

Искажение времени в гипнозе

Милтон Эриксон, Л. Купер

ИСКАЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ В ГИПНОЗЕ

*Экспериментальное и клиническое
исследование*

ЛИНН Ф. КУПЕР, M.D.

И

МИЛТОН Х. ЭРИСКОН, M.A., M.D.



Оглавление

[Предисловие ко второму изданию](#)

[Предисловие к первому изданию](#)

[Введение](#)

[Часть I. Экспериментальные исследования](#)

[Глава 1. Введение](#)

[Глава 2. Время](#)

[Глава 3. Определения](#)

[Глава 4. Субъекты](#)

[Глава 5. Методы](#)

[Глава 6. Обучение](#)

[Глава 7. Экспериментальная основа данной работы](#)

[Глава 8. Дополнительные виды деятельности](#)

[Глава 9. Подсчет](#)

[Глава 10. Звуковые сигналы](#)

[Глава 11. Метроном](#)

[Глава 12. Переживание прошлого и практика](#)

[Глава 13. Случайности](#)

[Глава 14. Особые моменты](#)

[Глава 15. Ассоциации](#)

[Глава 16. Мышление](#)

[Глава 17. Творческая умственная деятельность](#)

[Глава 18. Моторное обучение](#)

[Глава 19. Немоторное обучение](#)

[Глава 20. Математическая умственная деятельность](#)

[Глава 21. Эксперименты с полиграфом](#)

[Глава 22. Семантическая интерпретация вербальных внушений](#)

[Глава 23. Выводы](#)

[Часть II](#)

[Часть III](#)

[Библиография](#)

Предисловие ко второму изданию

Исследование экспериментальных и клинических аспектов искажения времени в гипнозе, описание концепции и новых техник, изложенное в первом издании книги, стало для авторов исключительно интересной задачей. Наилучшим стимулом для них стал тот прием, которого удостоилась книга, благоприятные рецензии, быстрая распродажа первого и второго тиража, многочисленные запросы, которые поступали от исследователей из многих регионов страны и из-за рубежа, а также отзывы клиницистов, применяющих гипнотическое искажение времени в своей практике.

Однако авторы полагают, что далеко не все это является их непосредственной заслугой. Время выхода первого издания – 1954 год – оказались весьма удачным и благоприятным. Вторая мировая война дала толчок к научному применению гипноза, который начал вызывать большой интерес у медицинской общественности. Давний интерес к этой области, в частности, демонстрировала стоматология, результатом чего стала ее ведущая роль в применении гипноза в повседневной практике. Свою роль сыграли и усилия, которые ранее предпринимались факультетами психологии многих университетов. Именно в период этого постоянно растущего интереса к гипнозу и появилось первое издание, вследствие чего оно и обрело свою популярность. Кроме того, эта книга была написана специалистами на основе экспериментальной клинической работы по исследованию новых способов применения и новых техник, специально адаптированных к проблемам психосоматической медицины.

Менее чем через год после публикации первого издания, учитывая, что интерес к научному гипнозу не ограничивался только одной страной, Британская медицинская ассоциация формально одобрила медицинское применение и преподавание гипноза, одновременно наложив запрет на его непрофессиональное использование. В 1955 году школа стоматологии Университета Маркетт, а в 1956 школа дентальной медицины Университета Тафта, подавая пример академической заинтересованности, провели формальные семинары по

гипнозу как часть обучения в рамках кандидатских программ. В 1957 году было организовано Американское общество клинического гипноза, которое затем установило связи с другими научными обществами. Членами его могли стать специалисты, имеющие докторскую степень по психологии, стоматологии или медицине. Это была эра, когда гипноз активно одобрялся наукой и вызывал интерес у специалистов по всему миру.

В 1958 году Американская медицинская ассоциация формально одобрила применение гипноза и обучение гипнозу как медицинскому методу, имеющему важное значение. Дальнейшее его признание проходило по линии национальных и региональных медицинских и стоматологических сообществ.

Учитывая этот интерес, было выпущено второе издание книги, где вновь были рассмотрены основные положения методологии, дающей возможность клинического и научного применения гипноза для решения многих проблем как психологического, так и физиологического характера в медицине и стоматологии. Право называться вторым изданием эта книга получила не только благодаря небольшим изменениям и добавлениям в первой части, но и благодаря появлению небольшой, но новой третьей части, клинически ориентированной, но имеющей и большое экспериментальное значение.

По мнению авторов, эта третья часть развивает еще один важный аспект искажения времени в гипнозе, который был лишь вскользь упомянут в первом издании и которому до сих пор не придавалось особого клинического и экспериментального значения. Эта фаза гипнотического искажения времени заключается в укорачивании или уплотнении субъективного ощущения времени - в отличие от субъективного удлинения или расширения, которому уделено так много внимания в первом издании. В издании рассматриваются два вида проявлений субъективного уплотнения времени: проявления, появляющиеся спонтанно, и проявления, которые вызываются систематическим применением уплотнения времени как клинического

метода работы с субъективно сложными или травмирующими переживаниями.

Добавив в книгу этот раздел, авторы полагают, что теперь их описание концепции субъективного искажения времени в гипнозе является довольно полным. Авторы надеются, что и другие специалисты продолжат экспериментальную и клиническую работу по исследованию психосоматических проблем, связанных с субъективной оценкой времени – его расширением и сжатием, что является очень важным для жизни каждого человека, как больного, так и здорового.

Л.Ф.К

М.Х.Э.

Предисловие к первому изданию

Работа, описываемая в этой монографии, выполнялась в период с февраля 1948 по май 1954 года. В ходе проведения работы появилось представление о важности этой темы и ее возможном применении. Некоторые возникшие вопросы были настолько интересными, что вместо того, чтобы подробно изучать каждый из них в отдельности, было проведено несколько пилотных исследований по изучению сразу нескольких проблем. Другими словами, эта работа была подобна серии коротких исследовательских экспедиций в различных направлениях неизведанной территории. Авторы надеются, что эта информация может побудить других исследователей отправиться дальше.

В Части первой авторы приводят выдержки из двух статей – «Искажение времени в гипнозе. I» и «Искажение времени в гипнозе. II», которые первоначально были опубликованы в «Бюллетене медицинского центра Университета Джорджтауна». Главы 18,19 и 22 с небольшими изменениями перепечатаны из статей, опубликованных в «Журнале психологии» и «Science». В то же время в Часть первую включена большая доля ранее неопубликованных работ. Часть вторая, где приводятся случаи из практики, является полностью новой, за исключением одного раздела.

Авторы хотят выразить свою глубокую благодарность доктору Харольду Розену за его интерес и поддержку в ходе экспериментальной фазы работы. Они также хотят поблагодарить медицинский центр Университета Джорджтауна, компанию «Макмиллан», Американскую ассоциацию продвижения науки и доктора Карла Мерчисона за разрешение включить в эту книгу уже опубликованные ранее материалы.

Л.Ф.К.

М.Х.Э.

Введение

Это единственная известная мне работа, в которой подробно изучается единственная гипнотическая техника – за исключением работы по исчезновению симптомов при директивных вербальных внушениях. И будучи таковой, она вносит значительный вклад в данную область.

Первая статья доктора Купера по теме искажения времени появилась в 1948 году. В этой и пяти последующих публикациях по данной теме он рассматривает выраженную разницу между субъективными ощущениями и объективным измерением времени относительно определенных промежутков. Само по себе это явление, как всем известно, является довольно распространенным феноменом. Подобное может происходить во время боя или когда человек испытывает сильный стресс, во время сна или когда человек находится под влиянием наркотиков, к примеру, мескалин (пейот). Однако доктор Купер рассматривает концепцию замедления субъективного восприятия времени в определенных состояниях сознания, достигаемых с помощью гипнотических техник, которые детально описаны в этой книге.

Преыдушие исследования данной темы доктора Купера вызвали определенную критику. В частности, утверждалось, что он пытается объяснить сложные психологические процессы с помощью семантических методов, что с психологической точки зрения его

выводы весьма наивны и то, что он называет результативностью обучения (известна также как эффективность обучения), может определяться и другими факторами помимо искажения времени, хотя эти факты и не были описаны.

Однако, если брать во внимание не негативную, а позитивную и конструктивную критику, то вскоре становится понятно, что на первый план здесь выходит проблема эффективности обучения и факторы, которые лежат в ее основе. В данной книге и более ранних работах были сформулированы условия, которые имеет смысл принять во внимание в ходе всех дальнейших экспериментальных исследований процесса обучения. Это важный аспект, который необходимо учитывать в первую очередь. Скорее всего, выраженные изменения восприятия времени могут ускорять ментальную активность. Именно эта тема раскрывается в данной книге с различных точек зрения: философской, психологической и психиатрической. Стоит отдать должное изобретательности и усердию, с которыми доктор Купер исследует и развивает эту важную концепцию.

Искажение времени в гипнозе является одной из форм манипулирования временем. Его терапевтическое применение рассматривалось доктором Эриксоном в работе, написанной в сотрудничестве с доктором Купером в 1950 году. Во второй части этой работы подробное перечисление сопровождается внушительным иллюстративным материалом. Главный упор делается на применении данной весьма специфической гипнотической техники в качестве вспомогательного средства, которое дает специалистам возможность помогать своим пациентам максимально быстро и эффективно.

Это, безусловно, означает, что необходимо постоянно принимать во внимание особенности каждого пациента: его способности, поведение, мышление и эмоции. Следовательно, фокус будет направлен на интерперсональные, интраперсональные и предметные отношения. Четкое представление о наборе решаемых проблем и эффективность, с которой они могут быть решены, можно получить на примере протоколов случаев, приведенных во второй половине этой монографии.

Предыдущие исследования доктора Эриксона в области гипнотических техник поместили его в число самых признанных в мире авторитетов в этой области. Он изучил, изобрел и оценил большое количество различных гипнотических техник – и сообщил о своих результатах в самых значимых публикациях по этой теме. Наше понимание мотивационной основы человеческого поведения улучшается благодаря экспериментальным психологическим и клинко-терапевтическим исследованиям, которые Эриксон и его коллеги опубликовали по темам видения в кристалле, автоматического письма, индукции параллельных экспериментальных неврозов, признания более адекватных методов разрешения проблем, которые лежат в основе симптомов, и др. Его уже опубликованная работа по временной регрессии, а также его работа о временной прогрессии, которая публикуется в настоящее время, имеют исключительно важное значение. Его текущее исследование возможных терапевтических применений искажения времени с определенными категориями пациентов обладает столь же высокой ценностью.

Обобщая вышесказанное: в первой половине книги доктор Купер предлагает, изучает и оценивает концепцию искажения времени в том конкретном смысле, в каком это понятие определяется в данной работе, за исключением нетерапевтического применения. В книге формулируются условия, которые могут – а возможно, и должны – приниматься во внимание в последующих экспериментальных исследованиях процесса обучения. Соответствующие клинические феномены с отсылками на терапевтическое применение описаны и изучены доктором Эриксоном. Им же предложен ценный иллюстративный материал, который приводится во второй половине книги.

Все мы, кто работает в этой сфере, выражаем благодарность этим двум авторам за их ценный вклад.

Приглашение написать введение к этой монографии – большая привилегия и честь для меня.

*Гарольд Розен, Ph.D., M.D., Университет Джона Хопкинса,
Балтимор, Мэриленд.*

С тех пор, когда разум человека впервые пробудился ото сна и позволил себе властвовать, он никогда не переставал ощущать глубоко таинственную природу времени-сознания, движения мира во времени – Становления.

Герман Вейль.

Часть I. Экспериментальные исследования

Линн Ф. Купер, M.D.

Вашингтон

Глава 1. Введение

В сущности, исследования, представленные здесь, освещают *переживания*, вызванные у гипнотизируемого субъекта с помощью вербальных внушений. Под переживаниями мы подразумеваем содержимое сферы осознанности субъекта. Следовательно, они включают в себя все те проявления, которые можно сразу же распознать, в том числе ощущения, побуждения, чувства, эмоции, образы, волевые побуждения и воспоминания. Важно подчеркнуть, что данное определение не обуславливает, демонстрируются ли эти проявления окружающим или нет. Стул, на который смотрят два человека и могут описать его друг другу, в качестве экспериментального проявления столь же реален, как и стул, который появляется в галлюцинации и является видимым только для одного человека.

Безусловно, известно, что область сознания можно изменить, перенаправив внимание человека, но в данном случае это неважно. С другой стороны, учитывая данное определение, мы не можем признать такой термин, как «бессознательные переживания», когда он обозначает «переживания», которые не осознаются субъектом. Человек, который находится без сознания, может, конечно, испытывать переживания в форме сна. Следовательно, оставаясь клинически без сознания, он может осознавать свои сны. С другой стороны, когда нет сознания, нет и переживаний в том смысле, в каком мы обычно используем это слово.

Давайте предположим, что человек принимает участие в 15-минутной конференции, но не следит за временем. После конференции мы спрашиваем его: «Сколько длилась конференция?» - и он отвечает: «Не знаю, я не следил за временем». Затем мы спрашиваем его: «А как вам *кажется*, сколько времени прошло?». «Мне показалось, что около 25 минут». Это утверждение о том, каким показался интервал между началом и окончанием конференции, мы будем называть «*кажущейся продолжительностью*» интервала.

Давайте теперь предположим, что наш приятель не игнорировал время, а заметил, что когда началась конференция, было 9 часов, и что когда она закончилась, было 9.15. В этом случае очевидно, что если часы шли правильно, то в интервале между началом и концом конференции минутная стрелка переместилась на 15 минутных делений. В этом случае если мы спросим нашего приятеля, сколько длилась конференция, он честно ответит: «15 минут». В этом случае он озвучивает результаты своих наблюдений за часами, то есть интервал составил 15 минут. В этом случае он сообщает нам показания часов, отражающие продолжительность этого интервала.

Эти две концепции – кажущаяся продолжительность и показания часов – мы будем подробно обсуждать в следующем разделе. Однако здесь мы хотим подчеркнуть, что и в том, и в другом случае мы пользовались одними и теми же единицами измерения – в данном случае минуты, и что судить об этих интервалах времени можно с обеих точек зрения. В зависимости от обстоятельств результаты этих наблюдений могут

различаться весьма значительно. В приведенном выше примере они отличались на 10 минут. Когда между кажущейся продолжительностью и показаниями часов наблюдается *существенная* разница, мы говорим о том, что имеет место *искажение времени*.

Как мы покажем далее, и продолжительность, и последовательность событий мы воспринимаем на непосредственном опыте и можем сказать, что из двух событий одно произошло раньше другого или оба они произошли одновременно. То есть мы в определенных пределах можем легко провести различие между продолжительностью двух последовательных интервалов. Это знание о последовательности и продолжительности определяется нашим *чувством времени*, или *чувством эмпирического времени*. Исследования, которые здесь приводятся, проводились с целью выяснить, можно ли повлиять на наше ощущение продолжительности интервала целенаправленно, используя вербальные внушения в трансовом состоянии. На следующих страницах мы будем много говорить об эмпирическом времени, но сейчас стоит отметить, что это концепция, которую некоторым людям сложно постичь. Причина этого в настоящее время не ясна, но она привела к определенным сложностям в общении с теми индивидуумами, которые заявляли нам, что у них нет никакого понятия о том, что имеют в виду авторы.

В первоначальных экспериментах применялся метроном, который отбивал определенное количество ударов в секунду с постоянной скоростью. Гипнотизируемому делалось внушение о том, что метроном постепенно замедляет свой ход. Результаты исследований показывают, что испытуемые на самом деле ощущали выраженное замедление ритма. Другими словами, воспринимаемая продолжительность интервала для них существенно увеличивалась.

В следующей серии экспериментов участники выполняли воображаемые действия, которые проделывались в интервалы времени, субъективно воспринимаемые как более длинные. Результаты показывали, что в небольшие интервалы удается вместить достаточно большие объемы подобной активности. Другими словами, когда показания часов между ударами метронома составляют одну секунду, а

кажущаяся продолжительность интервала составляет одну минуту, то за время десяти последовательных ударов субъект, по его словам, успевает выполнить объем деятельности, который соответствует десяти *минутам*, а не десяти секундам. Стоит особенно подчеркнуть, что эта активность, как *кажется субъекту, выполняется с нормальной воспринимаемой им скоростью*.

Далее была разработана техника, позволяющая выполнять галлюцинаторные действия в условиях искажения времени без применения метронома. Чтобы дать читателю общее представление о том, как проходила данная процедура, которая с различными вариациями проводилась в ходе практически всего исследования, мы приводим следующий отчет. Субъект, которая находится в трансе средней глубины, лежит на кушетке без движения, с *закрытыми глазами*. Буквой «Э.» обозначен экспериментатор, «С.» - субъект.

1. Э. Что вы сейчас хотите делать?

2. С. Я бы хотела полчаса покататься в машине.

3. Э. Слушайте меня внимательно. Когда я подам вам сигнал к началу, произнеся слово «Сейчас», вы в течение как минимум полчаса вашего особого времени будете ехать в автомобиле, и это будет очень приятная поездка. Я подаю сигнал: «Сейчас».

(Через 10 секунд).

4. Э. А сейчас очистите свой разум.

(Субъект выводится из гипноза).

5. Э. Пожалуйста, расскажите мне, что происходило.

6. С. (Субъект рассказывает, как она и ее сестра, в то время еще дети, сидели на заднем сиденье автомобиля и считали коров, которых им удавалось заметить на пути. Сестра выиграла, насчитав 45 коров против ее 42. Затем они решили считать автомобильные номера, в которых была буква «С». Счет шел медленно, так как машин на дороге было мало. Они обе замечали одни и те же машины, общим числом 14. Затем они остановились у обочины, чтобы купить лимонада у

маленькой девочки с хвостиками, у которой не хватало нескольких зубов: им «стало ее жалко»).

7. Э. Все это было реальным?

8. С. Да.

9. Э. Вы ничего не упустили?

10. С. Нет.

11. Э. Вам понравилось?

12. С. О, да!

13. Э. Как вам кажется, сколько прошло времени?

14. С. *Не менее* получаса.

Очень важно отметить, что во время этого галлюцинаторного переживания испытуемая лежала неподвижно.

По отношению к различным частям этой процедуры мы применяем следующую терминологию:

Пункт 3. Этот пункт содержит вводное утверждение: «Слушайте меня внимательно. Когда я подам вам сигнал к началу, произнеся слово «Сейчас...». Выражение «вы в течение как минимум получаса вашего особого времени будете ехать в автомобиле» предполагает восприятие *кажущегося личного времени*. Выражение «ехать в автомобиле, и это будет очень приятная поездка» - это *инструкция к деятельности*. «Я подаю сигнал: «Сейчас» не нуждается в объяснении.

Пункт 4. Это выражение – *сигнал к окончанию*.

Пункт 5. Это просьба дать отчет.

Пункт 6. Это отчет субъекта.

Пункт 13. Это просьба сообщить *кажущуюся продолжительность* переживания.

Пункт 14. Это кажущаяся продолжительность, которую называет субъект.

10-секундное показание часов, соответствующее интервалу между началом сигнала и его окончанием – это *выделенное время*. Сам интервал, в течение которого субъект занимается предложенной ему деятельностью – это *интервал активности*.

КОММЕНТАРИИ

Из пунктов 1 и 2 очевидно, что в данном эксперименте субъект мог выбирать вид деятельности. В этом нет необходимости, однако во время обучения это может играть свою роль.

Тот факт, что кажущаяся продолжительность (пункт 14) деятельности составила «как минимум полчаса», в то время как часы показали только 10 секунд, указывает на то, что имело место *искажение времени*.

Отчет субъекта в пункте 6 – это простой рассказ о поездке в автомобиле, и она могла описывать как настоящую, так и воображаемую поездку. Испытуемая отметила, что в своем отчете она описывала свое воспоминание реального опыта, которое было таким же, как если бы она вспоминала событие во время бодрствования. Мы потратили немало усилий, специально спрашивая испытуемых об этом моменте, и все они без исключения настаивали на том, что описывали нормальные для них ментальные процессы.

Конечно, количество деталей, с помощью которых человек спонтанно описывает свои переживания из прошлого, зависит как от самого индивидуума, так и от того, какие ему были даны инструкции, и от того, что он смог заметить. Если начать задавать конкретные вопросы относительно деталей, испытуемые сообщат дополнительные сведения, извлекая их из своих воспоминаний. Стоит отметить, что в нормальной жизни человек может не обращать внимания на свое физическое окружение, так как внимание его может быть приковано к чему-то другому.

В эксперименте не применялось никаких других внушений, кроме приведенных в пункте 3. Тем не менее мы видим, что в данном примере испытуемая выбрала игру, которой она развлекала себя и сестру и которая давно известна под названием «дорожный криббидж» и где необходимо вести подсчет. Возможно, на этот выбор повлиял тот факт, что предыдущие опыты также были связаны с необходимостью подсчета воображаемых объектов. Мы полагаем, что эксперименты со счетом, которые будут описаны далее, имеют важное значение, так как они дают нам своего рода «субъективные часы».

