.

Итак, когда внимание жертвы привлечено и контакт с ней установлен, криминальные гипнотизеры переходят к следующей стадии: фиксации и удержанию внимания.

Это возможно только в том случае, если объект заинтересуется тем, что ему якобы предложит мошенник. Гипноз наступает тем скорее, чем лучше у гипнотизера получится разжечь интерес у жертвы к какому-либо предложению. В этом случае сознание человека уже затуманивается, он не в состоянии адекватно оценивать происходящее вокруг него, в то время как мошенник не дает ему прийти в себя. Если даже загипнотизированного объекта попытается кто-либо отвлечь, жертва сама захочет участвовать в спектакле.

Как уже упоминалось, для установления контакта и удержания интереса мошенники учатся чувствовать эмоции другого человека, стараются быть наблюдательными и замечать мельчайшие детали

видимого и слышимого мира. Еще один секрет – это прикосновение к правой руке человека. Такое действие порождает взаимное доверие, симпатию и очарование. С точки зрения науки это объясняется тем, что правая рука человека и ее рецепторы занимают в коре головного мозга человека более чем четвертую часть всей его площади. Таким образом, через правую руку можно сильно воздействовать на сознание.

Установив контакт и удерживая внимание объекта, гипнотизер совершает ряд действий, чтобы максимально ограничить внимание жертвы и обратить его на внутренние ощущения и образы. Появляется изменённое состояние сознания. Его наступление гипнотизеры отмечают по наблюдаемым признакам транса. Они могут быть заметны даже невооруженным глазом. Самым важным признаком трансового состояния является фиксированный взгляд с расширенными зрачками. Человек замирает, его дыхание замедляется.

Именно в это время гипнотизеры делают то, ради чего привлекали внимание жертвы: сообщают загипнотизированному какую-то информацию, дают установки и уходят, достигнув своей цели. Как правило, человек будет спокойно стоять, даже если у него вынимают кошелек из кармана, снимают драгоценности и так далее. Жертва не только не будет сопротивляться, но после даже и не будет помнить, что же, собственно, произошло.

Чтобы подвести небольшой итог, напомним, что психотехнику наведения транса в криминальном гипнозе можно разбить на несколько важных моментов. Гипнотизеру для успеха его задумки нужно сделать следующее:

Первое. Привлечь внимание и войти в контакт.

Второе. Зафиксировать и удержать внимание на каком-либо внешнем или внутреннем объекте или явлении, переживании.

Третье. Максимально ограничить и зафиксировать внимание.

Четвертое. Перевести сознание клиента в состояние транса.

Пятое. Зафиксировать и углубить возникающий транс.

Шестое. Кодировать человека в нужных гипнотизеру целях.

И последнее. Кодировать стирание из памяти всего, что связано с гипнозом.

6.2. Как распознать «ловушки» в речи гипнотизера

Длительное удержание внимания невозможно без специальной техники «забалтывания», которой мошенники владеют в совершенстве.

Более того, многие приемы из их арсенала используют не только криминальные гипнотизеры, но и вполне легальные работники разных сфер обслуживания. Особенно часто встретить их можно в сфере продаж или в рекламе.

Манипулятивные методы и приемы, которые используют уличные гипнотизеры, называются «речевыми трюками». Прямые приказы мошенники стараются не применять, потому что прямое требование может вызывать закономерный отказ даже у человека в состоянии транса. Гипнотизеры просто что-то спрашивают или предлагают, одновременно используя речевые трюки. Какими они могут быть?