Еще один интересный момент, касающийся данного отчета, заключается в присутствии того, что можно назвать «случайным происшествием». Мы имеем в виду инцидент с покупкой лимонада у маленькой девочки. Этот поступок настолько соответствует человеческой природе, что он повышает достоверность всего отчета. Мы встречали немало подобных случаев, которые в будущем перечислим.

Вряд ли стоит особо указывать на то, что обычной основой для выдвижения предположений о переживаниях другого человека является та или иная форма коммуникации. Чаще всего это достигается с помощью вербализации – устной или письменной. Сказанные слова – это слуховой феномен, а написанные – визуальный, и оба они являются частью «общественного» мира. Следовательно, очевидно, что наша задача заключается в том, чтобы в рамках действительных переживаний испытуемой оценить достоверность ее отчета, и от ответа на этот вопрос будет зависеть ценность проведенной работы.

Если испытуемый по какой-либо причине фабрикует свой отчет намеренно или делает это бессознательно, то мы не будем иметь возможности понять природу его переживаний во время интервала активности.

Другая возможность, которая будет показана в Главе 22, заключается в том, что наши внушения вызвали у испытуемой иллюзию, то есть она просто поверила в том, что совершила поездку на автомобиле, а затем

сознательно или бессознательно добавила деталей, когда давала нам отчет. В этой связи полезно напомнить читателям о том, что в нормальной бодрствующей жизни человек может помнить, а, следовательно, с полным на то основанием верить, что он в прошлом побывал в определенном месте – однако тем не менее он не сможет назвать никаких подробностей. Если у нашей испытуемой сложилось ложное впечатление о том, что она совершила поездку на автомобиле, то есть если она просто *поверила*, что так и было, и если она будет честной и не поддастся подсознательной фальсификации, то она просто скажет нам, что не помнит никаких подробностей поездки, хотя и будет уверена в том, что поездка действительно была. Подобное действительно происходило с некоторыми испытуемыми.

В пункте 12 ответ «О, да» был дан с очевидным эмоциональным чувством.

Все это сказано для того, чтобы на основе этого краткого примера читатель мог по меньшей мере допустить возможность того, что отчеты наших испытуемых – это описание реально пережитого опыта. По мнению некоторых, это является лишь свидетельством легковерия – однако стоит напомнить о том, что все из нас признают реальность ночных снов – естественным образом возникающего галлюцинаторного феномена, который часто сопровождается искажением времени. Причиной этого всеобщего принятия, без сомнений, является тот факт, что сны – это обычное человеческое переживание, известное каждому из нас. Между тем наше убеждение в том, что и другие люди помимо нас видят сны, зиждется исключительно на вербальных отчетах от тех, кто спал и проснулся.

Да, информация о галлюцинаторных переживаниях искажения времени в трансе получена от относительно небольшого количества испытуемых – однако этот факт сам по себе не может служить адекватной причиной для того, чтобы считать эту информацию менее достоверной, чем отчеты, касающиеся обычных ночных снов. Конечно, мы осознаем, что переживания, о которых сообщали наши испытуемые, принимая во внимание их отношения со временем, кажутся удивительными и на первый взгляд невероятными. Однако

сомнения в достоверности подобных отчетов должны быть основаны не на удивительной природе содержания этих переживаний, а скорее на склонности к фальсификации, придумыванию или обману чувств, которые могут быть связаны с трансовыми состояниями и соответствующими феноменами. Возможная роль этих и других факторов будет обсуждаться в следующих главах.

Наши первые эксперименты вызвали множество вопросов – как, впрочем, и последующие, и данная работа является попыткой ответить на некоторые из них. Наши исследования по определенным вопросам были более глубокими, чем по другим, соответственно и значимость результатов может варьироваться. Мы представляем и те, и другие данные в надежде на то, что это послужит стимулом для других исследователей, которые будут рассматривать их с точки зрения психологии, психиатрии и философии.

Глава 2. Время

Эйнштейн сделал следующее утверждение: «Ощущения человека предстают перед нами как некоторая последовательность событий; в этой последовательности отдельные события, возникающие в нашей памяти, представляются нам упорядоченными критериями «раньше» или «позже», которые не удастся подвергнуть дальнейшему анализу. Таким образом, для индивидуума существует свое, субъективное время, или «Я-время». Само по себе оно не поддается измерению. Я могу, конечно, сопоставить события с числами таким образом, чтобы более позднему событию соответствовало большее число, но характер такого сопоставления остается совершенно произвольным. Я могу установить такое соответствие при помощи часов, сравнивая порядок событий, устанавливаемых часами, с порядком в данной последовательности событий. Под часами мы понимаем некоторый объект, воспроизводящий последовательность событий, которые можно пересчитать» (1). (См. также сноску в конце главы).

Когда стрелки часов перемещаются из одного положения в другое, в космосе происходит бесконечное число других изменений. И если

феномен, который мы называем осознанностью, существует, возможно, имеет место и ощущение хода времени, ощущение последовательности. Другими словами, переживания кажутся нам неотделимо связанными с ощущением времени, которое, как и другие «первичные» переживания, не поддается определению. Тем не менее все мы знаем, что это такое, и мы, по всей видимости, воспринимаем продолжительность как величину, так как мы говорим о длинном и коротком времени и легко сопоставляем друг с другом временные промежутки. Наше восприятие времени странным образом отличается от восприятия пространства: время кажется «нашим» и воспринимается как неотделимое от нашего собственного существования.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

Давайте предположим, что мы дважды ударим друг о друга два камня. Два звука, которые возникнут в результате этого удара, представляют собой два эмпирических события, которые можно запомнить. Об этих звуках мы можем сказать:

1. Они произошли *одновременно* с ударом друг о друга двух камней.
2. Каждый звук длился лишь *мгновение*.
3. Один звук *предшествовал* другому.
4. Между звуками был *интервал* времени.
5. Этот интервал имел *продолжительность*.
6. Во время интервала мы осознавали *ход потока времени*.

Все это осознается на непосредственном опыте, без отсылки к каким-либо часам, с помощью исключительно нашего чувства времени, или *ощущения эмпирического времени*. Наше осознание «потока» или хода времени ограничено настоящим, а наше воспоминание об этом позволяет нам устанавливать продолжительность. Продолжительность – это непространственная величина, и в определенных пределах мы можем сравнивать продолжительность интервалов времени или событий.

Самая короткая воспринимаемая продолжительность – это *мгновение*, которое мы можем рассматривать как точку эмпирического времени. Так как продолжительность – это величина, то она включает в себя точки, или местоположения, чтобы мы могли знать, что одно мгновение произошло раньше или позже, чем другое. Другими словами, относительная последовательность постигается на непосредственном опыте. Когда два события воспринимаются в одно и то же мгновение, мы осознаем отношения *одновременности*. Тогда термин «эмпирическое время» имеет более широкое значение, включая в себя все эти концепции. В более узком понимании он применяется по отношению к ощущению продолжительности.

Именно наше ощущение продолжительности позволяет нам воспринимать эмпирические временные интервалы как величины. И действительно, эмпирические временные интервалы можно сравнивать друг с другом, опираясь при этом на наше восприятие продолжительности. Следовательно, из своего непосредственного опыта мы можем знать, что один подобный интервал длиннее, чем другой. Так как наша жизнь регулируется часами, каждый из нас в той или иной степени обусловлен представлением о продолжительности, при котором секундная стрелка часов перемещается на одно деление. Это позволяет нам с довольно высокой точностью считать с той же скоростью, с которой секундная стрелка часов перемещается на одно секундное деление между каждой парой чисел. Эти «эмпирические секунды» могут считаться истинными, хотя и не слишком точными, единицами эмпирического времени. То же самое можно сказать и об «эмпирических минутах» и так далее.

К сожалению, как мы увидим далее, слово «продолжительность» в физике имеет совершенно другое значение. В физике оно означает показания часов в определенном временном интервале – это перемещение стрелок часов, измеренное в пространственных единицах, в течение данного интервала.

ВСЕМИРНОЕ ВРЕМЯ

В классической физике не существует единого мнения по поводу эмпирических временных интервалов, так как подразумевается, что эмпирическое время необходимо соотносить с пространственным перемещением тел. Два интервала считаются одинаковыми, когда тело, движущееся в обоих случаях в совершенно одинаковых условиях, продвигается за один интервал на такое же расстояние, что и за второй.

Для практических целей в качестве единицы движения, которое происходит «всегда в одних и тех же обстоятельствах», было выбрано вращение Земли. То есть если определенная точка на земной поверхности перемещается по дуге на такое же расстояние за два интервала эмпирического времени, то эти интервалы считаются равными. Так как наши обычные часы откалиброваны в соответствии с движением Земли, то когда в ходе двух интервалов точка на стрелке часов перемещается по дуге на одинаковое расстояние, эти интервалы опять-таки считаются одинаковыми.

По опыту мы знаем, что движение предполагает изменение позиции тела в эмпирическом пространстве, которое может быть измерено с помощью эмпирических пространственных единиц. В случае минутной стрелки часов круг на циферблате, по которому проходит кончик стрелки, делится на 60 одинаковых участков дуги, которые называются минутами. В случае секундной стрелки круг разделяется на 60 одинаковых частей дуги, которые называются секундами. То есть эти части дуги являются *расстояниями* на окружности круга, который описывает стрелка. Это – эмпирические пространственные единицы измерения, а «интервалы» между любыми двумя минутными отметками и любыми двумя секундными отметками – это эмпирические пространственные интервалы, а не интервалы эмпирического времени.

И действительно, если человек отследит мгновение, когда минутная стрелка окажется на точке, обозначенной как 12, а затем на точке, обозначенной 1, он знает, что эти два мгновения разделены интервалом эмпирического времени. Но его ощущение продолжительности, пока стрелка движется по те же пятиминутным отрезкам, может быть совершенно другим, когда он продолжит свое наблюдение часом

спустя, так как его ощущение продолжительности зависит от множества различных факторов.

Когда речь идет об искажении времени в гипнозе, разница между восприятием двух временных интервалов, в течение которых стрелка часов продвинулась на одинаковое расстояние, может быть весьма существенной. Первый интервал может казаться испытуемому одной минутой, а второй – 30 минутами в зависимости от полученных им внушений. Тем не менее, если сравнивать эти интервалы с точки зрения физики, они считаются равными. Следовательно, наши часы на самом деле не могут измерить или сравнить величины эмпирического времени.

Устройства измерения времени, конечно, соотносятся с движением Земли весьма произвольно. Когда секундная стрелка часов перемещается на одно деление, точка на поверхности Земли перемещается примерно на одну 86400-ую часть окружности, по которой она движется. Мы будем использовать для этих расстояний на циферблате, измеряемых в минутах или секундах, термин «показания часов» (П.Ч.), где «часы» - это обычные часы, наручные часы или секундомер.

В экспериментах с метрономом наш метроном был откалиброван по часам. Выражение «скорость метронома постоянно находилась на уровне 60 ударов в минуту» означает, что пока минутная стрелка часов перемещалась на одно деление циферблата, звучали 60 ударов, или что в ходе одного эмпирического временного интервала между двумя последовательными ударами секундная стрелка часов перемещалась на одно секундное деление.

В целом можно сказать, что секунды и минуты, которые отмечены на циферблатах наших часов – это эмпирические пространственные единицы, такие же, как сантиметры или дюймы на линейке. Они измеряют разницу между позициями стрелки, которая является результатом движения в ходе эмпирического временного промежутка. В этом случае понятно, что хотя мы и говорим о них как об единицах времени, на самом деле это время весьма существенно отличается от

эмпирического времени. И действительно, слову «время» в том смысле, в каком оно используется здесь, можно легко дать определение через пространственные концепции. Мы определяем эту форму времени как часовое время, физическое время, объективное время, или *всемирное время* (Вс.В.).

Примечание. Эйнштейн в пятом издании своей книги «Сущность теории относительности» на первой странице пишет: «Под часами мы понимаем некоторый объект, воспроизводящий последовательность событий, которые можно пересчитать, и обладающий другими свойствами, о которых будет говориться ниже». А далее на второй странице он утверждает: «Представление о физическом теле, в частности, о твердом теле, является относительно устойчивым комплексом таких чувственных восприятий. Часы – тоже тело или система в указанном смысле, но они обладают тем дополнительным свойством, что последовательность отсчитываемых ими события состоит из элементов, которые можно рассматривать как равные».

Глава 3. Определения

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

Время переживания. В данной работе продолжительность является самым важным компонентом эмпирического времени. Однако ощущение потока или «хода» времени и временные отношения последовательности и одновременности познаются исключительно через наше ощущение эмпирического времени. Это уже обсуждалось в Главе 2.

ВСЕМИРНОЕ ВРЕМЯ (Вс.В.)

Синонимы всемирного времени – часовое время, физическое время или объективное время. Эту разновидность времени мы обсудили в Главе 2, где было указано, что его единицы измерения на самом деле являются пространственными и представляют собой показания шкалы часов или секундомера.

Когда мы говорим об интервалах всемирного времени временного промежутка или события, мы имеем в виду показания часов во время этого интервала или события. В подобных случаях термины

«всемирное время (Вс.В.) и «показания часов» (П.Ч.) являются взаимозаменяемыми.

Когда мы выделяем на решение задачи определенное количество времени, мы называем это «*выделенным временем* (В.В.) для данной задачи. Когда выделенное время не применяется, то есть если испытуемому дают инструкцию подать сигнал, когда он закончит выполнение задачи, мы говорим о показаниях часов между подачей сигнала экспериментатором и сигналом испытуемого, и здесь речь идет о мировом времени (М.В.) выполнения задачи.

ПОКАЗАНИЯ ЧАСОВ (П.Ч.)

Показания часов в ходе временного интервала или события – это расстояние, измеряемое в секундах или минутах, на которое перемещается стрелка часов за время этого интервала или события. Другими словами, это количество секундных или минутных делений, на которое в ходе этого интервала переместилась стрелка часов.

В некоторых случаях мы будем говорить о «*реальной продолжительности*» или «*всемирном времени*» интервала, а не о показаниях часов. Мы предпочитаем использовать термин «показания часов», а не «реальная продолжительность», потому что этот термин делает упор на факте, что это – эмпирическая пространственная концепция.

КАЖУЩАЯСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (К.П.)

Это ответ человека на вопрос «Сколько, по вашему мнению, длилось...?». Этот вопрос, разумеется, может относиться и к интервалу времени, и к событию. Если событие не является мгновенным, у него есть начало и конец, а, следовательно, оно занимает определенный интервал эмпирического времени, которое проходит между этими двумя точками. В предыдущих публикациях мы пользовались для этой концепции «*оценочное личное время* (О.Л.В.)».

Все мы приходим к тому, что в уме ассоциируем определенное количество субъективного времени с *определенным* количеством движений стрелки часов. Следовательно, термин «одна секунда» или «одна минута» означает не только определенное расстояние, пройденное стрелкой часов, но еще и субъективный временной интервал определенной продолжительности. И действительно, как уже говорилось выше, если нас попросят сосчитать определенное количество *секундных* интервалов, не имея перед глазами часов, мы сможем сделать это с определенной степенью точности.

Хотя в настоящее время мы не способны точно измерять эмпирическое время, мы можем получить определенное представление о кажущейся продолжительности временного интервала или события, задавая человеку в состоянии бодрствования вопрос: «Сколько это, по вашему мнению, длилось?». Он может ответить: «Мне показалось, что долго» или «Мне показалось, что недолго». Если мы спросим его: «Сколько минут прошло, по вашему мнению?» он может ответить, что ему *показалось* – около пяти минут. Это означает, что его ощущение хода времени во время этого интервала - то есть его ощущение продолжительности - было *примерно таким, какое он обычно переживает, пока минутная стрелка часов перемещается на пять минутных делений*, то есть по дуге 30 градусов. Если сказать ему, что за это время стрелка переместилась всего на две минуты, он может ответить: «А мне казалось, что дольше, чем на самом деле (по часам)».

А сейчас давайте предположим, что мы просим бодрствующего человека, у которого нет возможности посмотреть на часы, сказать, как долго длилось собрание, которое, как мы знаем, продолжалось 30 минут. Прежде чем ответить, он оценит свое восприятие временного интервала. Иногда после размышления он может пересмотреть свой первый ответ.

Если человеку было некомфортно, он испытывал нетерпение или тревожность, его первоначальная оценка может оказаться выше, чем была бы при других обстоятельствах. Следовательно, он может сказать: «Мне показалось, что прошло много времени, потому что мне было скучно, некомфортно и я не мог дождаться встречи с человеком,

который меня ждёт». Возможно и обратное, если ему было интересно, он был погружен в происходящее или получал удовольствие.

В отсутствие выраженной эмоциональной окрашенности переживания или после того, как он оценил подобные переживания, он может припомнить, что происходило во время этого промежутка времени: что он видел, что слышал, делал, думал и т.д. – и после этого он может найти противоречивые основания для своей оценки. Когда он в конце концов придет к заключению, он может пересмотреть свое мнение в зависимости от эмоциональной окрашенности события.

В любом случае подобная оценка продолжительности интервала представляет собой *кажущуюся продолжительность*, или *примерное личное время*.

С другой стороны, когда человек находит какую-либо «замену» часам, его ответ не подпадает в эту категорию. К примеру, наш приятель позже может припомнить, что он слышал, как в самом начале собрания рядом прошел поезд, расписание которого ему известно, а ближе к концу прошел еще один. Это позволяет ему справедливо рассудить, что собрание длилось около получаса, так как он знал, когда должны пройти поезда, которые заменили ему часы.

Повторимся: когда у человека есть возможность рассчитать изменения показаний часов во время интервала, мы не считаем результат этого процесса оценкой. Молодой человек, машина которого едва не упала со скалы, когда он вместе с невестой отправился прокатиться, сообщил, что временной интервал, в течение которого им грозила опасность, был очень длинным. Анализируя определенные аспекты этого переживания, он рассказал о мыслях и размышлениях, которые соответствовали длительному промежутку времени. Другими словами, кажущаяся продолжительность была длинной. Однако учитывая количество футов, которые составил тормозной путь автомобиля, и его возможную скорость во время этого происшествия, он смог подсчитать, что во время этой непредвиденной ситуации показания часов изменились всего на несколько секунд.

Аналогично напуганный парашютист может сказать, что ему показалось, будто до открытия парашюта прошло много минут. Анализируя другие аспекты своего переживания, он может отметить, что когда парашют наконец раскрылся, это происходило очень медленно: когда он наблюдал за раскрытием, ему показалось, будто это происходит в «замедленном воспроизведении». Его более ранняя оценка кажущейся продолжительности была подтверждена визуальным опытом. Однако на основе своего знания высоты, скорости падения и других факторов он мог подсчитать и прийти к верному выводу, что во время интервала, который прошел от того момента, когда он потянул за кольцо, и открытием парашюта секундная стрелка часов прошла всего несколько секундных делений.

Суммируя все это, мы можем сказать, что в бодрствующем состоянии *кажущаяся продолжительность, или примерное личное время* – это оценка продолжительности события или временного интервала, которое выполняется без часов или замены часов или другой информации для подсчета.

Подобная оценка может быть дана только приблизительно, описываемая словами «длинный» или «короткий». С другой стороны, она часто выражается в секундах или минутах. Разумеется, речь идет об эмпирических секундах и минутах, ощущение продолжительности которых известно человеку из предыдущего опыта.

Если же мы спросим человека, какой была продолжительность его *снов*, ответы будут основаны на его переживаниях во сне, и ответ будет дан в рамках минут или часов времени сна.

Подобно тому, как спящий находится в ином мире, гипнотизируемый субъект, испытывающий галлюцинаторные переживания, о которых мы и будем говорить, тоже находится в ином мире. В некоторых экспериментах нам удалось «внедрить» в галлюцинации звуковые сигналы, однако они встраивались в воображаемый мир как его неотъемлемая часть.

Когда мы получаем отчет субъекта о его переживаниях в ходе галлюцинации, нет разницы, продолжает ли он находиться в трансном

состоянии или уже бодрствует. В любом случае, отвечая на вопрос «Сколько, по вашему мнению, длилось событие?» он обычно правильно предполагает, что мы имеем в виду его ощущение хода времени в воображаемом мире. Если же нет, мы объясняем, что не спрашиваем его о том, сколько - по его мнению - длилось событие в соответствии с нашим секундомером, а сколько оно длилось по его ощущениям, когда он его переживал.

Как только субъект это поймет, то форма, в какой будет задаваться этот вопрос, больше не имеет значения. Мы обычно спрашиваем «Сколько это длилось по ощущениям?», «Сколько времени длилось событие?» или «Как долго длилось событие?». Испытуемый отвечает на этот вопрос об оценке продолжительности точно так же, как это делает бодрствующий человек. Его ответ будет означать, что если бы это переживание произошло, когда он находился в бодрствующем состоянии, он оценил бы его продолжительность как определенное количество минут, или - если бы в воображаемом мире были часы - в соответствии с тем, насколько продвинулась бы минутная стрелка.

ИСКАЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ

Дав определение тому, что мы имеем в виду под *кажущейся продолжительностью* временного интервала, которая является концепцией, подразумевающей эмпирическое время, и *показаниям часов* во время интервала, что подразумевает всемирное время, мы переходим к обсуждению искажения времени. Однако читателю необходимо сначала напомнить, что когда человек рассказывает о *кажущейся продолжительности* временного интервала в рамках секунд или минут - к примеру, «Мне показалось, что это продолжалось пять минут» - он имеет в виду, что во время этого события или интервала минутная стрелка должна была пройти пять минутных делений. Эта оценка, как уже было указано в предыдущей главе, является результатом воспоминаний о различных аспектах его переживаний во время этого интервала или события. В этом случае если продолжительность интервала была очень короткой, он обратится к своему представлению о секундах, или небольших единицах.

Когда кажущаяся продолжительность временного интервала выражается в секундах и эта оценка существенно отличается от показаний часов во время того же интервала, мы говорим, что имеет место *искажение времени*. С математической точки зрения об искажении времени можно говорить, когда числовое выражение соотношения К.В./П.Ч. (или К.В./Вс.В.) значительно больше или меньше единицы. В проводимых нами экспериментах мы заинтересованы в том, чтобы это соотношение было больше единицы.

Очевидно, что в нормальном состоянии бодрствования оценка продолжительности интервала эмпирического времени - то есть его кажущаяся продолжительность - редко точно совпадает с показаниями часов. Как правило, она или немного больше, или немного меньше. Термин **«искажение времени»** мы будем использовать только для случаев, когда эта разница велика, а, следовательно, ощущение продолжительности далеко выходит за рамки обычного соотношения с показаниями часов. В данном случае имеет место искажение, и мы можем назвать эмпирическое время субъекта как *искаженное время*. Самый яркий пример – это случай, когда загипнотизированный субъект переживает галлюцинаторные действия в течение часа, когда на самом деле по секундомеру прошло только три секунды.

Очевидно, что концепция *искажения времени* включает в себя две составные части: *кажущуюся продолжительность* и *показания часов* во время установленного экспериментального интервала времени, и ее нельзя установить до тех пор, пока мы не установим обе эти составляющие. Человек, которому чудом удалось избежать опасности и который ощутил длительную кажущуюся продолжительность времени, которое занял этот интервал, может прийти к выводу о том, что искажение времени действительно имело место, только после того, как он узнает, что показания часов для этого интервала были намного меньше, чем его кажущаяся продолжительность. Аналогично в наших экспериментах с гипнотизируемыми субъектами мы можем прийти к заключению о том, что искажение времени имело место, только после того, как сравним показания часов во время галлюцинаторного переживания с отчетом субъекта о кажущейся его продолжительности.

Для людей в состоянии бодрствования искажение времени – это довольно нередкое переживание. Как мы уже говорили выше, интервалы, соответствующие одним и тем же показаниям часов, могут отличаться очень короткой кажущейся продолжительностью, если переживание было связано с приятными чувствами или интересом – и очень длинной, если они сопровождались скукой, ожиданием, дискомфортом или тревожностью. Это нашло свое выражение в таких поговорках, как «Время летит на крыльях любви» и «Кто над чайником стоит, у того не закипит».

В своих предыдущих работах в тех случаях, когда кажущаяся продолжительность интервала оказывалась намного длиннее, чем показания часов - как в случае с «кипящим чайником» - мы говорили, что время «замедлилось», «минуты еле тянулись». С другой стороны, некоторые люди воспринимают время как текущий поток, а потому они говорят, что время «ускоряется», когда во время определенного интервала проходит больший объем этого потока, чем обычно. Избежать путаницы здесь позволяет отказ от терминов «замедление» и «ускорение», и использование взамен этого приведенного выше соотношения. Тогда в случаях искажения мы сможем говорить, что соотношение К.В./П.Ч. (или К.В./Вс.В) интервала увеличивается или уменьшается. Как уже говорилось, вся работа, описываемая в этой монограмме, заключается в попытках намеренного *увеличения* этого соотношения.

Искажение времени – это обычное явление для снов: несколько часов жизни во сне могут переживаться всего за несколько минут. Еще одна разновидность искажения времени – и самая интересная – встречается в моменты опасности или когда человеку едва удастся избежать опасности: в таких ситуациях интервалы, соответствующие очень короткой продолжительности показаний часов, кажутся очень долгими. В подобных случаях долгая кажущаяся продолжительность, или субъективный временной интервал, может быть наполнен мыслями и образами, которые проходят со скоростью, воспринимаемой как нормальная, а движения в «физическом мире»,

очень часто ускоренные в рамках часового времени, могут казаться жертве происходящими «в замедленной съемке».

Нередко люди, находившиеся в чрезвычайной ситуации, отмечают, что им удалось действовать более эффективно, так как по ощущениям у них было больше времени для принятия решения. Люди, которые чуть не утонули, часто рассказывают о том, что они вновь пережили большие отрывки своей жизни за промежуток времени, который впоследствии оказывался равным нескольким минутам. Подобные переживания с точки зрения жертвы проходят с нормальной скоростью.

Один психиатр (см. примечание к главе), который находился в автомобиле, вылетевшем с проезжей части и дважды перевернувшимся, прежде чем оказаться на дне оврага, рассказывал о своем субъективном ощущении так: время либо остановилось, либо двигалось с очень медленной скоростью. Ему показалось, что прошло по меньшей мере полчаса с того момента, как машина начала переворачиваться и до того момента, когда она остановилась на дне спуска, еще полчаса, прежде чем машина перевернулась на крышу, и еще полчаса, прежде чем она перевернулась на другую сторону. Машина в общей сложности перевернулась два раза в течение нескольких секунд – а ему показалось, что прошло более двух часов.

Ощущение продолжительности может изменяться в результате органического поражения мозга, применения определенных препаратов, при психозах и психоневрозах, в бреде и состоянии интоксикации. В целом, чем старше человек, тем быстрее летит для него время.

Велч (20) провел исследование искажения времени в гипнотически вызванном состоянии сна, а Эриксон (9) описывал феномен загипнотизированного субъекта, который переживал события из своего прошлого. У Инглиса (10) был субъект, который утверждал, что способен замедлять определенные физические проявления по собственной воле и пользоваться этой способностью во время

боксерских поединков, что позволяло ему правильно рассчитывать удары.

И наконец, ощущение времени может быть намеренно изменено с помощью гипнотического внушения, в ходе которого можно вызвать нужную степень искажения времени.

В зависимости от обстоятельств искажение времени может сопровождаться и другими определенными изменениями. Ниже представлены наиболее важные из них:

Скука

Соотношение между кажущейся продолжительностью и показаниями часов увеличивается.

Сенсорные переживания:

Изменений наблюдаемой скорости развития событий не отмечено.

Несенсорные переживания:

Изменений наблюдаемой скорости событий нет.

Сон

Соотношение между кажущейся продолжительностью и показаниями часов в интервале времени увеличивается.

Сенсорные переживания из физического мира:

Физические стимулы обычно не воспринимаются как таковые.

Переживания во сне:

Могут иметь место в ходе очень коротких интервалов времени, отмечаемых как показания часов. Субъект воспринимает происходящее как разворачивающееся с нормальной скоростью.

Гипноз

В результате применения определенных техник соотношение между кажущейся продолжительностью и показаниями часов в интервале времени может быть значительно увеличено, причем процесс этот будет являться контролируемым.

Сенсорные переживания из физического мира:

В ряде случаев после введения в галлюцинаторные переживания двух звуков соотношение между кажущейся продолжительностью интервала и показаниями часов увеличивалось. То же наблюдалось и при использовании одного продолжительного звука.

Галлюцинаторные и несенсорные переживания:

В короткий интервал, соответствующий показаниям часов, может уместиться большое количество действий. Субъекту эти действия кажутся протекающими с нормальной скоростью.

Ситуации, когда едва удается избежать серьезной опасности

Соотношение между кажущейся продолжительностью и показаниями часов может значительно увеличиваться.

Сенсорные переживания:

Все сенсорные переживания могут казаться замедленными, все действия выполняются в «режиме замедленного воспроизведения», хотя на самом деле в физическом мире все зачастую протекает на высокой скорости.

Несенсорные переживания:

Количество мыслей, образов и т.д., воспринимаемых в единицу мирового времени, очень часто значительно увеличивается. При этом для самого человека все воспринимается как происходящее с нормальной скоростью.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ (Л.В.)

Субъективное, эмпирическое или психологическое время.

СУГГЕСТИВНОЕ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ (С.Л.В.)

Это временной интервал или продолжительность, которая внушается субъекту под гипнозом и которая - если субъект хорошо поддается внушению - становится переживаемым им временем. Как правило, подобные внушения применяются в сочетании с продолжительной деятельностью: субъекту сообщается, что он будет заниматься этой деятельностью в течение определенного времени. Конечно, в ходе серии экспериментов субъект приходит к пониманию того, что кажущаяся продолжительность его галлюцинаторной активности отличается от показаний часов экспериментатора.

ЗАДАЧА ИЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Когда мы даем гипнотизируемому субъекту какое-то утверждение, мы делаем ему внушение, результатом которого должны стать определенные переживания. Аналогичного эффекта можно добиться, отдавая ему команды. Его реакция, безусловно, будет зависеть от многих факторов, среди которых – его прошлый опыт и способность понимать то, что ему говорится.

Когда мы внушаем испытуемому, что он будет находиться в каком-то месте или выполнять какие-то действия, мы говорим, что задаем ему вид деятельности. Его реакция в любом случае будет включать в себя изменения в поле осознанности. Его реакция может выражаться в галлюцинаторном воспроизведении переживаний, которые в бодрствующем состоянии формируют так называемый «физический мир». Могут вызываться и другие формы ощущений – чувства, эмоции, мысли и др.

Естественно, количество действий, которые может выполнить субъект, ничем не ограничено. Если мы просто внушим ему, чтобы он куда-то переместился – он полностью будет определять свои *действия* в своем выдуманном мире. Если мы конкретно скажем ему, что делать – выйти на прогулку, сменить колесо у машины, поиграть в какую-то игру, купить пару обуви, прослушать запись, посмотреть теннисный матч, обдумать какую-то проблему и т.д., у него тем не менее остается большой простор для выбора, в том числе выбора времени и места действия.

Внушение «прогуляться» является более общим, или менее конкретным, чем внушение «прогуляйтесь по центру Вашингтона», в то время как внушение пережить определенный опыт – это довольно конкретное внушение. Используя во внушении суггестивное личное время, мы можем в определенных пределах контролировать кажущуюся продолжительность действия.

Между тем, чтобы смотреть бейсбол, гладить одежду или считать пачки жвачки, с одной стороны, и между тем, чтобы посмотреть три иннинга игры в бейсбол, погладить шесть рубашек или сосчитать сто пачек жвачки, есть разница. Первые перечисленные виды деятельности могут длиться неопределенное количество времени, в то время как вторые по определению ограничены временными рамками. Мы будем называть их соответственно незавершенными и завершенными видами деятельности.

1. *Незавершенная деятельность.* Незавершенная деятельность – это деятельность, не ограниченная лимитами в тех пределах, в каких это позволяет само определение этой деятельности. В наших экспериментах незавершенная деятельность обычно ограничена кажущейся продолжительностью, что достигается с помощью суггестивного личного времени (С.Л.В.). Пример: прогулка в течение 10 минут, сбор цветов в течение получаса, прослушивание музыки в течение 5 минут и т.д.
2. *Завершенная деятельность.* Завершённая деятельность – это деятельность, которая длится до выполнения определенного

обусловленного или подразумеваемого состояния (ни одно из которых не включает в себя продолжительность), после чего она завершается. Следовательно, подобная деятельность имеет механизм самоограничения. Примеры: сменить колесо, сосчитать определенное количество предметов, пройти определенное расстояние и др.

Обратите внимание: завершенную деятельность мы определяем как ограниченную другими факторами, помимо продолжительности. Это делается для того, чтобы появилась возможность особо выделить временной фактор.

СИГНАЛ К НАЧАЛУ

Это сигнал для начала галлюцинаторной активности.

СИГНАЛ К ОКОНЧАНИЮ

Сигнал, подаваемый экспериментатором для прекращения галлюцинаторной активности. В случае, когда на решение задачи не выделяется конкретное время, этот сигнал подается субъектом, когда деятельность прекращается.

ВЫДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ (В.В.)

Когда с помощью сигнала экспериментатор обозначает время начала деятельности испытуемого и ее окончание, мы говорим, что интервал между сигналами является *выделенным временем*. В этом случае первый сигнал является сигналом к началу, а второй – сигналом к окончанию деятельности. Выделенное время – это показания часов, или мировое время, и оно *никогда* не сообщается субъекту во время эксперимента. Очевидно, что данная техника отличается от той, где

экспериментатор дает сигнал к началу, а далее сам субъект сигнализирует о выполнении задачи.

Использование выделенного времени, безусловно, позволяет экспериментатору точно контролировать соотношение между кажущейся продолжительностью и всемирным временем при решении задач, в которых используется и принимается суггестивное личное время. Это также позволяет контролировать соотношение между объемом задачи, который обозначается при сообщении задачи, и всемирным временем.

Именно в экспериментах с выделенным временем появляется возможность самых неожиданных и необъяснимых открытий. Описание этих экспериментов последует далее. Буквой «Э.» обозначается экспериментатор, «С.» – субъект.

1. *Задача А:* сначала было дано следующее задание. Так как данная деятельность ограничена определенными пределами (сбор 4 рядов хлопка), это завершенная деятельность. Суггестивного личного времени нет, так как субъекту ничего не было сказано о том, сколько времени она должна работать. Ей была дана инструкция подать сигнал, когда она закончит, следовательно, выделенного времени не было.

Э. Вы находитесь на хлопковом поле и будете собирать хлопок. Скажите, пожалуйста, что вы видите?

С. (описывает хлопковое поле).

Э. Оставайтесь в поле и внимательно слушайте меня. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы соберете четыре ряда хлопка, срывая коробочки и пересчитывая их одну за другой. Не торопитесь. Когда закончите, дайте мне знать, подняв правую руку. Вот сигнал к началу: «Сейчас».

Испытуемая подняла правую руку через 217 секунд после того, как был дан сигнал к началу, и сообщила, что она сорвала 719 коробочек. Часть времени она работала правой рукой, а часть – левой, перемещая в соответствии с этим корзину. Она собирала только зрелые коробочки, оставляя зеленые. Иногда она останавливалась и раздвигала листья,

чтобы убедиться, что не пропустила ни одной коробочки. Она не торопилась, но работала без остановок. День завершался, и на лес, который находился на западном краю поля, уже напознала тень. Она утверждала, что по ощущениям она проработала около 1 часа 20 минут. Когда ее попросили с помощью устного счета продемонстрировать скорость, с которой она собирала коробочки, она за минуту досчитала до 56.

2. *Задача Б.* Затем была дана следующая задача. Обратите внимание: задача А – это завершенная задача без выделенного времени или суггестивного личного времени. Задача Б – это незавершенная деятельность, так как сама по себе она не ограничена временными рамками. Выделенное время – 3 секунды, а суггестивное личное время – 1 час 20 минут.

Э. Сейчас вы находитесь на хлопковом поле и будете собирать хлопок. Расскажите, что вы видите.

С. (испытуемая описывает хлопковое поле).

Э. Оставайтесь на месте и внимательно слушайте. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся слово «Сейчас», вы начнете собирать хлопок, и будете делать это в течение 1 часа 20 минут. Вы не будете спешить и будете считать каждую коробочку, которую будете срывать. Вот сигнал: «Сейчас!».

(Через три секунды).

Э. А сейчас очистите свой разум. Сейчас ваш разум пуст. Расскажите мне, что происходило.

С. (Испытуемая сообщает, что она собрала и сосчитала 862 коробочки, срывая их по одной. Она снова не торопилась, но работала в постоянном темпе. Время от времени она раздвигала листья, чтобы убедиться, что ничего не пропустила. Все было очень «реально» и сравнимо с выполнением первой задачи. Когда ей задали вопрос, сколько времени прошло, она ответила: «Час и 20 минут». Когда ее попросили продемонстрировать, как она собирала, она начала считать

вслух: скорость, с которой она собирала коробочки, оказалась 68 за минуту).

Отчет о выполнении задачи Б заставил нас предположить, что испытуемая пережила примерно такой же «объем» ощущений за три секунды, какой перед этим она пережила за 217 секунд. Это заставило нас провести дальнейшие исследования взаимоотношений между объемами деятельности и выделенным временем. Это позволило обнаружить, что выделенное время является одной из самых важных концепций.

В терминах, описанных выше, выполнение этих двух задач можно проиллюстрировать следующим образом:

Задача	Выделенное время	Завершенная	незавершенная	С.Л.В.	Вс.В.	К.П.	Д.С.	счет
А	0	+	-	0	217 с	80 мин	56/мин	719
Б	3	-	+	+	3 с	80 мин	68/мин	862

ДЕМОНСТРИРУЕМАЯ СКОРОСТЬ (Д.С.)

В экспериментах со счетом испытуемого часто просят продемонстрировать, с какой скоростью он считал предметы в галлюцинации, для чего он считает вслух. Это может делаться как в трансе, так и после выхода из гипноза. В первом случае субъект уже завершил выполнение задачи, а значит, предположительно не находится в фазе, когда он реагирует на внушение.

(Д.С.) x (К.П.)

Демонстрируемая скорость умножается на кажущуюся продолжительность – подобные расчеты часто применяются в оценке задач, предполагающих счет. В результате мы получаем то число, до

которого мог дойти испытуемый, если бы считал с демонстрируемой скоростью в течение времени, равного его указанному им личному времени.

(Д.С.) x (Вс.В.)

Этот результат, который получен при умножении демонстрируемой скорости на всемирное время, дает нам число, до которого мог дойти испытуемый, если бы считал с продемонстрированной скоростью в течение определенного периода всемирного времени

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Пространство, в котором происходит переживание. К примеру, содержание визуального поля в экспериментальном пространстве может упорядочиваться и расширяться. Пространственные отношения играют роль и в зрительных, тактильных и других видах переживаний, а потому мы можем скоррелировать эти относящиеся к чувствам пространства в одно общее пространство. То есть мы имеем возможность установить местоположение определенного звука по отношению к определенной части нашего визуального поля.

ТЕКУЩИЙ ОТЧЕТ

Это отчет о галлюцинаторной деятельности, который испытуемый дает непосредственно в момент выполнения деятельности. Подобный способ мы применяем очень редко, как правило, в качестве прелюдии для экспериментов, включающих в себя счет.

Примечание: доктор Гарольд Розен, в личном общении.

Глава 4. Субъекты

Данные о субъектах, которые принимали участие в экспериментах, представлены ниже

Таблица 1

Субъект	Возраст	Пол	Семейное положение	Образование	Род занятий
A	40	Ж	замужем	?	домохозяйка
B	36	Ж	незамуж.	среднее	секретарь
C	25	М	женат	высшее	студент
D	23	Ж	замужем	высшее	студентка
E	23	Ж	незамуж.	высшее	студентка
F	32	Ж	замужем	высшее	учитель
G	18	Ж	замужем	среднее	домохозяйка
H	28	М	женат	высшее	студент
I	22	М	неженат	высшее	студент
J	19	М	неженат	среднее	студент
K	23	Ж	незамуж.	среднее	машинистка
L	25	М	женат	среднее	слесарь
M	36	Ж	замужем	среднее	секретарь
N	20	Ж	незамужем	высшее	студентка

Субъекты С, Е, Н, I и М – студенты, изучающие психологию.

Глава 5. Методы

В этой главе описываются определенные общие методы. Методы, которые ограничены применением лишь в определенных экспериментах, будут обсуждаться в соответствующих разделах.

Во всех экспериментах испытуемые получали определенную задачу, а целью экспериментов было изучение отношения между *кажущейся продолжительностью* интервала и *показаниями часов*, а также изучение определенных аспектов возникающих переживаний. Кажущаяся продолжительность и описание переживаний были получены, когда испытуемого просили дать отчет. Показания часов измерялись с помощью секундомера, в некоторых случаях – метронома.

Испытуемые располагались либо лежа на спине, либо сидя в кресле, с закрытыми глазами. Важно отметить, что во время экспериментов они не двигались вне зависимости от того, что они делали в вымышленном мире. Во время первых обучающих сессий мы, как правило, просили испытуемых *представить себе*, что они ощущают внушенные им переживания. Это привело их к идее, что мы не ожидали от них никакой двигательной активности в «физическом» мире.

Во время первых сессий очень редко можно было наблюдать движения в ходе выполнения воображаемых задач. Чтобы этого избежать, испытуемым делалось внушение о том, что во время выполнения задачи вне зависимости от того, что он будет делать в галлюцинаторном мире, его «физическое тело», в отличие от тела, которое выполняет галлюцинаторную деятельность, будет оставаться неподвижным. Хотя подобные утверждения теоретически могут восприниматься как двусмысленные, испытуемые всегда безоговорочно понимают, что имеет в виду экспериментатор, и реагируют соответствующим образом.

Индукция обычного трансового состояния заключалась в том, что испытуемым давалось внушение спать. В целом состояния транса средней глубины оказывалось достаточным, но, конечно, здесь были и отдельные вариации. За исключением особых случаев испытуемые, у которых обнаружилась склонность к амнезии, получали внушения о том, что после выхода из транса они будут помнить свои переживания.