«Трюизмы». Этот прием состоит из трех частей. Слово «трюизмы» означает истинное утверждение, которое находится в полном соответствии с действительностью, но при этом играет на руку мошеннику. Например, вам кто-то хочет продать в красивой упаковке плохого качества товар, скажем, теплую куртку. Профессионал не будет предлагать покупку, он скажет: «Ну и погодка, ужасный холод! Очень дешевые и теплые куртки! Все берут, нигде таких дешевых курток больше не найдете!». Такое относительно ненавязчивое предложение покупки обращено в сторону подсознания и срабатывает во много раз лучше, так как сразу в нескольких пунктах соответствует истине и свободно проходит через критический барьер сознания. На самом деле, на улице холодно (подсознание согласится с этим), действительно, куртки теплые (второе согласие) и, так и есть, очень низкая цена (третье согласие). Так у жертвы или клиента появляется, как ему

кажется, вполне самостоятельное решение приобрести подешевле и по подходящему случаю отличную вещь, часто даже без осмотра товара.

«Иллюзия выбора». Этот речевой прием в обычную фразу прячет незаметное утверждение мошенника или уличного гипнотизера о существовании какого-либо предмета или явления. Скажем, у вас не интересуются, будете ли вы покупать или нет какой-то товар, а говорят: «Какая вы хорошенькая! И это вам очень к лицу, и эта вещь шикарно смотрится. Какую будете покупать, эту или эту?», и манипулятор обращается к вам так, как будто вопрос о том, что вы эту вещь приобретаете, уже решен положительно. Ведь в самой последней фразе мошенника содержится скрытая ловушка для сознания, которая создает иллюзию вашего права на выбор. А в действительности вас обманывают, так как выбор «купить – не купить» заменен на выбор «купить это или купить то».

«Команды, скрытые в вопросах». Опыт исследований уличного гипноза показал, что если прямую команду спрятать под видом просьбы в вопросе, то эффект получится более надежным. Например, вам надо закрыть окно в транспорте. Вы можете кому-то прямо сказать: «Идите и закройте окно!», но это будет менее действенно, чем если ваш прямой приказ изложить в форме просьбы: «Я вас очень прошу. Вы могли бы закрыть окно?». Второй вариант действует лучше и жертва не чувствует себя обманутой. Еще один пример команды, скрытой в вопросе, которая часто применяется в торговле: «Вы уже знаете, что будете покупать?»

«Моральный тупик». Этот словесный метод обмана заключается в том, что продавец или мошенник уговаривает не «купить», а предлагает «только попробовать» свой товар. В этом случае он создает сложную ловушку для сознания, так как совершенно ничего опасного или даже невыгодного не навязывает, даже дает свободу итогового решения. Но стоит только попробовать, как продавец задает сразу же другой каверзный вопрос: «Ну, понравилось?». На первый взгляд, речь идет только о ваших личных вкусовых

ощущениях. Но только настоящий вопрос звучит как «Будете покупать или нет?». А если товар объективно вкусный, то вы согласитесь с тем, что вам «понравилось», тем самым вы автоматически даете невольное согласие в том числе и на покупку. Проще говоря, смысл трюка в том, что когда человек согласился с одним, он должен согласиться и с другим, чтобы не выглядеть глупо в собственных глазах. Преодолеть воздействие такого трюка можно довольно просто, для этого очень важно в любых ситуациях оставаться уверенным в себе, и уметь сказать «нет» любому человеку, тем более продавцу или криминальному мошеннику. Иногда следует забывать о хорошем воспитании, чтобы не оказаться жертвой преступной или манипулятивной схемы.

«Чем... – тем...». Суть этой словесной психотехники состоит в том, что мошенник связывает то, что происходит, с тем, что требуется мошеннику. Продавец может заявить: «О, я вижу, вам очень повезло, эти ботинки вам очень идут, чем дольше вы их меряете, тем больше они вам нравятся».

«Метод Штирлица». По закономерностям работы памяти человек лучше всего запоминает только начало и конец разговора, а середина обычно довольно быстро вычеркивается из памяти, так что большое значение в уличном психологическом гипнозе имеет искусство начала и завершения беседы. Криминальное искусство гипноза наяву заключается в том, что мошенник интонацией и четко выраженным несловесным поведением подчеркивает именно те слова, которые ему нужны, и ставит их в самый конец разговора.