Если имеет смысл очистить разум испытуемого от остаточной информации перед началом эксперимента, для чего можно использовать такие слова: «А сейчас все сцены, которые вы видели, исчезают из поля вашего зрения. Они исчезают, и ваш разум становится пустым».

Сессии, как правило, проводились четыре или пять дней в неделю, в спокойной атмосфере и продолжительность их составляла около часа.

Каждый отдельный эксперимент состоял из следующих компонентов:

ВВЕДЕНИЕ

Обычно мы пользуемся такими фразами: «А сейчас я попрошу вашего внимания. Я дам вам сигнал к началу, когда скажу: «Сейчас», и вы будете (вы начнете)...»

ИНСТРУКЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здесь даются инструкции, касающиеся переживаний, которые будет испытывать субъект. Они могут быть общими или конкретными в соответствии с пожеланиями экспериментатора. Вот список примерных видов деятельности:

Незавершенные действия с использованием суггестивного личного времени:

«... отправляйтесь на прогулку».

«... вы отправитесь за город и будете собирать чернику».

«... вы будете слушать музыку».

«...вы будете доставать из коробки монетки, раскладывать их на столе и считать их одну за другой».

«...вы будете смотреть театральное представление».

«...вы будете плавать».

«...вы отправитесь на пикник».

«...вы на вечеринке».

«...вы на работе».

«...вы делаете покупки».

«... вы в парке развлечений».

«...вы на танцах».

Завершенные виды деятельности с суггестивным личным временем:

«... приготовьте обед».

«...купите пару обуви».

«...посмотрите фильм».

«...пройдитесь».

«...нарисуйте картину».

«... посмотрите один сет теннисного матча».

«... сделайте то, что вам нравится».

«...заправьте постель».

«... смените колесо».

«...напишите письмо».

«... обсудите что-то со своими друзьями».

«... сходите на стрижку».

«... вам 8 лет, вы выходите из дома и идете в школу».

Если применяется суггестивное личное время, оно оговаривается вместе с инструкциями к деятельности. Как правило, это делается одним из следующих способов:

«Вы проведете (как минимум) 10 минут (вашего особого времени), наблюдая игру в бейсбол».

«Вы будете смотреть игру в бейсбол. Вы будете делать это (как минимум) 10 минут (вашего особого времени)».

Слова «как минимум» являются опциональными и дают субъекту определенную свободу маневра.

Субъекты начинают считать время своего галлюцинаторного опыта временем, отличным от того, которое мы проводим в обычном мире – точно так же, как и время, ощущаемое нами во сне. Это на самом деле так, а потому часто бывает полезным в ходе инструкций поддерживать подобную точку зрения, как указано в Главе 6. Когда подобную концепцию бывает полезным озвучить для испытуемого, мы, как правило, используем выражение «ваше особое время» после установленного временного интервала.

Примеры инструкций к деятельности с предписанием суггестивного личного времени:

Незавершенная деятельность с суггестивным личным временем:

«... отправляйтесь погулять в течение 10 минут».

«...вы за городом, собираете чернику. Вы будете делать это (как минимум) 10 минут».

«... прослушайте музыку в течение 5 минут».

«... собирайте в саду часы в течение 15 минут».

«... проведите (как минимум) 10 минут вашего особого времени, вынимая из коробки монетки, раскладывая их на столе. Когда вы будете раскладывать, пересчитывайте монетки одну за другой».

«... проведите 10 минут в театре, где идет спектакль».

«... вы в течение получаса находитесь на пикнике».

«... проведите (как минимум) 20 минут вашего особого времени на вечеринке».

Завершенные виды деятельности с суггестивным личным временем:

Подобное используется редко, так как завершенная деятельность уже предполагает определенное эмпирическое время.

«...приготовьте обед. Это займет у вас час».

«...купите пару обуви. Это займет 20 минут».

«... посмотрите короткий фильм. Он будет длиться 10 минут».

Проявлению эффекта искажения времени способствует то, что вы заверяете испытуемого: у него будет столько времени, сколько ему нужно, и нет необходимости торопиться. Субъекты утверждают, что подобное уверение позволяет им расслабиться, а потому данная техника весьма полезна, если только вы не имеете дела с весьма опытными субъектами. Мы обычно используем такие внушения:

«Вам не нужно спешить – у вас будет столько времени, сколько нужно».

«Не спешите, у вас *достаточно времени*».

«Помните, количество вашего особого времени не ограничено, и его будет более чем достаточно, чтобы не торопясь выполнить задачу».

«Вы будете делать это не торопясь, так как у вас достаточно времени».

«Не торопитесь, *работайте медленно*».

«Расслабьтесь и не волнуйтесь, нет нужды торопиться».

«Вы не торопясь выполните это задание, так как у вас полно времени».

Приведенные выше внушения очень эффективны, и очень часто они позволяют субъекту не торопясь завершить свою деятельность в рамках отведенного времени, даже если раньше ему это не удавалось.

Важно отметить, что мы не называем испытуемому выделенное время и никогда не делаем никаких внушений, которые могут вызвать у него мысль о том, что нужно поторопиться или ускорить развитие событий. Как указано выше, мы заверяем его в том, что у него будет достаточно времени и не будет необходимости торопиться. Мы подчеркиваем это потому, что некоторые экспериментаторы, не вполне понимающие концепцию искажения времени, дают внушения, которые должны заставить переживания «проноситься» или «пробегать» в уме испытуемого. Это, безусловно, как раз противоположно тому, что нам необходимо.

Действительно, если бы у экспериментатора была личная возможность наблюдать, как разворачиваются события в уме испытуемого в рамках того искажения времени, о котором мы ведем речь в этой работе - где соотношение К.В./П.Ч намного больше единицы – они обнаружили бы, что деятельность протекает на очень большой скорости, если измерять ее в единицах всемирного времени. Однако, в своих внушениях мы нацелены не на это. Мы заинтересованы в том, чтобы вызвать у испытуемого ощущение, что все происходит с *нормальной или естественной скоростью*, с соответствующей этой скоростью продолжительностью. И если судить по отчетам участников эксперимента, нам это удается.

Написание отчета или планирование следующего задания, безусловно, могут потребовать нескольких минут времени. В подобных случаях мы обычно говорим испытуемым: «А сейчас расслабьтесь, и пусть в вашем разуме появляются любые приятные сцены». Это позволяет субъекту погрузиться в галлюцинаторную активность по своему выбору и расслабиться. Когда мы готовы дать следующее задание, мы говорим: «А сейчас прошу вашего внимания. Все образы, которые вы видели, исчезают из вашего поля зрения. Ваш разум чист».

Если сессия длинная, мы даем испытуемому возможность расслабиться, давая ему следующее задание: «А сейчас займитесь тем, что вам нравится, и уделите этому столько времени, сколько вам нужно». Многим испытуемым бывает достаточно 20-30 секунд, другим потребуется больше.

СИГНАЛ К НАЧАЛУ

Это слово «Сейчас».

ИНТЕРВАЛ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Это период между сигналом к началу и сигналом к окончанию, во время которого участник выполняет данное ему задание. Показания часов в этом случае соответствуют выделенному времени (В.В.). Если выделенное время не используется, продолжительность интервала будет равна всемирному времени.

СИГНАЛ К ОКОНЧАНИЮ

а. Если используется выделенное время (В.В.), окончание активности, безусловно, будет определяться экспериментатором. Участнику эксперимента нужно объяснить, что когда экспериментатор захочет, чтобы он завершил галлюцинаторную деятельность, он скажет: «А сейчас очистите свой разум» или просто «Очистить». Испытуемому говорят, что эта фраза будет сигналом к окончанию для всех видов деятельности, где будет необходим подобный сигнал, и когда звучит этот сигнал, необходимо немедленно прекратить деятельность.

Объяснив участнику, что ему будет дан и сигнал к началу, и сигнал к окончанию, после инструкций, касающихся деятельности, даются такие внушения:

(1) В случае незавершенной деятельности с суггестивным личным временем: «Когда время закончится, я дам сигнал к окончанию».

(2) В случае завершенной деятельности: «Между сигналами у вас будет достаточно времени, чтобы без спешки завершить выполнение задания».

В данной работе практически со всеми заданиями применялось выделенное время. Следовательно, все наши участники, как правило, ожидали сигнала к окончанию. Если испытуемые уже обучены, то обычно нет необходимости подробно рассказывать о сигнале к окончанию деятельности после того, как завершится выделенное время.

б. Если выделенное время (В.В.) не применяется и деятельность является завершенной, испытуемый получает инструкции уведомить экспериментатора об окончании выполнения задания. Ему говорят следующее: «Когда вы закончите, дайте мне знать, произнеся «Готово». То же самое делается и в случае незавершенной деятельности без выделенного времени, когда участникам сообщается суггестивное личное время (С.Л.В.).

ОТЧЕТ

Когда мы только начинали свои эксперименты, мы просили участников давать отчет сразу же после окончания выполнения задания, пока они еще находились в трансовом состоянии. После этого участник выводился из гипноза и давал отчет уже в бодрствующем состоянии. Так как отчеты всегда были аналогичными, позже мы отказались от отчетов в трансе. Это позволяет давать сразу несколько заданий во время одной сессии.

Для получения отчета мы обычно используем следующие фразы:

«Расскажите, пожалуйста, что произошло».

«А сейчас расскажите об этом».

«Расскажите, что вы делали».

«Что произошло?»

«Что вы делали?»

Иногда мы задаем и другие вопросы:

«Сколько времени, по вашему мнению, на это ушло?»

«Вы закончили?»

«Все было реальным?»

«Вы спешили?»

«Вы ничего не пропустили?»

«Вам понравилось?»

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ТРАНСА

Как правило, при выведении испытуемого из транса используется такое внушение: «Сейчас я выведу вас из транса. Я буду считать до 5. Когда я дойду до 5, вы полностью выйдете из транса и будете помнить все, что вы делали. Я начинаю считать. Один... вы выходите, выходите, выходите. Два... вы выходите...» и т.д. Важно отметить, что помимо инструктажа о том, что участник эксперимента будет помнить все происходившее, ему больше не дается никаких постгипнотических внушений. Другими словами, мы тщательно избегаем любых постгипнотических внушений, за исключением уже упомянутого.

В таблице результатов применяются следующие сокращения:

В.В.0 – без выделенного времени

В.В.+ – применялось выделенное время

А. – незавершенная деятельность

Б. – завершенная деятельность

1. – о продолжительности деятельности ничего не говорится

2 – испытуемому говорится «У вас будет достаточно времени» или делается аналогичное внушение

3 – назначается определенное суггестивное личное время (С.Л.В.)

Следовательно, сокращение В.В.0 А.1 означает, что выделенное время не назначалось, деятельность была незавершенной и ничего не говорилось о ее продолжительности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНСТРУКЦИЙ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I. Без выделенного времени

Незавершенная деятельность

Без суггестивного личного времени (Код В.В.0, А1)

«Вы отправитесь на прогулку» (в наших экспериментах этот вид деятельности не применялся, так как он отличается неограниченной продолжительностью).

С суггестивным личным временем (Код В.В.0, А3)

«Вы будете гулять 10 минут».

Завершенная деятельность

Без суггестивного личного времени (Код В.В.0, Б1)

«Вы будете рисовать картину».

С суггестивным личным временем (Код В.В.0, Б3)

«В течение 10 минут вы будете рисовать картину».

II. С выделенным временем

Незавершенная деятельность

Без суггестивного личного времени (Код В.В.+, А1)

«Вы отправитесь на прогулку».

С суггестивным личным временем (Код В.В.+, А3)

«Вы будете гулять в течение 10 минут».

Завершенная деятельность

Без суггестивного личного времени (Код В.В.+, Б1)

«Вы будете рисовать картину».

С суггестивным личным временем (Код В.В.+, Б3)

«В течение 10 минут вы будете рисовать картину».

Глава 6. Обучение

В данном разделе рассматриваются техники, которые позволяют проводить обучение субъектов, уже способных демонстрировать основные характеристики трансовых

состояний. Здесь происходит обучение восприятию искажения времени и способности выполнять различные задачи.

Хотя небольшой процент «хороших» субъектов будут демонстрировать нужные феномены и без предварительного обсуждения - с первой же попытки, исследователю важно понимать: предварительное обучение участников опытов по искажению времени в гипнозе обычно требует определенного времени, усилий и навыков. Методы, которые работают с одним участником, могут не работать с другим, и здесь важно учитывать деликатные межличностные отношения участников любой гипнотической сессии.

Помимо этого, исследователю потребуется изобретательность и готовность применять различные и подчас оригинальные подходы. В целом обучение искажению времени в гипнозе требует от 3 до 20 часов (лучше всего, если сессии будут ежедневными), не включая времени, которое требуется на обучение самому гипнозу. Однако уже полученные навыки без использования частично утрачиваются, а потому для восстановления прежнего уровня эффективности может потребоваться повторение уже известного.

Применив определенные усилия и соответствующие техники, экспериментатор сможет вызвать нужные ему феномены у большинства субъектов. При этом небрежный подход к этой работе, скорее всего, приведет к разочарованию.

В целом можно сказать, что искажение времени и связанные с ним феномены во многом зависят от того, насколько испытуемому удастся погрузиться в галлюцинаторный мир, не осознавая при этом окружающую обстановку. Подобная отстраненность, при которой субъект полностью погружен в свои галлюцинаторные переживания, и составляет первую цель обучения. Когда она будет достигнута, то испытуемый сообщает: во время выполнения поставленной задачи он не осознавал, что происходит вокруг. Некоторые испытуемые даже отмечали, что услышав сигнал к окончанию, они ощутили небольшой «толчок» или «шок». Одна из участниц эксперимента описала свое ощущение погружения в другой мир так: «Когда вы меня позвали, я расчесывала волосы». Говоря это, она продолжала находиться в трансом состоянии, сообщив о том, что она только что выполнила поставленную задачу. Неожиданный резкий шум также может послужить «толчком» для субъекта, который переживает галлюцинации, сопровождающиеся искажением времени. Иногда подобные звуки нарушают ход эксперимента.

Самое эффективное внушение, которое будет способствовать отключению от внешнего мира, звучит так: «Во время этого переживания вы не будете осознавать, что происходит в обычном мире».

Прежде чем будет подан сигнал к началу, когда экспериментатор дает задание субъекты, как правило, думают о том, что им предстоит сделать. Затем, когда сигнал уже подан, хорошо обученные участники эксперимента оказываются в своем галлюцинаторном мире, переживая выполнение поставленной задачи. Деятельность может проходить так, как запланировано, а может, и нет, но в целом она будет соответствовать условиям инструкции, а субъект при этом может принимать волевые решения. Другими словами, он будет не только делать то, что диктует ему внушение – он не ограничится рамками внушения и будет при необходимости принимать самостоятельные решения, точно так же, как делал бы это в состоянии бодрствования.

К примеру, один из наших субъектов, почувствовавший дискомфорт в запястье во время выполнения задания, связанного с написанием большого объема текста, перестал писать, отправился в ванную и смазал место дискомфорта спиртом (все это, разумеется, проделывалось в воображаемом мире и не предполагало реальных физических движений).

Хорошо обученный субъект не выстраивает сознательно все детали галлюцинаторного мира – он скорее просто оказывается в этом мире. Другими словами, каким бы ни был механизм создания фантазии, он является у них спонтанным и проходит без усилий. Это составляет разительный контраст по сравнению с бодрствующим человеком, которого просят, к примеру, представить себе, что он смотрит на свой дом. В данном случае он, скорее всего, начнет сознательно создавать образ на основе своих знаний, и этот процесс будет сопровождаться определенными усилиями в зависимости от его способностей к визуализации. Но даже в этом случае в результате будет отсутствовать то, что Данни называет «тоном реальности», который столь характерен для галлюцинаторных переживаний. Один из наших студентов описывал нам, каким образом он приводит себя в состояние самонаведенного транса. Он говорил: «Сначала я представляю себе, что нахожусь в определенной ситуации - к примеру, лежу на надувном матрасе на пляже. Я оглядываюсь вокруг себя и визуализирую матрас, воду и так далее, и представляю себе, что спиной ощущаю теплое солонце, слышу звук волн. Через некоторое время *все приходит в фокус*, и я «на самом деле» оказываюсь там».

Мы всегда пользуемся словом «Сейчас» в качестве стартового сигнала и стараемся избегать текущих отчетов. Текущие отчеты – это отчеты, которые испытуемый дает непосредственно в момент переживания, и данный метод является обычной практикой в экспериментальном гипнозе. Мы стараемся его избегать, потому что полагаем: это не позволяет субъекту полностью отрешиться от действительности физического мира, а, следовательно, ему сложнее обучиться методам искажения времени. Очевидно и то, что о переживаниях в искаженном времени невозможно рассказывать «в моменте», так как они происходят слишком быстро в сравнении с мировым временем.

Может показаться, что тон реальности в определенной степени зависит от свободного *потока* материала из подсознания. Так как большинство людей видят сны, то в процессе обучения имеет смысл привести в пример именно сны, указав испытуемому, что в снах проявляется и тон реальности, и искажение времени, и что человек во сне практически не ощущает окружающую действительность. Это даст ему представление о том, что нам нужно. Чтобы стимулировать свободный и спонтанный *поток* материала из подсознания, возможно, имеет смысл проинструктировать субъекта принять свободные ассоциации, которые будут направлять формирование образов в начале обучения. Можно применять следующие внушения:

«Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы разрешите появиться визуальным образам. Неважно, какими будут эти образы. Когда вы будете их наблюдать, придут другие образы - они придут сами по себе, один за другим. Эти образы будут становиться все более и более четкими, и все более и более реальными, и в конце концов вы обнаружите, что действительно «находитесь там», в другом мире. Вы будете частью этого мира и находясь в нем, будете по-настоящему *ощущать* все свои переживания. Через какое-то время я скажу вам: «Очистите свой разум» - и все галлюцинаторные

проявления прекратятся. Затем я попрошу вас рассказать о том, что вы видели или делали, но вы вольны рассказывать мне только то, что захотите».

Субъекту объясняется использование сигнала к началу и сигнала к окончанию. На подобное упражнение стоит отвести несколько минут (выделенное время).

Следующий шаг – дать определенные задания. Эти задания должны быть знакомыми, а инструкции к ним – как можно более обобщенными. Это обеспечивает испытуемому максимальную свободу действий с минимальными ограничениями. Можно просто сказать ему, чтобы он делал то, что захочет. Поначалу испытуемому можно сказать, что он может *представить себе*, как находится в определенном месте или что-то делает. Вскоре мы перестаем использовать фразу «представьте себе» и говорим, что он *окажется* в таком-то месте или *будет делать* то-то и то-то, добавив при этом: «Все это будет очень реально – вы на самом деле будете все это переживать».

В процессе обучения даются задания, в которых предполагается завершенная деятельность. После внушения, касающегося описания деятельности, важно заверить участника, что «между сигналами у него будет достаточно времени, чтобы завершить это задание». Чтобы убедиться в том, что выделенного времени будет достаточно для завершения задачи, сначала можно дать задание, не назначая время, и испытуемый просигнализирует, когда задание будет выполнено. Отметив потраченное всемирное время, задание затем повторяется, и это всемирное время используется в качестве выделенного времени. После того, как эта техника будет задействована для выполнения нескольких заданий, испытуемому предлагают выполнить завершенные виды деятельности, которые он может закончить в пределах выделенного времени.

Примеры подобных заданий:

«Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы ...

... отправитесь на прогулку

... купите пару обуви...

... посмотрите короткий фильм...

... закажете обед в ресторане...

... нарисуете картинку...

... почистите свои туфли...

... смените колесо у машины...

... прослушаете музыкальную запись».

Во всех этих случаях испытуемый дает отчет о выполнении каждой задачи, указывая ее кажущуюся продолжительность.

На ранних стадиях обучения кажущаяся продолжительность может оказаться далеко за пределами того объема деятельности, который указывается в отчете. По мере прогресса

диспропорция обычно исчезает, и объемы деятельности начинают более соответствовать эмпирическому времени.

Далее вводится незавершенная деятельность с суггестивным личным временем и выделенным временем. «Окончание» подобной деятельности, разумеется, определяется суггестивным личным временем. Опять-таки здесь будет полезно сначала выполнить задание без выделенного времени: испытуемый сигнализирует об окончании выполнения задания. Затем задача повторяется, в качестве выделенного времени используется установленное ранее мировое время. Испытуемый должен быть уверен, что «когда закончится время (суггестивное личное время), будет дан сигнал к окончанию». Подобные виды деятельности вводятся следующим образом: испытуемому сообщают, что он будет находиться в определенном месте или выполнять определенные действия. Для обучения будет полезным метод проживания приятных переживаний из прошлого. Однако подойдет и любая знакомая человеку деятельность, к примеру:

«Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас!», вы...

... окажетесь на пляже...

... окажетесь за городом...

... окажетесь в школе...

... окажетесь на работе...

... окажетесь в отпуске...

... окажетесь на прогулке...

...окажетесь в кинотеатре...

...окажетесь за рулем автомобиля» и т.д.

Испытуемый дает отчет после каждого выполненного вида деятельности, указывая кажущуюся продолжительность задания. Факт искажения времени очень скоро станет очевидным, и в какой-то момент обучения рекомендуется указать субъекту на разницу между кажущейся продолжительностью и показаниями часов. Это поможет ему осознать, что имеет место искажение времени и что сам он может переживать его естественным образом. Это поможет субъекту заканчивать «завершенные» и «незавершенные» виды деятельности (с суггестивным личным временем), укладываясь в выделенное время.

Следующий шаг – это серия заданий, либо завершенных, либо незавершенных (с суггестивным личным временем), где поначалу применяется выделенное время, достаточное для того, чтобы субъект завершил задачу. Затем в последующих экспериментах это время постепенно уменьшается на промежутки от 10 до 30 секунд. Субъект, которому поначалу не хватает времени, вскоре приспособится к более коротким промежуткам выделенного времени, и научится уместать свои галлюцинаторные переживания в выделенный интервал без спешки и без нарушений. Таким образом он обучается работать с более короткими промежутками выделенного времени. Насколько далеко может зайти этот процесс, пока не известно.

Необходимо сказать несколько слов относительно суггестивного личного времени. Оно применяется, как правило, только с незавершенными видами деятельности. Познакомить с ним можно следующим образом: «Вы будете делать то-то и то-то в течение 10 минут (вашего особого времени)». Или экспериментатор, давая инструкции к заданию, может сказать: «Вы будете делать это в течение 10 минут».

Некоторые субъекты начинают понимать эту концепцию в самом начале обучения, другим может быть сложно ее понять. Сложность, как правило, является результатом действия по меньшей мере двух факторов: остаточного осознания окружающей действительности и глубокого убеждения в том, что «это невозможно». Практика и использование более глубоких трансовых состояний позволяют преодолеть первую проблему. Если имеет место вторая проблема, полезно указать субъекту, что во время обучения он и на собственном примере увидел разницу между субъективным временем и мировым временем. Убедить его в этом помогут результаты его собственных более ранних тестов.

Постоянное уверение субъекта в том, что у него будет более чем достаточно времени для выполнения задачи, играет исключительно важное значение на протяжении всего обучения, а потому должно регулярно повторяться. Подобные внушения необходимо делать со всей убедительностью, и полезно повторять их неоднократно. Примеры:

«У вас будет предостаточно времени».

«Вам не нужно будет торопиться».

«У вас будет столько времени, сколько нужно».

«Расслабьтесь и не торопитесь».

«Если хотите, можете не спешить».

«Помните: в вашем распоряжении – неограниченное количество вашего особого времени в транс, поэтому выделите на это столько времени, сколько нужно».

«Вы будете делать это медленно и не спеша».

Мы выяснили, что иногда, когда необходимо обучить субъекта работать с короткими интервалами выделенного времени, полезной оказывается следующая техника. Она состоит в том, что испытуемому делаются внушения о выполнении серии из 10 заданий, на каждое из которых выделяется 10 секунд. Отчет дается после окончания серии.

0 сек: «Когда я да вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы отправитесь делать стрижку...»

10 сек: «Сейчас».

20 сек: «Очистите разум. После следующего сигнала вы будете мыть свою машину».

30 сек: «Сейчас».

40 сек: «Очистите разум. После следующего сигнала вы купите пару ботинок».

50 сек: «Сейчас» и т.д.

Еще одна полезная техника – повторение одной и той же задачи снова и снова при постоянном выделенном времени. Хотя поначалу испытуемый может не уложиться в отведенное время, после нескольких попыток он может научиться это делать, совершенно не торопясь. Это позволит демонстрировать хорошие показатели искажения времени в последующих заданиях.

Чтобы стимулировать прогресс, после каждой инструкции должно следовать внушение, приведенное ниже, которое звучит убедительно и делается несколько раз:

«Вы выполните эту задачу не спеша».

«Помните, вы сможете выполнить эту задачу и не будете торопиться».

«У вас будет столько времени, сколько нужно, чтобы завершить выполнение задания без спешки».

«Вы завершите это задание».

Самая интересная техника, которую мы взяли у Эриксона и которую можно применять с очень широким диапазоном внушений, заключается в том, чтобы после каждого внушения-аффирмации задавать субъекту вопрос «верно?»:

«Вы закончите это задание, верно?».

Отвечая на этот вопрос «да», испытуемый повышает вероятность выполнения внушения.

Техника может применяться следующим образом:

«Вы потратите столько времени, сколько вам будет нужно, чтобы завершить это задание. Вы так и сделаете, верно?».

Усилить аффирмацию можно, добавив: «Вы уверены?» после того, как испытуемый даст ответ «Да» на первый вопрос.

Как уже было сказано, галлюцинаторные переживания, с которыми мы имеем дело в этих экспериментах, по ряду важных аспектов отличаются от большинства снов. С одной стороны, ночные сны – это самая распространенная форма переживаний, которые их напоминают и в которых тоже присутствует искажение времени. Следовательно, у некоторых субъектов сны, вызванные гипнозом, могут служить полезным введением в галлюцинаторные переживания, которые нам необходимы. Если такие сны появятся, мы объясняем участнику эксперимента, что такие сны нам больше не будут нужны, а нам нужны проявления, которые будут идентичны переживаниям в состоянии бодрствования – продолжительные «реальные» переживания, которые он будет *проживать* на самом деле. Следовательно, они будут «осмысленными», богатыми подробностями, в них не будет пробелов или пропусков. Необходимо неоднократно внушать, что эти переживания будут «очень, очень реальными – вы будете на самом деле их проживать». Это исключительно важно.

В какой-то момент обучения желательно обсудить с испытуемым тему времени. Каждый экспериментатор делает это по-разному. Мы обычно используем следующий подход:

«Существуют два вида времени. Первый – это время, которое показывают нам часы, а второе – наше собственное ощущение течения времени. Первое время называют физическим, солнечным или всемирным временем. Это время, которым пользуются в своих исследованиях физики и астрономы, мы тоже пользуемся им в повседневной жизни. Второе – это личное, или субъективное время. Эйнштейн называл его «Я-время».

Это субъективное время нас и будет интересовать. Один из самых интересных его аспектов – это то, что оно очень изменчиво. Если мы попросим нескольких человек установить продолжительность пятиминутного интервала, измеряемого по часам, у каждого из них будет собственное представление о продолжительности этого интервала, в зависимости от обстоятельств, в которых они находятся. Люди, которые находятся в хорошем настроении или занимаются каким-либо интересным делом, обычно говорят, что интервал был короче. Тем же, кто испытывали боль, или дискомфорт, или тревожность, этот интервал покажется длиннее. Мы называем это явление искажением времени. Самый простой пример такого искажения – это наши сны. Возможно, вы и сами замечали, что во сне вам могло казаться, будто прошло несколько часов, хотя по часам прошло гораздо меньше времени.

Уже не раз проводились эксперименты, доказывающие: субъективную оценку времени можно представить себе точно так же, как можно представить зрительные или слуховые ощущения. Это происходит путем внушения во время гипноза. Субъект может на самом деле ощутить тот временной интервал, который мы ему внушаем. То есть в каком-то смысле у вас будет ваше собственное «особое время», которое вы можете называть как захотите. Более того, у вас будет неограниченный его запас. Это время, которое проходит в мире снов и галлюцинаций, и так как оно всегда находится в вашем распоряжении, вам никогда не придется торопиться при выполнении этих заданий. Это время не имеет никакого отношения ко времени на моих часах, которое по этой причине вы будете игнорировать.

Учитывая все это, вы можете расслабиться и не торопиться».

При решении определенных конкретных задач могут потребоваться дополнительные внушения, к примеру:

«Когда вы будете выполнять эти задания, с каждым разом они будут даваться вам все легче и легче».

«Когда вы попрактикуетесь, эти переживания будут становиться все более и более четкими, все более и более реальными - вы сможете на самом деле все это ощущать».

«С каждым последующим разом вы будете погружаться в сон все глубже и глубже».

«Эти переживания будут появляться сами, быстро и без усилий, после того, как я дам вам сигнал к началу».

«Как только я дам вам сигнал к окончанию, эти переживания немедленно прекратятся».

Во время всего обучения полезно учитывать следующее:

1. В галлюцинаторных переживаниях наблюдается присущая им тенденция к спонтанному искажению времени.
2. Со стороны гипнотизируемого субъекта могут потребоваться определенные усилия, особенно для того, чтобы закончить завершенные виды деятельности.
3. Как правило, знакомые виды деятельности легче вызывать в галлюцинациях, чем незнакомые – во всяком случае, на первых порах.
4. Интерес и любопытство со стороны субъекта, а также его ощущение, что у него все получается, положительно влияют на его желание сотрудничать и на результаты. Этим можно воспользоваться, давая ему четкое понимание того, что он делает, чтобы у него возникало ощущение принятия, а не отторжения.
5. Результаты улучшаются по мере практики.

На протяжении всего обучения исключительно важно, чтобы экспериментатор уделял участнику эксперимента свое полное внимание, когда к нему обращается. Испытуемые всегда тут же отмечают любые отклонения от этого подхода. Многим не нравится, когда они чувствуют, что не являются единственным объектом интереса и внимания со стороны экспериментатора. Даже не открывая глаз, они могут судить об этом по изменению тона голоса экспериментатора, когда он задумывается о чем-то другом, или когда отворачивается, просматривает свои записи и т.д.

Необходимо помнить: способности людей демонстрировать искажение времени в гипнозе могут весьма существенно отличаться. После нескольких часов обучения экспериментатор, как правило, получает примерное представление о том, насколько испытуемый способен овладеть этим навыком. В своей обычной экспериментальной работе мы продолжали работать только с теми, кто демонстрировали хорошие результаты.

Глава 7. Экспериментальная основа данной работы

Свою первую работу по искажению времени в гипнозе мы провели в начале 1948 года (3). В наших опытах принимали участие три человека, каждый из которых демонстрировал феномен искажения времени, и на их примере были выполнены предварительные исследования.

Летом 1950 года мы предприняли более широкое исследование проблемы с участием шести испытуемых (4). Эта работа проводилась на протяжении 156 экспериментальных часов. В дополнение к повторению и расширению экспериментов, проведенных в 1948 году, мы рассматривали такие вопросы, как внедрение звуковых сигналов в галлюцинаторную деятельность и математическая умственная активность. Кроме того, мы пересмотрели свой предыдущий материал.

Затем была проведена работа еще с шестью испытуемыми, в которой особый упор делался на моторное обучение (6), немоторное обучение (5) и математическую умственную активность, а также на ассоциации и творческое мышление. Кроме этого, мы включили в работу ряд экспериментов с различными видами деятельности, задания с метрономами, звуковыми сигналами и др. С одним субъектом проводилась работа на полиграфе.

В общей сложности мы провели 800 часов экспериментальной работы, и сам автор принимал в ней участие в качестве гипнотизируемого субъекта.

Глава 8. Дополнительные виды деятельности

В качестве экспериментального задания можно применять любые осмысленные виды деятельности. Ниже приведен неполный список задач, который мы применили в своей работе. Он даст читателю общее представление о тех видах деятельности, которые мы использовали в своих экспериментах:

Нахождение в определенном месте
Покупка различных вещей
Обсуждение
Подсчет различных объектов
Обсуждение различных вопросов
Выполнение работ по дому
Выполнение любой деятельности по выбору субъекта
Сон
Еда
Свободные ассоциации
Стрижка волос
Прослушивание музыки или стихов
Пикник
Игры
Подготовка к выступлению
Приготовление обеда
Чтение вслух стихов
Проживание прошлого опыта
Шитье
Бритье
Запоминание и воспроизведение учебного материала
Плавание
Обдумывание различных задач
Посещение друзей
Наблюдение за игрой или фильмом
Выполнение профессиональных обязанностей

Ниже приведены два отчета, которые дают представление о сотнях различных заданий, которые давались нашим испытуемым на протяжении данного исследования.

ЭКСПЕРИМЕНТ 1

Испытуемый М.

Инструкции к выполнению задания: «Когда я подам вам сигнал к началу «Сейчас», вы в течение получаса будете делать то, что вам нравится, к примеру, отправитесь на пикник».

Выделенное время: десять секунд.

Суггестивное личное время: полчаса.

Отчет: «Мы с матерью и сестрой ехали в Нью-Мехико, когда решили купить сосисок и устроить пикник. Но в единственном магазине, который нам встретился, не было сосисок, были только жирные колбаски, да и тех было всего четыре. Мы купили эти колбаски, несколько булочек и поехали к подножию очень высоких скал. Я попробовал разжечь огонь, но выяснилось, что у нас не было спичек. Я попробовал зажечь костер с помощью зажигалки, но у меня ничего не получилось. Тогда я взял газету, свернул ее и засунул в бензобак, чтобы она пропиталась бензином – но я не мог просунуть ее в отверстие. Примерно в это время подъехала полиция, и сестра сказала мне: «Они не должны догадаться, что мы пытаемся разжечь костер». Полицейский сказал: «У вас какие-то проблемы?», и я ответил: «Да, мы не можем разжечь костер». Они ответили: «Вы, наверное, были плохими бойскаутами. Если вы пройдете пару шагов, то найдете отличные камни, которыми можно будет постучать друг о друга». Один из полицейских вернулся к машине. Я подумал, что он хочет принести нам пару камней, но он вернулся со спичками и зажег костер. Я извинился перед ними за то, что мы не можем пригласить их поесть вместе с нами, так как у нас мало еды».

Кажущаяся продолжительность – один час.

ЭКСПЕРИМЕНТ 2

Инструкция к выполнению задания: «Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы отправитесь поплавать на 15-20 минут.

Выделенное время: десять секунд.

Суггестивное личное время: 15 или 20 минут.

Отчет: «Я находился на пляже, очень скалистом пляже, стоя лицом к очень чистому синему морю. Я с разбегу нырнул в море и проплыл под водой минуту или две. Когда я поднялся на поверхность, примерно в 20 ярдах впереди себя я увидел надувной матрас и поплыл прямо к нему. Когда я плыл, передо мной зигзагами двигалась моторная лодка. Наконец я доплыл до матраса и немного на нем отдохнул. Вся эта сцена была очень живая, я ясно видел голубую воду и голубое небо над собой».

Кажущаяся продолжительность составила полчаса.

КОММЕНТАРИЙ

В обоих случаях сцена не являлась переживанием прошлого опыта. Все происходящее было одним цельным переживанием, без пропусков, и казалось очень «реальным».

Безусловно, переживание прошлого опыта можно очень легко вызвать, давая соответствующие внушения.

В Таблице 2 приведены некоторые важные данные, полученные в одной из ранних групп испытуемых. Задания, где не давалось выделенное время, выполнялись в процессе раннего обучения. Задания, в которых давалось выделенное время – это примеры лучших результатов для данного вида заданий. Количество часов обучения и практики испытуемых варьируется в широком диапазоне.

Испытуемые из Таблицы 2 были отобраны для экспериментов по причине того, что все они были в той или иной степени способны ощущать трансовые состояния. У субъектов D, F и G не было никакого предыдущего опыта в гипнозе, у С и Н был небольшой опыт. Самый большой опыт – пять часов – был у испытуемого Е.

Испытуемые весьма значительно отличались друг от друга по такому показателю, как способность демонстрировать различные трансовые феномены в процессе обучения. Это было вполне ожидаемо и упоминается здесь для того, чтобы еще раз подчеркнуть: количество часов, потраченных на обучение, может варьироваться весьма широко. Одному человеку может быть достаточно трех часов, в то время как другому может потребоваться и двадцать.

Хорошие субъекты, которые демонстрируют выраженные результаты искажения времени, со временем обучаются выполнять большие объемы заданий за очень короткое выделенное время (В.В.). Как уже упоминалось, подобная деятельность описывается ими как непрерывная, очень «реальная» и протекающая, по мнению субъекта, с нормальной или естественной скоростью. В каждом подобном случае объем выполненной ими деятельности намного превышает то, что они могли бы выполнить за то же время в бодрствующем состоянии. В случае с незавершенной деятельностью ее объем соответствует суггестивному личному времени (С.Л.В.) или может быть несколько меньше.

Такие субъекты, как правило, рапортуют о выполнении «завершенных» задач, кажущаяся продолжительность которых составляет от 30 до 60 минут, за выделенное время, равное трем секундам. В случае с незавершенными видами деятельности они могут указывать в качестве кажущейся продолжительности (К.П.) час или более, с соответствующим объемом деятельности, за примерно аналогичное выделенное время. Один из них утверждал, что смог полностью посмотреть игру в баскетбол за выделенное время, равное одной секунде.

ТАБЛИЦА 2

Субъект	Код	Деятельность	Вс. В.	В.В.	С.Л.В.	К.П.
С	В.В.0, Б1	Пройти одну милю	59 мин			13 мин
С	В.В.0, Б1	Посмотреть	1 мин			12 мин

		фильм	35 с			
С	В.В.0, Б1	Пойти в школу	1 мин 6 с			20 мин
Д	В.В.0, Б1	Пойти в школу	1 мин 53 с			20 мин
Д	В.В.0, Б2	Нарисовать рисунок	43 с			15 мин
Е	В.В.0, Б1	Прослушать музыку (отрывок)	2 мин 45 с			10 мин
Е	В.В.0, Б1	Пойти в школу	2 мин 17 с			30 мин
С	В.В.+, А1	Групповое обсуждение		1 мин		13 мин
С	В.В.+, А1	Проживание прошлого опыта		1 мин		1 час35 мин
С	В.В.+, А1	Проживание прошлого опыта		20 с		15 мин
Д	В.В.+, А1	Групповое обсуждение		1 мин		10 мин
Д	В.В.+, А1	Свободные ассоциации		1 мин		15 мин
Д	В.В.+, А1	Пикник		2 ин		20 мин
Е	В.В.+, А1	Групповое обсуждение		20 с		14 мин
Е	В.В.+, А1	Шоппинг		20 с		10 мин
Ф	В.В.+, А1	Наблюдение за скачками		10 с		5 мин
С	В.В.+, Б1	Решение задачи		1 мин		20 мин
С	В.В.+, Б1	Обсуждение		10 с		12 мин
Д	В.В.+, Б1	Утренние процедуры		10 с		10 мин
Д	В.В.+, Б1	Приготовление пирога		1 миб		15 мин
Д	В.В.+, Б1	Плавание		1 мин		25 мин
Е	В.В.+, Б1	Обсуждение		20 с		10 мин
Е	В.В.+, Б1	Обсуждение		10 с		10 мин

F	В.В.+, Б1	Прослушивание музыки (отрывок)		20 с		5 мин
F	В.В.+, Б1	Просмотр сцены из балета		20 с		10 мин
F	В.В.+, Б1	Задача		1 мин		15 мин
C	В.В.+, А3	Просмотр футбольного матча		10 с	10 мин	10 мин
D	В.В.+, А3	Сходить в гости к друзьям		10 мин	10 мин	5-10 мин
F	В.В.+, А3	Наблюдение за скачками		10 с	10 мин	10 мин
F	В.В.+, А3	Плавание		10 мин	10 мин	8 мин
F	В.В.+, А3	Танцы		10 с	10 мин	10 мин
C	В.В.+, Б3	Принятие решения		30 с	1 час	1 час мин

Другой участник пересчитал 9200 дробинок, одну за другой, за пять секунд. Он сидел в плавках на берегу бассейна и бросал дробинки в корзинку, одновременно пересчитывая их. После каждых двух тысяч он переплывал бассейн. Так как его пальцы были мокрыми, ему было сложно ухватить дробинки, которые были слишком мелкими. Демонстрируемая скорость оказалась 72 штуки в минуту.

Другие испытуемые отправлялись в долгие прогулки, ходили на свидания, танцевали или отправлялись на пикник, наблюдали за спортивными играми, ходили по магазинам, разговаривали с друзьями, готовились к лекциям, переживали прошлый опыт и т.д. – за выделенное время 10 секунд. В бодрствующем состоянии подобные виды деятельности заняли бы у них от получаса до нескольких часов.

Анализ различных видов деятельности позволяет нам сделать следующие утверждения.

Эмпирическое время

Если мы просто просим субъекта выполнить длительную завершённую деятельность, а затем просим сообщить, когда он закончит, то верно следующее:

- a) Он завершает деятельность.
- b) По его мнению, он выполняет деятельность со своей обычной скоростью.
- c) Это требует, как правило, менее трех минут всемирного времени.
- d) Субъекту покажется, что прошло гораздо больше времени.

Другими словами, имеет место выраженное искажение времени, даже если во внушении не содержалось вообще никаких утверждений относительно времени.

Подобная взаимосвязь прослеживается на примере анализа 55 различных заданий с завершённой деятельностью, где не задавалось ни выделенного времени, ни суггестивного личного времени.

Всемирное время

Среднее – 127 с

Максимальное – 270 с

Минимальное – 35 с

Кажущаяся продолжительность

Средняя – 17 минут

Максимальная – 45 мин

Минимальная – 3 мин

Кажущаяся продолжительность всегда оказывалась больше, чем всемирное время.

Это позволяет говорить о том, что для галлюцинаторной деятельности, совершаемой в гипнозе, характерна тенденция искажения времени.