«Как только... то...». Этот словесный прием состоит в том, что гипнотизер, предполагая какое-либо событие, которое наверняка будет присутствовать в жизни жертвы, говорит, например: «Как только вы выйдете со мной на улицу, то сразу поймете меня!» Здесь подсознательной логикой выход из помещения логически присоединяется к наращиванию доверия к гипнотизеру и всему тому, что он совершает. При этом мошенник очень ловко выставляет новую ловушку для сознания концом фразы «сразу поймете меня».

Интонационно он закладывает в эту формулировку другой, скрытый от сознания, настоящий смысл, а именно «вы сразу согласитесь со всем, что я делаю».

«Три истории». Этот эффективный трюк заключается в том, что мошенник рассказывает некую историю, условно назовем ее номер один, но где-то в середине ее внезапно прерывает и начинает излагать историю номер два, которую также обрывает на середине повествования. После этого гипнотизер до конца рассказывает историю номер три, потом завершает историю номер два, только потом рассказывает конец истории номер один. Истории под номерами один и два полностью осознаются и запоминаются клиентом, а история номер три почти мгновенно забывается и практически не осознается, поэтому именно в нее гипнотизер и включает инструкции и команды, которые доходят напрямую для подсознания клиента.

«Рассеивание». Этот прием заключается в том, что интонацией, паузами, громкостью, прикосновением, жестами, мимикой выделяются отдельные слова, в которых заключены отдельные команды и пожелания гипнотизера. Такие слова проходят незаметно для сознания. Они плавно включаются в разговор и перемешиваются со второстепенными фразами, но подсознание гипнотизируемого объекта все равно будет реагировать исключительно на эти слова, поскольку скрытые таким образом команды срабатывают намного эффективнее, чем высказанные прямо. Для обучения этой технике нужно научиться строить речь с выражением и правильно подчеркивать нужные слова. Выделяют несколько способов скрытых (иначе говоря, фиксированных) сообщений. Перечислим их.

Кинестетические способы, которые являются наиболее эффективными. К ним относятся прикосновение к руке, прикосновение к голове, любое поглаживание, похлопывание по плечу, пожатие руки, прикосновение к пальцам рук, наложение кистей на кисти клиента сверху, взятые кисти клиента в свои обе кисти и так далее.

Эмоциональные способы. Они заключаются в том, что в нужный момент эмоции целенаправленно усиливаются или ослабляются, для этого используют эмоциональные восклицания или активные жесты;

Речевые способы. Сюда относятся: изменение громкости речи (громче, тише); изменение темпа речи (быстрее, медленнее, паузы); изменение интонации (понижение – повышение); сопутствующие звуки (постукивания, пощелкивания пальцами); изменение локализации источника звука (справа, слева, сверху, снизу, спереди, сзади); изменение тембра голоса (императивный, командный, жесткий, мягкий, вкрадчивый, протяжный);

Визуальные способы. Слова выделяются мимикой, расширением глаз, жестикуляцией рук, движениями пальцев рук, изменением положения тела (наклоны, повороты), изменением положения головы (повороты, наклоны, подъемы), характерной последовательностью жестов (пантомимикой), потиранием собственного подбородка.

Письменные способы. В абсолютно любой письменный текст можно с помощью техники рассеивания вставить скрытую информацию, при этом нужные слова выделяют размером шрифта, другим шрифтом, другим цветом, курсивом шрифта, абзацным отступом, новой строчкой.

6.3. Можно ли противостоять гипнозу?

Если вы не хотите быть загипнотизированным, то сопротивляйтесь! Это действительно легко и просто. Не выполняйте инструкций, которые вам выдают, а чтобы не слышать слов гипнотизера, пойте вслух песни, танцуйте и делайте все, чтобы не концентрироваться на чем-то одном. Загипнотизировать человека, знающего, что его хотят усыпить, без согласия совершенно невозможно! А если почувствуете, что подвергаетесь внушению на улице, помните, что никакой уличный гипноз не получается моментально: у вас в любом случае есть достаточно времени, чтобы осознать, что предстоит не обычный разговор с незнакомцем, а попытка всучить какой-то товар или ненавязчиво изъять деньги.