Еще одно базовое предположение заключается в том, что субъект изо всех сил старается выполнить внушение – другими словами, склонен «слушать приказы». Следовательно, если мы применяем выделенное время и постепенно снижаем его при выполнении одних и тех же заданий, уверяя при этом субъекта, что ему нет необходимости торопиться и у него будет масса времени, он каким-то образом приучается приспособлять свою галлюцинаторную деятельность к более коротким временным интервалам. Другими словами, он будет всё «успевать». Но тем не менее он будет продолжать выполнять задания без спешки, ему будет казаться, что его переживания полностью реальны и эмпирическое время будет соответствующим. Это можно применить при обучении участников экспериментов, а потому этот момент весьма важен.

Анализ показывает, что если мы поручаем человеку выполнять завершённую деятельность, то мы обозначаем не только определенные действия, но и в каком-то смысле определенное количество эмпирического времени. Это особенно верно, если мы говорим субъекту не торопиться. Причина этого, безусловно, заключается в том, что осознание действий или изменений неизбежно сопровождается ощущением протекания времени.

С другой стороны, само ощущение времени можно продлить и без осознания эквивалентного количества действий. Это можно увидеть на примере сна, когда действий совершается относительно мало. Это верно и для галлюцинаций, вызванных гипнозом, в случаях, как правило, включающих в себя использование суггестивного личного времени:

объем деятельности хотя и продолжает оставаться большим, но существенно меньше, чем можно было бы ожидать, учитывая кажущуюся продолжительность.

Из всего этого можно заключить, что в случае гипнотически вызванных галлюцинаций на эмпирическое время оказывает влияние и определенный присущий этому состоянию фактор, и сама заданная деятельность.

Третий и самый важный момент заключается в использовании прямого внушения субъективного временного интервала – использования суггестивного лично времени (С.Л.В.).

Объем деятельности

Когда применяется незавершенная деятельность и не используется суггестивное личное время, выполнение задачи будет зависеть от скорости, с которой субъект предпочтет действовать, выполняя галлюцинаторные действия, и от выделенного времени (В.В.) или всемирного времени (Вс.В.).

В случае завершенной деятельности самый важный фактор, определяющий объем выполненной деятельности – это, конечно, само задание. Способный испытуемый выполнит задание за то время, которое будет указано.

ОБОБЩЕНИЕ

Перечислим еще раз самые важные выводы, которые можно сделать на основании анализа взаимоотношений между видом деятельности, суггестивным личным временем, объемом деятельности и кажущейся продолжительностью.

I. Незавершенная деятельность

а. Без С.Л.В.

Объем выполненных действий зависит от выбранной субъектом скорости выполнения галлюцинаторных действий, а также от В.В. или Вс.В. К.П. будет соответствовать деятельности

б. С С.Л.В.

Объем деятельности будет соответствовать С.Л.В., если субъект успешно справляется с работой.

К.П. равна С.Л.В.

II. Завершенная деятельность

а. Без С.Л.В.

Объем деятельности определяется данной задачей.

К.П. соответствует выполнению задания.

б. С С.Л.В.

Объем деятельности определяется заданием.

К.П. равна С.Л.В.

Безусловно, понятно, что участники эксперимента должны пройти соответствующее обучение и продемонстрировать нужный уровень эффективности. Следовательно, вышеприведенные утверждения соответствуют «идеальному» субъекту. Самая частая проблема – неспособность субъекта полностью принять суггестивное личное время.

На основании этого понятно, что галлюцинаторная деятельность и субъективное время до определенной степени взаимосвязаны.

Искажение времени, отмеченное в этих экспериментах, сопровождается выраженным увеличением соотношения К.П./Вс.В. Оно обычно сопровождается и соответствующим увеличением объемов галлюцинаторной деятельности. Чтобы получить подобные результаты, необходимо выполнение следующих условий:

Для незавершенной деятельности:

Деятельность должна быть знакомой.

С.Л.В. – длительное.

В.В. – короткое.

Для завершенной деятельности:

Деятельность, выполнение которой требует относительно длительного периода времени.

С.Л.В. не имеет первостепенного значения. Если оно применяется, оно должно быть соответствующим.

В.В. – короткое.

В целом можно сказать:

Испытуемые часто отмечают, что внушение «Пожалуйста, не торопитесь, у вас масса времени» успокаивает их и помогает расслабиться.

Глава 9. Подсчет

Самые впечатляющие результаты были получены в экспериментах с подсчетами. Как правило, это эксперименты, где незавершенная деятельность выполняется в течение короткого промежутка выделенного времени и сравнительно длинного суггестивного личного времени. Однако в некоторых случаях внушение носило завершенный характер, к примеру: «Так как вы можете легко сосчитать до 30 за минуту, вам будет несложно сосчитать по меньшей мере до 300 за десять минут. Пожалуйста, не спешите, у вас будет достаточно времени». Как правило, подобные внушения делаются в ходе обучения, с целью воспользоваться потенциалом роста производительности, характерным для завершенной деятельности. В других же случаях субъекту внушается, что он должен сосчитать определенное количество предметов.

Иногда субъекту давалось «предварительное описание» того, что будет его окружать. Делается это следующим образом: «На столе вы видите несколько больших пачек жвачки. Пожалуйста, скажите мне, что вы видите».

С	В.В.+, А3	Конфет	10	10	10	127		
С	В.В.+, А3	Конфет	10	10	8	49		
С	В.В.+, А3	Конфет	10	10	10	127		
Е	В.В.+, А3	Цветов	20	20*	20	115	54	1080
Е	В.В.+, А3	Цветов	20	20*	20	40	35	700
Е	В.В.+, А3	Клубники	20	60*	50	600		
Е	В.В.+, А3	Помидоров	20	60*	40	225		
Е	В.В.+, А3	Пуль	10	10*	10	546	54	540
Е	В.В.+, А3	Цветов	10	15*	15	973	60	900
Е	В.В.+, Б3	Печенья	10	20*	23	1003	60	1380
F	В.В.+, А3	Орешков	20	20*	20	400	66	1320
F	В.В.+, Б3	Конфет (200) †	10	10*	60	2500	72	4320
F	В.В.+, А3	Цветов	10	10*	10	60		

† - субъект должен был досчитать как минимум до этого количества

* - внушению времени предшествовала фраза «как минимум».

ЭКСПЕРИМЕНТ 1

Субъект В

Э. Вы снова вернулись на ферму и будете взбивать масло. Расскажите мне, что вы видите.

С. (Описывает сцену в подробностях. Она сидит на заднем крыльце с маслобойкой, которая наполовину заполнена молоком. Она упоминает о лопаточке с «поперечной перекладной» и дырочке в верхней части маслобойки, через которую просовывается лопаточка).

Э. А сейчас оставайтесь на месте и внимательно меня слушайте. Вы будете сбивать это молоко в течение 10 минут – этого будет более чем достаточно. Когда вы будете сбивать, вы будете считать удары. Я дам вам сигнал к началу, а затем по истечении 10 минут – сигнал к окончанию. Вот сигнал к началу «Начали» (в ранних экспериментах вместо слова «Сейчас» мы использовали слово «Начали»).

(10 секунд спустя).

Э. А сейчас остановитесь, десять минут закончились. Очистите разум. Ваш разум пуст. А сейчас расскажите мне, что вы делали, до скольких вы досчитали и как долго вы сбивали масло.

С. (Сообщает, что насчитала 114 ударов и сбивала 10 минут. Все для нее казалось очень реальным. К концу масло уже начало формироваться, и сбивать его было труднее, поэтому темп замедлился. Она слышала звуки, которыми сопровождалась ее работа, и ей хватило времени. По сигналу «Стоп» вся сцена исчезла из поля зрения).

Э. Покажете мне, считая вслух, как вы считали удары.

С. (Досчитала до 60 за одну минуту, добавив, что к концу удары замедлились, так как сопротивление масла увеличилось).

Э. Я выведу вас из транса, сосчитав до 10. Вы запомните это переживание и расскажете мне о нем.

С. (После выхода экспериментатор снова попросил ее дать отчет. Ее рассказ был аналогичным, в том числе и количество ударов, оценка времени и демонстрируемая скорость).

В этом примере всемирное время (Вс.В.) и выделенное время (В.В.) составляли три секунды, суггестивное личное время (С.Л.В.) – 10 минут, кажущаяся продолжительность (К.П.) – 10 минут, и демонстрируемая скорость – 60 ударов в минуту.

Произведение демонстрируемой скорости на кажущуюся продолжительность (Д.С. x К.П.) составляет 600. И тем не менее испытуемая настаивает, что сделала только 114 ударов, что она считала каждый удар по отдельности и что она занималась этим полных 10 минут. Когда после гипноза ее спросили о том, почему возникла столь существенная разница, у нее не было этому объяснения.

ЭКСПЕРИМЕНТ 2

Субъект G

Э. Чем бы вы хотели сейчас заняться?

С. Мой муж отливает пули для ружья. Я могла бы считать их.

Э. Как долго вы хотите это делать?

С. В течение 10 минут.

Э. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы потратите как минимум 10 минут вашего специального времени на подсчет пуль, которые будет отливать ваш муж. Если прозвучит звуковой сигнал, вы сможете его услышать. Вот сигнал к началу: «Сейчас».

(Звуковой сигнал звучит с 4 до 7 секунды).

(Через 10 секунд).

Э. А сейчас очистите свой разум. Сейчас ваш разум пуст. Расскажите мне, что вы делали.

С. Я была в клубе, где отливали пули. Народу было довольно много. Я считала пули примерно 6 минут, пока они не закончились, и мне пришлось подождать, пока будут готовы новые. Я не считала на протяжении всех 10 минут. Когда я считала, подошел мальчик – он разговаривал и махал руками. Горшок с оловом перевернулся, и мальчик сильно обжег ногу. Я встала, но затем снова уселась и продолжила читать. Присутствующие бегали туда-сюда. Остаток олова вернули на плиту. Я насчитала 493 пули, остановилась и подождала, а затем дошла до 546.

Э. Вы торопились?

С. Не слишком, но я не останавливалась.

Э. Все это было реально?

С. Да.

Э. Когда я дам вам сигнал к началу, пожалуйста, покажите мне, считая вслух, как вы считали пули. Сейчас.

С. (Считает со скоростью 54 в минуту).

Э. Вы слышали звуковой сигнал?

С. Когда олово разлилось, оно громко шипело.

Э. Как долго продолжалось это шипение?

С. Мне показалось, три или четыре минуты.

(Эту интерполяцию звукового сигнала на галлюцинаторную активность мы обсудим позже).

ЭКСПЕРИМЕНТ 3

Субъект G

Э. Чем бы вы хотели сейчас заняться?

С. Упаковывать печенье. Раньше я этим занималась.

Э. В течение какого времени?

С. 20 минут.

Э. Когда я подам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы потратите как минимум 20 минут своего особого времени, упаковывая печенье. Когда вы будете это делать, вы будете считать печенье. Если прозвучит звуковой сигнал, вы его услышите. Вот сигнал к началу – «Сейчас».

(Звуковой сигнал звучал с 5 по 8 секунду).

(10 секунд спустя)

Э. А сейчас очистите свой разум. Теперь ваш разум пуст. Пожалуйста, расскажите, что происходило.

СЧЕТ

С. Я сидела в подвале. Там стояли рабочие столы. Я считала печенье, раскладывая их по небольшим мешочкам. Я досчитала до 1003, а потом печенье закончилось. Примерно в середине моей работы зазвонил телефон, он звонил и звонил. Вокруг было так много пыли от печенья, что начала чихать. Я чихнула 10 или 12 раз – никак не могла остановиться. Я уронила один пакет. На телефонный звонок я не ответила.

Э. Когда я дам вам сигнал к началу, пожалуйста, покажите мне, считая вслух, как вы считали печенье. Сейчас.

С. (Считает со скоростью 60 в минуту).

Э. Как долго звонил телефон?

С. Наверное, пять или шесть минут. Никто не поднял трубку.

ЭКСПЕРИМЕНТ 4

Субъект I

Инструкция к заданию: «Когда я подам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы обнаружите, что сидите за столом. На столе будет стоять большая коробка с монетками. Вы будете доставать монетки из коробки по одной и раскладывать их на столе, одновременно считая. Вы будете делать это в течение 10 минут».

Суггестивное личное время: В первых семи заданиях оно было постоянным, а в последних 4 варьировалось.

Выделенное время. В первых семи заданиях время варьировалось, в последних четырех было постоянным.

Комментарии

Уменьшение выделенного времени до 5 секунд в задании 2 сопровождалось уменьшением счета и кажущейся продолжительности. Дальнейшее снижение до 3 секунд в задании 3 не продемонстрировало этого же результата, так как субъект приспособился к укорочению

интервала времени. В задании 4 или 5, где выделенное время составляло одну секунду, мы снова видим тот же эффект, как и в задании 2, но полное восстановление наблюдалось в задании 7.

ТАБЛИЦА 4

Подсчет монеток

Задание	С.Л.В., мин	В.В., сек	Счет	К. П. интервала между сигналами, мин	К.П. времени счета, мин	Д.С., мин	В
1.	10	10	419	10	10	60	
2.	10	5	390	8	8	66	
3.	10	3	410	10	10	60	
4.	10	1	312	6	6	72	
5.	10	1	293	4	5	66	
6.	10	1	372	8	8	72	
7.	10	1	402	10	10	66	
8.	10	10	612	12	10	66	
9.	5	10	311	8	5	60	
10.	20	10	1147	20	20	60	
11.	1	10	69	10	1	66	

Снизив выделенное время до одной секунды, мы отметили, что в задании 8, где выделенное время составляло 10 секунд, результат существенно увеличился. Испытуемый сообщил, что он «считал сначала в течение 10 минут, а потом подождал сигнала к окончанию. Я просто сидел и пропускал монетки между пальцами, раскладывая их на столе». В задании 9 и 11 он закончил за пять минут и одну минуту соответственно и просто сидел, ожидая сигнала к окончанию.

Эти задания показывают, что при постоянном суггестивном личном времени показания в течение выделенного времени варьировались, пока в задании 7 не было отмечено приспособление. Когда выделенное время постоянно, результат зависит от суггестивного личного времени.

У испытуемых, несомненно, имеется представление о том, сколько предметов они сосчитали бы за суггестивное личное время, и они стараются приблизиться к этому количеству.

Глава 10. Звуковые сигналы

Идея исследовать галлюцинаторную активность с помощью внедряемых звуковых сигналов была предложена доктором Дж. Б. Райном (14).

В одной группе заданий испытуемым предложили проделать пешком знакомый им путь от дома до школы. Не применялось ни выделенное время, ни суггестивное личное время. По окончании выполнения задания испытуемые сообщали «Сейчас». В экспериментах применялся один звуковой сигнал: удар металлического ножа по стеклу. Он подавался через различные промежутки времени после начала эксперимента. Затем к концу задания субъекта просили оценить общее время переживания и примерное время, когда зазвучал звуковой сигнал. Последнее они обычно определяли в зависимости от того, на каком отрезке пути они находились, когда услышали сигнал. Цифра 1 показывает отношение сигнала ко всемирному и эмпирическому времени.

В других случаях использовался звук музыкального инструмента, который звучал в течение определенного интервала времени, когда испытуемый выполнял задание. Затем его просили оценить продолжительность звука. Некоторые результаты показаны в Таблице 6.

Даже несмотря на то, что все участники экспериментов были заранее предупреждены о звуке, они не всегда могли его услышать, а если слышали, он воспринимался в различных формах.

Звук металла по стеклу некоторые испытуемые воспринимали точно так же, как и в обычной жизни, и он не играл никакой роли в гипнотических сценах. Однако чаще он распознавался как другой похожий звук, к примеру, какой издает падающий на пол стакан, кусочек льда, который ударяется о край кувшина, предмет, падающий на твердую поверхность, и т.д. Иногда же звуковой сигнал приобрел совершенно иное значение, к примеру, упомянутое уже шипение олова и звонок телефона.

Так как испытуемые знали о приближении звукового сигнала, вполне вероятно, что они ожидали его и включали соответствующие «характеристики» в свои галлюцинации. В трех приведенных ниже сессиях звук стекла присутствовал либо как звук бокала, либо как звук кувшина.

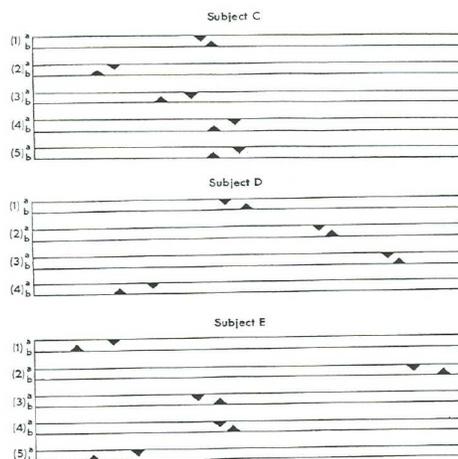


Рис. 1. Составлен на основе информации из Таблицы 5. Пары линий представляют собой всемирное время (a) и личное время (b) для каждого теста. Маркеры показывают, где на самом деле прозвучал сигнал согласно всемирному времени (на линиях a) и его местоположение в личном временном интервале (на линиях b). Это время определялось как ответ испытуемого на вопрос, сколько времени прошло с начала деятельности до момента звучания сигнала. Обратите внимание, что местоположение сигнала определяется довольно точно.

Но даже если так, здесь есть пицца для размышлений, так как для того, чтобы издать звук, предмет сначала должен упасть на пол и издать шум – а для этого падения должна быть причина. Но как бы то ни было, все это обставляется очень умело. Интересно, что для одного испытуемого этот звук ассоциировался с ударом трости о столб. Рассказав об этом, он упомянул: «Я ожидал этого удара, так как видел этот столб, когда он находился еще на расстоянии от меня». Мы видим, что между тем моментом, когда сигнал поступает в мозг, и его введением в галлюцинаторный мир имеется определенный промежуток времени.

Аналогично происходило и со звуком музыкального инструмента: иногда он воспринимался таким, какой есть, но чаще видоизменялся.

ТАБЛИЦА 5

	Всемирное время (сек)		Кажущаяся продолжительность (мин)	
	Сигнал	Общее	Сигнал	Общая
Субъект С				
1	60	155	5	12
2	20	105	1.5	10
3	60	164	3.5	12
4	90	192	5	12
5	120	252	5	12
Субъект D				
1	60	133	10	20
2	90	135	14	20
3	110	133	17	20
4	30	107	4	20
Субъект E				
1	30	163	3	30
2	120	137	28.5	30
3	60	159	13	30
4	90	210	17	37

5	46	196	4	30
---	----	-----	---	----

ТАБЛИЦА 6

Субъект	Деятельность	Код	В.В.,сек	С.Л.В.,мин	К.П.,мин	ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ		
						Время,сек	Форма проявления	Оценка продолжительности, мин
Е	Испечь пирог	В.В.+, БЗ	15	15	10	5-10-я	Гудок автомобиля	3 или 4
Е	Скосить траву	В.В.+, АЗ	10	10	10	3-5-я	Писк	2
Е	Сосчитать пули	В.В.+, АЗ	10	10	10	4-7-я	Шипение олова	3 или 4
Е	Сорвать цветы	В.В.+, АЗ	10	15	15	5-8-я	Пение птиц	5
Е	Вышивание	В.В.+, АЗ	10	15	15	4-7-я	Радиостатические помехи	3 или 4
Е	Подсчет печенья	В.В.+, АЗ	1-	20	23	5-8-я	Телефонный звонок	5 или 6
Е	Просмотр игры в баскетбол	В.В.+, АЗ	10	10	5	5-6-я	«Забавный шум»	1
Е	Пикник	В.В.+, А1	20		20	10-15-я	«Как звук поезда»	«довольно долго»

Присутствие в группе двух музыкантов, в том числе одного с «абсолютным слухом», дало нам возможность установить, будет ли звук, который поступает в галлюцинаторный мир измененного сознания, менять свой тон, то есть снижаться в соответствии с искажением времени (8). Ответ, по-видимому, зависит от того, насколько видоизменяется этот звук. Когда он воспринимался как гудок автомобиля или сирены, его частота распознавалась как С. Однако, как правило, звук в галлюцинациях мало напоминал оригинал: этот звук принимался за голос птицы, шум вентилятора, газонокосилки, гул от толпы людей и др.

Стоит отметить, что почти всегда длительность звука воспринималась как гораздо более продолжительная, чем была на самом деле. Этого вполне можно ожидать, когда имеет место искажение времени, и в определенной степени это служит подтверждением отчета участника эксперимента. И здесь мы снова сталкиваемся с осознанием физического феномена во время искажения времени – ход событий замедляется. Сравните это с

отчетами людей, которым едва удалось избежать опасности и которые часто говорят, что мир вокруг них был как в «замедленном воспроизведении».

Вмешательства в ход галлюцинации не всегда проходили бесследно – иногда она полностью разрушалась. В других случаях субъект начинал нервничать, ощущал раздражение или беспокойство.

Один из субъектов отмечал, что во время своих последующих прогулок каждый раз, когда он проходил место, где в первый раз «подскочил» от звукового сигнала, он испытывал ощущение неминуемой опасности. Здесь, судя по всему, мы имеем дело с мгновенным кондиционированием по отношению к галлюцинаторному окружению. Это доказательство субъективной реальности переживания.

В некоторых случаях мы внедряли короткий звуковой сигнал в незавершенную деятельность, связанную со счетом, при которой применялось выделенное время, и просили субъекта отметить, на каком счете он услышал сигнал. Результаты зачастую совпадали довольно близко, но иногда нет. Это непостоянство, без сомнений, связано с механизмом, при котором субъект адаптирует свое переживание к выделенному времени и который пока остается непонятным.

Глава 11. Метроном

ДВА ЭКСПЕРИМЕНТА

Первый эксперимент по искажению времени был предпринят для того, чтобы установить, можно ли увеличить кажущуюся продолжительность интервала между двумя звуками с помощью директивных внушений в трансовом состоянии. «Хороший» субъект, которая не имела никакого представления о сути опыта, была погружена в достаточно глубокое трансовое состояние через внушения о том, что она заснет. После завершения индукции был запущен метроном, скорость ударов которого составляла один удар в секунду. Субъекту сообщили, что сейчас экспериментатор будет постепенно замедлять ход метронома, а она должна внимательно слушать. Когда по ее мнению метроном снизит скорость до одного удара в *минуту*, она должна была сообщить об этом экспериментатору, сказав «Сейчас».

Дав такие инструкции, экспериментатор – *метроном в это время продолжал работать с постоянной скоростью один удар в секунду* – сказал: «Ход метронома замедляется, замедляется, становится медленнее и медленнее – медленнее и медленнее, и т.д.». Эти внушения делались с промежутками от 5 до 15 интервалов.

Примерно через минуту испытуемая сказала: «Сейчас». Когда ее спросили, с какой скоростью работает метроном, она ответила: «Примерно один удар в минуту». Затем метроном остановили и испытуемую вывели из транса, и она подтвердила свой отчет, данный ею в трансе.

Из вышесказанного становится понятным, что если отчет испытуемой является истинным описанием ее переживания, к концу эксперимента интервал между двумя последовательными ударами метронома, который на самом деле составлял одну секунду,

если измерять его по часам, казался ей длящимся одну минуту. Другими словами, интервал казался ей примерно таким, какой она обычно воспринимает между событиями, между которыми проходит одна минута. Продолжительность того же интервала для экспериментатора показалась равной одной секунде. Следовательно, в результате внушения в трансовом состоянии испытуемая в конечном итоге начала воспринимать серию интервалов между ударами метронома продолжительностью около минуты. В то же время экспериментатору казалось, что между теми же самыми ударами метронома проходила одна секунда. Так как интервал представляет собой одну из разновидностей эмпирического времени, мы можем сказать: данный эксперимент позволяет предположить, что благодаря внушению субъекту в гипнозе было «дано» дополнительное время. Эта выраженная разница между кажущейся продолжительностью интервала и показаниями часов представляет собой искажение времени.

На примере данного эксперимента видно, что переживание субъектом каждого интервала, кажущаяся продолжительность которых для нее составляла одну минуту, имела место между двумя «физическими» событиями (двумя последовательными ударами метронома), между которыми находился интервал всемирного времени одна секунда), который определялся экспериментатором и был неизвестен субъекту эксперимента.

Применяя терминологию, которая приведена в Главе 3, эти результаты можно выразить следующим образом:

Задача: пережить ощущение продолжительности времени, равное одной минуте

Суггестивное личное время – 1 минута

Кажущаяся продолжительность (для субъекта) – 1 минута

Выделенное время – 1 секунда

Всемирное время – 1 секунда.

Во втором эксперименте испытуемой снова сказали, что скорость метронома замедлится до одного удара в минуту. Она должна была подтвердить это, произнеся «Сейчас», как и в предыдущем эксперименте. После того, как она это выполнила, ей сказали, что ей будет подан сигнал (прикосновение к руке), после чего ей нужно будет вызвать перед «мысленным взором» несколько дней учебы в пятом классе. В своем воображении она должна была увидеть школу, учителя и своих одноклассников. Она будет делать это в течение 10 минут – то есть десяти ударов метронома – и в конце этого времени ей сообщат, что нужно остановиться.

Метроном остановили после 10 ударов – десяти секунд всемирного времени – и испытуемую вывели из гипноза. После опроса испытуемой были выявлены следующие важные факты:

1. Скорость метронома совершенно точно «замедлилась».
2. Между сигналами прошли полные 10 минут.
3. У нее было «полно времени», и она четко видела школу и своих одноклассников.

4. Она выразила большое удивление, когда ей сказали, что скорость метронома не менялась и на самом деле ее переживание заняло всего 10 секунд.

Здесь опять-таки ощущение времени было до predetermined степени изменено экспериментатором. Кроме того, испытуемая сообщила о своих переживаниях, которые более соответствовали промежутку субъективного времени, нежели всемирному времени. Испытуемой казалось, что ее деятельность протекала с нормальной или естественной скоростью.

Вот информация об эксперименте:

Задача: сходить в школу.

Суггестивное личное время – 10 минут

Кажущаяся продолжительность (для субъекта) – 10 минут

Выделенное время – 10 секунд

Всемирное время – 10 секунд.

Приведенные выше эксперименты указывают на то, что само восприятие продолжительности может быть изменено с помощью внушения в трансовом состоянии, и за очень короткие промежутки времени, измеряемые по часам, субъект может пережить очень большие по объему галлюцинаторные переживания.

ОБУЧЕНИЕ И ДАЛЬНЕЙШИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

В процессе обучения экспериментам с метрономом субъекта погружают в транс, а затем запускают метроном со скоростью один удар в секунду. Испытуемому говорят, что этот звук издает метроном, что скорость его – один удар в секунду, и что ему нужно будет внимательно слушать этот звук. Затем ему сообщают, что экспериментатор будет постепенно замедлять ход метронома и что когда его скорость снизится до одного удара в минуту, он (субъект) должен уведомить об этом экспериментатора, произнеся «Сейчас».

Метроном на самом деле продолжает работать со своей первоначальной скоростью, однако время от времени экспериментатор говорит: «Метроном замедляет ход, все медленнее и медленнее, медленнее и медленнее и т.д.». Эти внушения делаются с интервалами от 5 до 15 секунд.

Некоторые субъекты не воспринимают подобные внушения и отмечают, что метроном либо не замедляет скорость, либо замедляет ее, но очень незначительно. Другие же субъекты полностью принимают подобные внушения и через какое-то, у всех разное, время говорят: «Сейчас». Затем метроном останавливается, и субъекта просят дать отчет, в котором он утверждает, что метроном действительно замедлил свой ход до одного удара в минуту.

Затем метроном снова запускается со скоростью один удар в секунду. Субъекта просят в течение какого-то времени просто послушать, а затем ему сообщают, с какой скоростью на самом деле работает метроном. После этого дается такое внушение: «Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы начнете считать удары метронома, каждый из

которых вы услышите. Пока вы будете слушать и считать, метроном будет работать все медленнее и медленнее. Затем, когда, по вашему мнению, скорость его снизится до одного удара каждые 20 секунд, вы дадите мне об этом знать, произнеся «Сейчас». (Счет, разумеется, является полностью галлюцинаторным. Испытуемый ничего не произносит и не двигается). После сигнала к окончанию метроном останавливается. Если у испытуемого все получается, он насчитает столько же ударов, сколько и экспериментатор.

Это эксперимент можно разнообразить, включив в инструкцию следующую фразу: «Между ударами метронома вы можете выполнять любую галлюцинаторную деятельность, какую захотите». В этом случае хороший субъект сможет вместить в интервалы большие объемы различной деятельности.

Критерий успеха в заданиях с метрономом – испытуемый насчитывает столько же ударов, сколько и экспериментатор, и испытуемый сообщает о том, что метроном замедляет ход до предложенной скорости.

Обучение с метрономом проводилось с шестью участниками. Успешным обучение оказалось для трех из них.

Глава 12. Переживание прошлого и практика

Чтобы получить представление о том, смогут ли испытуемые вспомнить историю своей жизни в условиях искаженного времени, были проведены несколько пилотных экспериментов. Результаты их оказались неоднозначными, однако одна из участниц, профессиональная скрипачка, попыталась разучить отрывки из музыкальных произведений во время транса, используя для этого свое «особое время». Вот что говорит по этому поводу она сама:

«Я вошла в транс и начала заниматься разными способами. Я поставила перед собой ноты и отметила места, которые нужно было отработать. Затем я проигрывала эти несколько отрывков снова и снова, пока они не начали получаться хорошо. Это укрепило мою пальцевую память, потому что в трансе я на самом деле играла». (Речь идет исключительно о галлюцинаторной деятельности. Другими словами, она «на самом деле играла» только в своем воображаемом, а не в физическом мире).

Я играла отдельные пассажи – то есть выбирала сложные пассажи и играла их несколько раз, чтобы добиться нужной скорости и точности.

Затем я проиграла всю композицию целиком. Делая это в своем «особом времени», я смогла практически сразу охватить всю композицию в целом».

Она смогла отработать длинные отрывки несколько раз за очень короткие промежутки времени, и обнаружила: ее память значительно улучшилась – как и ее техника. Этот выдающийся результат подтвердил и ее муж, также музыкант. Другими словами, она почувствовала, что воображаемая отработка этих отрывков, которые она изучила еще несколько лет назад, улучшила ее игру.

В настоящее время невозможно подтвердить или опровергнуть этот отчет. Но если бы он подтвердился, это открыло бы новые перспективы в исследовании процессов обучения. Подобные отчеты заставляют предположить по меньшей мере две возможности применения искажения времени у субъектов, находящихся в гипнозе.

Первая – это возможность ускорить запоминание нового материала, повторяя его несколько раз в воображаемом мире, либо в визуальной, либо в слуховой форме в зависимости от содержания материала. Вторая возможность – это практика и повторение, которые смогут помочь улучшить моторные навыки или приобрести новые.

Доклады об изучении этих двух возможностей будут представлены в последующих главах.

Глава 13. Случайности

Во время проведения экспериментов не раз случались неожиданности, как приятные, так и не очень. Мы приводим их здесь потому, что они неопровержимо подтверждают реальность переживаний, которые происходили в условиях искажения времени.

Один из участников экспериментов отправившись на прогулку на весельной лодке, потерял ключину.

Собирая раковины, одна из участниц наступила на медузу.

Пытаясь быстрее перейти дорогу, испытуемый споткнулся о бордюр.

«Мама помогала мне надеть пальто. Она не могла его застегнуть. Нам помог папа».

Меняя колесо, испытуемый потерял один из четырех болтов. Позже он нашел его под диском.

Когда один из участников менял электрические лампочки, одна из ламп, которые он бросал в мусорное ведро, разбилась.

Когда один из участников работал дрелью, человек, который работал рядом с ним, «потерял сознание» из-за теплового удара.

Одного из участников попросили пропеть гимн в церкви. «Я стоял на сцене и сообщил проповеднику, что буду петь еврейский гимн. Я пропел весь гимн полностью» (выделенное время составляло 10 секунд).

Сжигая мусор, один из участников наблюдал, как погасла спичка, которую он уронил себе на брюки.

«Я побрился, но не умылся. Мне не давали такого указания» (внушение было таким: «Вы побреетесь. В.В. – 10 секунд).

«Дверь в хлев заело, потому что шел дождь».

«Когда я брился, парикмахер так долго разговаривал со своим коллегой, что пена у меня на лице высохла».

Участница собирала и считала ирисы: «Я потратила так много времени, потому что мне приходилось стряхивать с них землю».

Когда участник следил за футбольным матчем, он отвлекся, потому что в рядах зрителей завязалась драка.

Вынимая из корзины картофелины и пересчитывая их, а затем помещая в мешок, участник уронил несколько штук обратно в корзину «Мне пришлось снова все пересчитывать».

Участница считала конфеты, вынимая их из коробки. «Несколько конфет раздавились и из них вытекла клубничная начинка. Я думала, как поступить».

Считая шарики жевательной резинки, участник обратил внимание, что несколько их склеились вместе. «Я достал всю кучку, разломал их по одному и разложил по отдельности».

Собирая ягоды, участница набрала их так много, что они то и дело вываливались из корзинки.

Качаясь на волнах, участница эксперимента ударилась о дно.

Купая ребенка, участница разлила всю воду.

Делая сэндвичи, участница эксперимента порезала палец. Пошла кровь. Когда она считала цыплят, то обратила внимание, что у одного начали расти перья на крыльях, а один цыпленок заболел.

Игра в «Правда и последствия»: «Мне завязали глаза. Мой приятель поцеловал меня, и мне стало неловко».

«Машина не заводилась. Мне пришлось завести ее еще раз». Когда испытуемая каталась на скейте, она упала. Когда она вышивала, у нее порвалась нитка. Когда она покупала обувь, ей пришлось примерить четыре пары.

Студент, который пришел на консультацию, сказал: «Я хочу сказать вам: я пришел сюда не потому, что я сумасшедший».

Считая цыплят, участник отметил, что первый «паршивый» цыпленок испачкал ему руку. Когда его спросили, что же он сделал, он ответил: «Вытер руку вторым цыпленком».

Когда испытуемый повторял курс колледжа, ему «стало скучно».

Когда участник отправился на пикник, его напугала змея.

Участница шила, и «кто-то постучал в дверь и помешал ей».

Решая математические задачи, участнику «приходилось иногда их перечитывать».

«Когда я шла в школу, я встретила свою учительницу. Она остановилась, и мы поговорили три минуты».

Учительница, которая проверяла работу участницы эксперимента, заставила ее понервничать, потому что она «слишком много разговаривала».

Во время игры в боулинг участница упала и содрала коленку.

Когда одна участница танцевала, у нее сломался каблук, и она «смутилась».

Когда участница купалась в море, у нее сломалась застежка купальника.

Одна участница, собиравшая цветы, сообщила: у нее в руках было так много цветов, что они начали ей мешать. Она отметила: «Невозможно собирать цветы, когда они лезут тебе в лицо».

Когда участница шила, у нее возникли проблемы со швейной машинкой. «Она то и дело давала обратный ход».

КОММЕНТАРИИ

У некоторых субъектов подобные комментарии появлялись гораздо чаще, чем у других. Перечисленное выше было взято из отчетов девяти испытуемых.

Глава 14. Особые моменты

В этом разделе мы пересмотрим определенные аспекты галлюцинаторных переживаний в условиях искажения времени в гипнозе. Хотя мы представляем этот материал на данном этапе, необходимо понимать: он основан на результатах всей нашей экспериментальной работы.

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ

Как уже неоднократно упоминалось, читатели нередко склонны не принимать во внимание отчеты наших испытуемых, полагая, что отчеты эти представляют собой фальсификацию или выдумку. И это вполне понятно, а поднятый читателями вопрос является, безусловно, очень важным.

Мы уже указывали на то, что искажение времени в ночных снах – это очень распространенное переживание, и, следовательно, его можно принять за факт. К сожалению, количество тех, кто смог лично ощутить искажение времени в гипнозе и связанные с этим феномены, в настоящее время исключительно невелико. Следовательно, критично настроенный читатель, не имеющий подобного опыта, может потребовать того, что принято называть «объективными» доказательствами, даже несмотря на его готовность принимать на веру все, что касается снов. Однако, дело в том, что в настоящее время у нас нет возможности «объективно» продемонстрировать переживания другого человека.

Тем не менее существуют методы, которые могут либо подтвердить, либо опровергнуть предположение о том, что субъект гипноза говорит правду – такую, какой он ее воспринимает. Среди этих методов можно выделить следующие:

1. Демонстрация способности субъекта «использовать» искаженное время, выполняя простые математические операции или задачи на кодирование, для которых не нужна математика. В настоящее время у нас нет доказательств тому, что это возможно. Это обсуждается в Главе 20.
2. Демонстрация физиологических изменений, соответствующих определенным эмоциональным переживаниям. Этот метод применялся при исследовании трансовых состояний, не сопровождающихся искажением времени. В случаях с искажением времени подобных попыток пока не предпринималось, однако они вряд ли будут успешными, так как все переживания происходят с такой высокой скоростью по отношению ко всемирному времени, что не стоит ожидать значительных физиологических изменений. Возможное исключение – электромиографические и электроэнцефалогические исследования.
3. Припоминание забытых подробностей пережитых событий через повторное переживание их в искаженном времени. Мы успешно продемонстрировали это с несколькими испытуемыми. Одна из них снова прожила свой четвертый день рождения, и многое из рассказанного ею затем подтвердила ее мать. Во время эксперимента женщине было за 30. Еще один субъект вновь пережил репетиции к пьесе, которая ставилась 10 лет назад, и припомнил очень многое из того, что считал забытым. Третий участник эксперимента, пианист, смог вспомнить отрывок, который он выучил много лет назад. Были и другие подобные случаи. В каждом случае воспоминание происходило в искаженном времени.
4. «Использование» искаженного времени для выполнения творческих умственных задач. Это будет обсуждаться в Главе

- 17.
5. «Использование» искаженного времени для обучения. Это будет обсуждаться в Главах 18 и 19.
6. Терапевтические результаты, полученные на основе переживания прошлого в условиях искажения времени в гипнозе.
7. Переживание феномена того рода, о котором говорит сам испытуемый.
8. Использование полиграфа (Глава 21).

Ниже перечислены менее убедительные соображения, которые позволяют судить о том, что субъект говорит правду – такую, какой он ее воспринимает.

1. Интуиция экспериментатора, который выслушал уже множество отчетов, опросил множество испытуемых и наблюдал за их манерой общения.
2. Честность субъекта и его научный интерес.
3. Участник эксперимента упорно настаивает на том, что всё, о чём и отчитывается, было совершенно отличным событием от галлюцинаторного переживания.
4. Огорчение, зачастую сильное, со стороны субъекта по поводу того, что его заподозрили в фальсификации. Несколько наших участников после повторных расспросов грозили отказаться от участия в экспериментах.
5. Вопросы задаются непосредственно подсознанию – техника, которую применял Эриксон.
6. Результаты «внедрения» звуковых сигналов в галлюцинаторную деятельность в случаях, когда не применялось выделенное время.
7. Спонтанное выражение эмоций во время отчета и последующее удивление, когда он узнавал, сколько времени прошло на самом деле.
8. «Случайности», которые встречаются очень часто.
9. Прослушивание длинных музыкальных отрывков за очень короткие промежутки времени в экспериментах, где принимали участие музыканты. Музыкальный отрывок – это

определенный паттерн, который разворачивается в эмпирическом времени, и подобные отчеты подтверждают утверждения других испытуемых в том, что их переживания носят продолжительный характер.

10. Очевидные практические результаты, которые могут заметить другие музыканты во время исполнения после того, как практика проходила целиком в трансе, в искаженном времени.
11. Следующие отдельные инциденты могут служить доказательствами истинности отчетов испытуемых:
 - а) Выполнение советов, полученных от друзей, увиденных в галлюцинации (далее в этой главе).
 - б) Случаи кондиционирования по отношению к галлюцинаторному окружению (конец Главы 10).
 - с) Случаи синхронизации галлюцинаторной и реальной моторной деятельности (начало Главы 18).

Давайте рассмотрим гипотезу, что наши испытуемые говорят правду, какой они ее воспринимают – но их отчеты основаны на том, что мы называем «ложной памятью». Подобная «память» является «ложной», если она имеет в своей основе предыдущие реальные события.

В норме в процессе вспоминания у человека в периоде времени t_3 - t_4 возникает переживание, которое называется памятью и которое он считает воспроизведением предыдущего опыта, полученного в более раннем интервале t_1 - t_2 . Давайте предположим, что человек переживает воспоминание именно так, как описано в этом определении – назовем это «Случай 1».

Вполне возможно, что при определенных условиях во время интервала t_3 - t_4 человек может иметь переживание, которое, по его мнению, имеет все признаки вспоминания, но которое на самом деле *не является* репрезентацией переживаний, имевших место в интервале t_1 - t_2 . Давайте предположим, что у индивидуума возникает подобное переживание, и давайте назовем его «Случай 2». Подобные воспоминания будут основаны на «ложной памяти», как описано выше.

Очевидно, что в «Случае 1», если переживание в период t_1-t_2 происходило в «общем мире», его факт может быть подтвержден. Однако в том случае, если это более раннее переживание не происходило в «общем мире», как в случае со снами, подтвердить, что оно действительно имело место, будет гораздо сложнее. В этом плане переживания нашего индивидуума будут напоминать сон.

Следовательно, важно принимать во внимание возможность, что переживания нашего субъекта в интервале t_3-t_4 будут сходными с переживаниями «Случая 2», а, следовательно, они не воспроизводят более раннее событие. В таком случае воспоминания нашего субъекта не будут являться истинными в том смысле, в каком мы дали определение в начале нашей дискуссии.

По нашему мнению все наши испытуемые попадают в группу «Случая 1». В поддержку этого мнения выступают:

1. Результаты, о которых говорится в Главе 17 и Главе 19 и которые касаются творческой умственной активности и неоторного обучения.
2. Тот факт, что звуковой сигнал, поданный в точке t_1 или в интервале t_1-t_2 , упоминается в отчетах как неотъемлемая часть галлюцинаторной деятельности. Кстати, подобные звуки из «общего мира» очень часто появляются и в ночных снах.