Гипнотизер – такой же обычный человек, получивший необходимые знания и навыки. Конечно, к гипнозу, как и к любому другому занятию, нужна предрасположенность и талант. Но гипнотизер не колдун, не маг и не волшебник, он только помогает пациенту сбросить с себя психологические оковы, максимально расслабиться и достичь состояния транса.

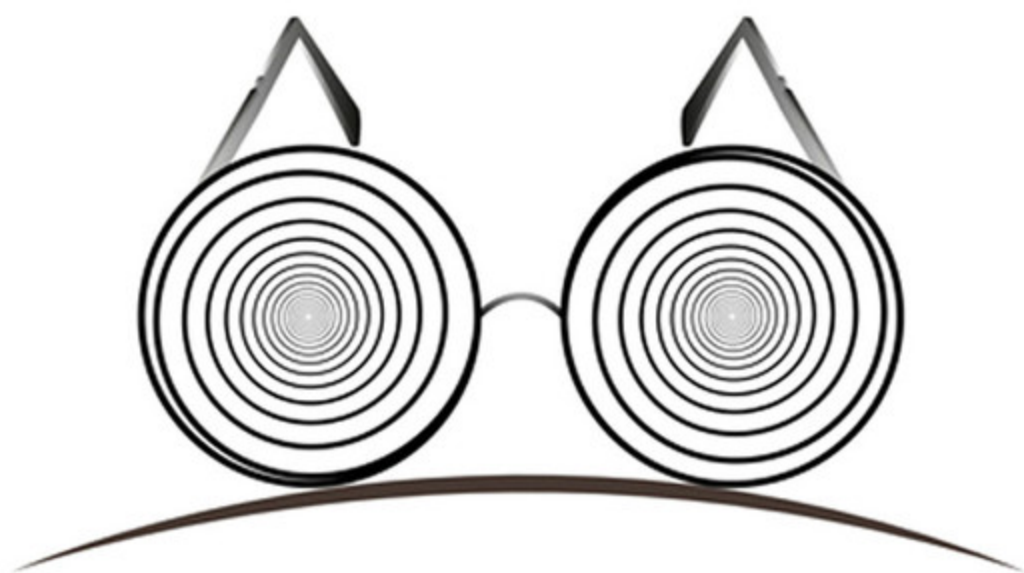
Как известно, смех – лучшее лекарство от магии. Для того чтобы защититься от воздействия, создайте какую-нибудь комическую ситуацию. Например, мошенник или цыганка спрашивают у вас: «Не скажете, который час?» Ваш ответ: «Я бы, конечно, вам ответил, голубушка, но у меня слишком большие познания в теории Гейзенберга»... И рассмейтесь. Искренне, от души, так, как смеется ребенок. Совершите еще что-то неожиданное. Огорошив злоумышленника, можете послать его, как вам хочется, но после сразу уходите, не мешкая.

В заключение

Итак, теперь вы знаете, что же представляет из себя гипноз. Сегодня он применяется в медицине, в частности, в психотерапии, на телевидении и в рекламе, в криминалистике. Явление гипноза достаточно хорошо изучено, а значит, вы сможете не только использовать его себе на благо, но и успешно противостоять нежелательному гипнотическому воздействию. Если вы не хотите попасть под влияние гипнотизера, то гипноз на вас не подействует!

И кстати – если гипноз заинтересовал вас с медицинской точки зрения, как средство лечения, особенно внимательно проверяйте клинику и врача, с которым будете работать. Помните, ваше сознание и подсознание – очень тонкие сферы, вмешательство в которые может сильно навредить. Даже такое эффективное лекарство как гипноз хорошо в меру.

Соблюдайте эти и другие рекомендации, данные в книге, и будьте счастливы и здоровы!



Александр Филин

ГИПНОЗ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И
ПРОТИВОСТОЯТЬ