РЕАЛЬНОСТЬ

Для субъектов, способных успешно входить в гипноз, галлюцинации обладают высокой степенью «реальности», которая является довольно постоянной. Однако время от времени в своих отчетах испытуемые упоминают о недостаточной четкости картинки. Подобные проявления в целом возникают нечасто. Однако бывает так, что четкость ограничивается только теми объектами, которые привлекают непосредственное внимание, а фон остается расплывчатым.

Обучение позволяет развить способность к галлюцинациям, а также помогает способности вызывать в воображении сцены, которые кажутся реальными, как в жизни. С практикой детальность изображений повышается, и они обретают более яркий цвет. Чтобы способствовать этому процессу, мы каждый день даем своим участникам экспериментов такое внушение: «В этом трансе любые сцены, которые вы увидите, будут очень четкими, а все переживания – очень реальными, и вы сможете на самом деле их ощутить».

Одно из поразительных доказательств реальности трансовой деятельности - это частые сообщения о происходящих совпадениях и случайностях. К примеру, испытуемая, которая в трансе вышивает, рассказывает, что у нее порвалась нитка, а позже она говорит, что порезала палец, когда готовила сэндвич, или разлила воду, в которой купала ребенка. Еще один участник, которого попросили сжечь мусор, зажигает спичку о штаны и наблюдает, как она горит, или, проходя мимо поля, начинает чихать. Мел, который бросает разозленный учитель, ударяется о доску и ломается, а маленький лопухий мальчик так старательно пытается найти ответ задачи, что чешет голову. Подобные детали упоминаются очень часто, и мы уже приводили их короткий список.

Испытуемые нередко говорят, как им понравилось выполнять задания и как жаль было, что время закончилось. Иногда они устают или же испытывают скуку. В одном случае субъект, которого вывели из транса, рассказывал о том, что выполняя задание, он вернулся в молодость. После описания того, какой грубой была почва, по которой он тащил огромную корзину яблок, он спросил, участилось ли его дыхание. Когда он получил негативный ответ, то сказал: «Тогда, наверное, мне это просто привиделось». Субъективная реальность происходящего была настолько велика, что он рассчитывал на ее физические проявления и в бодрствующем состоянии.

Одной из испытуемых (К) было сказано, что по сигналу она начнет обсуждать определенную проблему со своими друзьями и придет в итоге к определенному решению. Обсуждаемый вопрос был на тот момент актуальной проблемой, с которой она столкнулась, но ее

заверили, что экспериментатор не будет расспрашивать ее о сути этой проблемы и что знать это ему вовсе не обязательно. В своем отчете она рассказала, что обсуждала эту проблему около получаса с несколькими своими друзьями – и пришла к определенному решению.

Через несколько месяцев после этого она сказала экспериментатору, что проблема, о которой шла речь, касалась дома, который она и ее брат начали строить для матери. Ее брат не мог выполнить свою часть финансовых обязательств, и ей нужно было принять решение: взять ссуду и закончить дом – или продать свою часть. Она рассказала: «Мои друзья посоветовали мне закончить дом. Не могли бы вы одолжить мне денег, чтобы я могла поехать в ----- и заключить сделку по финансированию?».

Услышав это, экспериментатор объяснил ей: единственный «совет», который она могла получить от своих воображаемых друзей, исходил из ее собственного разума, и предостерег от следования подобным советам в будущем. Она ответила так: «Ну, мне показалось, что они знают, о чем говорят, и совет был очень хорошим». Ей одолжили денег на автобус, позже дом был профинансирован и построен, и к счастью, все окончилось благополучно. Не вызывает сомнений тот факт, что галлюцинаторные переживания были для испытуемой более чем реальны.

Подобные доказательства можно увидеть и в следующем случае. Экспериментатор сказал испытуемому (J), что его (экспериментатора), больше всего интересует вопрос, из чего состоят галлюцинации (имея в виду «материал», из которого они сделаны). «К примеру, – сказал он, – из чего на самом деле был сделан тот бассейн, в который вы ныряли?». Ответ был таким: «Он был сделан из того же, из чего делаются и все остальные бассейны, док». Этот ответ подчеркивает, что бассейн для него был реальным, и он совершенно не понял истинный смысл вопроса.

В другом случае (субъект К) экспериментатор, желавший понять, требовалось ли субъекту предпринимать усилия, чтобы вызвать появление галлюцинаций, или же они появлялись спонтанно, сказал: «Я хочу знать, сложно ли вам вызывать эти переживания». Она ответила:

«Иногда да». Когда ее попросили пояснить, она сказала: «Ну, к примеру, когда вы вчера попросили меня увидеть игру в баскетбол, я не была готова, когда за мной заехал мой бойфренд. Мне пришлось в спешке принимать ванну, красить ногти, чтобы он ждал меня не слишком долго». Здесь опять-таки мы видим, что испытуемая не поняла вопроса, ответив на него так, что ее ответ подчеркнул, насколько реальными для нее были галлюцинаторные переживания.

С другой стороны у субъекта, который еще не полностью прошел обучение, тон реальности будет присутствовать не всегда. Самым интересным в этом плане видится следующий отчет от субъекта N, у которой был аналитический склад ума, и которая могла более четко выразить свои мысли.

Она выполняла работу по моторному обучению, в рамках которой ей нужно было в реальности сыграть отрывок на пианино после того, как она разучивала его в трансе, в условиях искажения времени.

Э. Когда вы сели за пианино после трансовой практики, какое ощущение у вас возникло: вы можете сыграть или нет?

С. В трансе все было по-другому.

Э. В каком смысле?

С. Когда я вышла из гипноза, было больше отвлекающих факторов, так как я волновалась, получится ли у меня – в трансе этого не было. В трансе я могла слышать музыку, и мои руки ее играли. Даже если я делала ошибки, меня это не напрягало – я просто ощущала, что сделала ошибку. Я постоянно слышала мелодию, она ни на минуту не прекращалась. И все это время я как бы пыталась под нее подстроиться, пока мне не удалось скоординировать ощущения от пальцев на клавишах и от музыки. А это отличается от... В трансе это как будто два разных процесса – способность слышать музыку и ощущения от нее. А когда я *реально* сажусь за пианино, то чувство у меня по-прежнему остается, однако мелодию в моей голове заглушают звуки, которые исходят от пианино. В трансе я чувствую, что я могу контролировать и ощущение, и звук – но когда я бодрствую, у меня нет контроля над настоящим пианино. Я чувствую, что я – главное

действующее лицо. Это я представляю себе звуки, и это я ощущаю клавиши. А потому мне кажется, что я сама и есть музыкальный инструмент, и все происходящее – это лишь вопрос координации моих способностей.

Э. Было ли у вас ощущение, что вы играли на самом деле?

С. Да. Когда я вышла из транса и до того, как я село за пианино. У меня было ощущение, что я играла. Но эти клавиши (настоящего пианино) оказались тверже и холоднее, даже размер у них был другим. Когда я пришла в себя, я поняла, что была в трансе, и вспомнила то, что не вспоминала 5 или 6 лет. В трансе у меня в голове не было ничего подобного.

Этот замечательный рассказ показывает нам, что эта испытуемая, которая еще не прошла полное обучение, пока не достигла уровня полной «объективности» своей галлюцинаторной деятельности. И действительно, гипнотизируемый субъект и на самом деле является главным действующим лицом своих переживаний в галлюцинаторном мире – но он редко это осознает.

Ту же самую испытуемую мы должны поблагодарить и за следующую информацию.

Э. Пожалуйста, сравните путешествие, которое вы только что предприняли в воображаемом мире, с реальным путешествием.

С. Во время реального путешествия я была очень взволнована, предвкушая неизведанное. В трансе я была взволнована, потому что уже знала, как это будет весело. В реальности я не знала, что мы будем делать. А в трансе я уже знала, что будет происходить, и просто наблюдала за этим.

На основе этих отдельных отчетов не стоит делать слишком общие выводы – их скорее стоит рассматривать как особенности личности испытуемых. К примеру, другие субъекты в трансе видели «короткометражки», которые были для них очень интересны и которых они никогда раньше не видели. В искаженном времени они могли придумывать истории, которые рассказывали воображаемым детям.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ

Деятельность субъектов в ходе гипнотически вызванных переживаний была, за немногими исключениями, непрерывной. Это подтверждалось часто задаваемыми вопросами. Как правило, сами субъекты всегда упоминали, если в их переживаниях были пропуски или пробелы. Когда происходило подобное, сцена обычно менялась на другую без видимого перехода. Другая разновидность пробелов – когда испытуемый «перелетал» из одного места в другое, а не просто переходил. Одна из испытуемых поступала так, когда ей становилось скучно.

В нескольких случаях изменение сцены, по-видимому, являлось проявлением амнезии: когда субъекта просили рассказать о своем опыте, он рассказывал о пробелах.

Самое убедительное доказательство непрерывности – это прослушивание музыкантами больших отрывков музыкальных произведений. Одна из наших испытуемых была профессиональной скрипачкой, другой – успешным любителем. Они часто отмечали, что когда они в трансе играли или прослушивали знакомые музыкальные отрывки, в них не было никаких пробелов. Другие субъекты говорили то же самое о знакомой им популярной музыке.

Еще один факт, который говорит в поддержку непрерывности – это то, что во время галлюцинаторной деятельности испытуемые слышат звуковые сигналы. Другими словами, все это позволяет говорить о том, что переживание в трансе происходит без периодов бездействия. В пользу непрерывности говорят и эксперименты с подсчетами.

ОЩУЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ

У хорошо обученных «хороших» субъектов наблюдаются следующие особенности ощущения времени:

1. У субъекта создается ощущение, что галлюцинаторная деятельность протекает с нормальной или привычной скоростью. Она непрерывна, без «пробелов», и кажется «очень реальной».
2. В случае, если выполняется завершенная деятельность без суггестивного личного времени, кажущаяся продолжительность соответствует объему деятельности.
3. Когда в случаях завершенной деятельности применяется суггестивное личное время, кажущаяся продолжительность деятельности, или интервала между сигналом к началу и сигналом к окончанию, оказывается такой же, как суггестивное личное время.
4. Кажущаяся продолжительность интервала между ударами метронома может быть до определенной степени увеличена с помощью внушения.
5. В определенных рамках завершенная деятельность может быть завершена в пределах выделенного времени.

Существенный интерес вызывает тот факт, что время от времени в деятельности субъектов в воображаемом мире появляется «ожидание». К примеру, один субъект, который находился в развлекательном парке, отмечал, что «на американские горки была большая очередь, и нам пришлось подождать». Еще более интересным был отчет другого субъекта о том, что в нескольких случаях, выполняя деятельность в условиях искажения времени, она думала о том, насколько же должен устать экспериментатор, которому приходится так долго ждать, пока она закончит.

Для успешного «использования» эмпирического времени путем повышения интенсивности умственной деятельности, возможно, обязательным условием является то, что субъект должен полностью отключиться от окружающего мира и всемирного времени. Некоторым испытуемым поначалу бывает сложно это сделать, для других это не представляет проблемы. Троице нашим участникам экспериментов помогло короткое обсуждение отношений между субъективным и физическим временем, в которых в качестве примера вариативности последнего приводились сны. Переходный период, который

предшествовал полному принятию «особого времени», у таких испытуемых проходил наиболее интересно, о чем свидетельствуют нижеприведенные истории.

Усилия, которые предпринимали эти испытуемые для того, чтобы отрешиться от всемирного времени, стоят отдельного упоминания. Одна из них (F), которая утверждала, что постоянно ощущает всемирное время, накрывалась странным целлофановым чехлом, чтобы «убежать». Когда она надевала на себя этот чехол, ей удавалось прослушать несколько минут музыки в нормальном темпе, уложившись в несколько секунд всемирного времени. Со своей проблемой она смогла расстаться, когда ей нужно было молча считать удары воображаемого метронома. За 55 секунд она насчитала 27 ударов, и когда она это делала, то обнаружила, что видит, как пилот что-то «выписывает» в небе. Это произвело на нее неизгладимое впечатление. «Я считала и наблюдала за тем, как самолет в небе выписывает какие-то петли, и мне показалось, что между ударами проходит куча времени. За это время он успевал нарисовать всякие петли и другие фигуры, и это совсем не казалось мне странным. Если бы он писал слова, то этих петель было бы достаточно, чтобы сложить слово из шести или семи букв». Позже она сказала: «Я думаю, что самым убедительным (в реальности другого вида времени) для меня стало то, что я смогла увидеть этот самолет и то, как легко, без усилий и без спешки он выписывал петли между ударами метронома. Казалось, что у него куча времени. Теперь я понимаю: все, что мне нужно сделать – это расслабиться и признать, что существует более одного вида времени».

Еще одно интересное замечание сделала испытуемая (E), которая, продолжая оставаться в трансовом состоянии, отказалась продемонстрировать скорость, с какой она собирала цветы. Когда ее спросили, почему она не может этого сделать, она ответила: «Я попробую. Но я собрала 145 цветов за 10 минут, и повторить это у меня вряд ли получится, потому что у меня нет ограничения ни по времени, ни по количеству цветов, которые я должна сорвать. Там я находилась в особом состоянии сознания, которое я сейчас не смогу воспроизвести. Я не могу делать то же самое не полностью, по кусочкам. Это невозможно. Но я могу повторить это еще раз».

После выхода из транса она сказала: «Это переживание, при котором ограничивается время и дается определенный объем работы, стало очень интересным опытом. Если убрать либо лимит времени, либо объем работы, либо и то, и другое, все будет совершенно по-другому. А потому я не могу показать вам пример того, как это происходило».

Через несколько недель в трансе она смотрела в стеклянный шар, и ей предложили снова увидеть, как она собирает те же самые цветы, и сосчитать их вслух. В этих обстоятельствах она с готовностью это сделала. Ее демонстрационная скорость составила 42 в минуту.

Другой испытуемый (С) в переходный период пытался уйти от всемирного времени, «пытаясь выйти из главной шахты». Его сложности отразились в следующем комментарии:

С. Вот что забавно. Я осознавал, что физическое время составляет, возможно, 11 секунд – однако время в галлюцинации составляло около двух минут. Я мог двигать эти шарики, по одному за раз, не набирая их в руки по несколько штук, и делал это без спешки.

Э. Вы осознавали эти два времени?

С. Да – я осознавал и физическое время, и галлюцинаторное время.

Э. Можно ли сказать, что вы не полностью погрузились в галлюцинаторные переживания?

С. Нет – я погрузился в галлюцинаторные переживания, однако были какие-то дополнительные факторы, которые указывали на то, что прошло всего 10 или 11 секунд.

Э. Осознавали ли вы это, когда считали шарики?

С. Нет, но когда я сказал (в отчете) «две минуты», в игру вступил другой фактор, и я вздрогнул, как будто мое физическое тело испытало шок, а затем мне в голову пришла идея насчет 10 или 11 секунд.

В некоторых тестах испытуемые спонтанно вызывали в галлюцинациях часы. У других эти инструменты появлялись благодаря внушению.

Обычно – но не всегда – время, которое указывали воображаемые часы, соответствовало переживаниям субъекта.

Далее приводится ответ испытуемого J на просьбу рассказать, как он научился во время обучения искажать время:

«В начале нужно забыть обо всем остальном. Нужно просто делать то, что он (экспериментатор) говорит. Концентрироваться только на том, что ты делаешь. Ты начинаешь выполнять задание и занимаешься только этим. Не думай о времени. Ты и сам не замечаешь, как завершаешь выполнять задание, и кажется, что прошло много времени, и ты пытаешься вспомнить, где ты находишься: «Где я был? Где я сейчас?». Как только твой разум поймет задание, и ты начинаешь его делать, все кажется очень реальным. А затем ты задаешь себе вопрос, почему ты остановился – и нужно вернуться и пересмотреть, что ты сделал. Кажется, что прошло много времени, очень много – может быть, 15 или 30 минут. Это похоже на то, что ты спал и проснулся, ты ощущаешь, что находился в том месте, которое видел во сне – а затем осознаешь, что находишься в постели. Твой разум может обдумывать не только задание, но и множество других вещей. Иногда я не пишу столько, сколько вы просите. Я говорю себе: «Я сделал достаточно». После этого я останавливаюсь и просто жду, или делаю что-то другое. Может показаться, что прошел целый месяц. Передо мной проходит множество мыслей и картинок. Они могут выскакивать одна за другой, как во сне, пробегать быстрее. Но само задание всегда выполняется с обычной скоростью».

Стоит отметить, что в комментарии выше содержится подтверждение тому, что субъект осознает и «особое время», и всемирное время, как и некоторые другие участники экспериментов.

Очень вдумчивая и интеллигентная участница экспериментов (N) так прокомментировала свой опыт искажения времени:

«Я могу видеть начало и конец всего, что я делаю в транс. Как во сне – это цикл, а не прогрессия. Когда вы играете музыку, вы начинаете сначала и играете до конца, но когда вы смотрите на картину, вы можете охватить ее всю целиком. Когда я стенографирую (она

занималась воображаемым стенографированием) я не так уверена, каким будет конец».

Далее она продолжает: «В этом нет никакого смысла. Я собиралась сказать, что все точно так же, но на самом деле нет. После сигнала у меня возникает ощущение всего переживания целиком, а затем я иду от общего к частному. Благодаря этому я ничего не пропускаю. До того, как я практиковалась, мне было сложно писать эти значки и нужно было прилагать усилия, чтобы их разобрать».

В этот период времени испытуемая работала с выделенным временем 10 секунд. Если она выполняла знакомые виды деятельности - к примеру, верховая езда или ужин в ресторане - то непрерывное переживание составляло 20 минут. Но когда дело дошло до написания стенографических символов, она не могла завершить задание.

Когда мы с ней обсуждали эту проблему, она сказала: «Я могу попытаться увидеть начало и конец, когда выполняю другие виды деятельности». Мы решили попробовать этот метод и дали ей задание увидеть всю страницу, заполненную определенными символами, а затем обвести их. Эта затея имела частичный успех, как видно из отчета:

С. Я увидела страницу – на ней было написано слово «эти». Я вернулась к началу и обвела все слова.

Э. Сколько их было?

С. Около сотни.

Э. Вы чувствовали, как ваша рука их пишет?

С. Да.

Э. Как вы думаете, сколько времени это заняло?

С. Не знаю. Не очень много.

Э. Вы торопились?

С. Да.

Э. Почему?

С. Я не могла удерживать их на месте. Слова были не очень четкими, и я хотела написать их как можно быстрее, чтобы они не исчезли.

Сложности, подобные описанным в этом разделе, встречаются далеко не у всех испытуемых. Однако на самом деле даже хорошо, что они встречаются, так как подобные сложности дают нам возможность лучше понять, как формируются галлюцинации в искаженном времени – подобные знания не получить больше никаким иным способом. Сама собой напрашивается идея, что где-то в подсознании формируются цельные паттерны – они образуются из частиц прошлого опыта, и эти паттерны «переживаются» субъектом как протекающие с нормальной или обычной скоростью – однако исключительно быстро в отношении всемирного времени.

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ И СНЫ

Мы не считаем эти гипнотически вызванные проживания идентичными снам – а потому никогда не используем во внушениях слово «сон, за исключением тех случаев, когда нам нужны именно сны. То, что в большинстве своем наши субъекты понимают эту разницу, свидетельствует тот факт, что иногда, когда они отдыхали, они говорили: «Я заснул, и мне приснился сон». Однако эти сны не были связаны с экспериментальной работой. Между заданиями мы обычно даем такое внушение: «А сейчас пусть ваш разум отправляется туда, куда он хочет – к приятным сценам», и в ответ на это внушение они обычно погружались в иллюзии, которые они не считали идентичными снам.

Мы попросили пятерых наших субъектов сравнить эти два вида деятельности – и все пятеро считали, что разница между ними есть. Ниже приводятся их ответы.

По поводу галлюцинаторной деятельности в гипнозе:

Галлюцинации:

«... лучше организованы».

«... более реальны, нежели сны».

«... это управляемые сны».

«... истинны, как сама жизнь, и переживаются так, как будто это происходило на самом деле».

«Вы осознаете, что вы делаете, и можете лучше контролировать ситуацию».

«В них есть смысл, в то время как сны обычно глупые и нереальные».

О снах:

Сны:

«... менее наполнены смыслом».

«... зачастую слишком далеки от реальности».

«В них встречаются бессмысленные и странные вещи».

«В них нет постоянства».

«В них есть что-то невозможное и нереальное».

«В снах разум перескакивает от одного предмета другому, и человек, видящий сон, скорее наблюдает события, нежели участвует в них».

«Большинство снов – это практически невозможные ситуации».

ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖЕНИЮ

Все субъекты, которые выдавали лучшие результаты, отмечали, что когда они заняты выполнением задания, они совершенно не осознают окружающий мир. Те же, кто не могли полностью потерять связь с физическим миром, испытывали сложности с ощущением искажения времени.

ВЫДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ

Отношение выделенного времени и галлюцинаторных переживаний – это самая интересная тема.

Мы уже указывали на то, что во время обучения если мы повторяли определенное задание, каждый раз используя все более и более короткие интервалы выделенного времени, субъект приспособливал свои переживания к более короткому выделенному времени, не изменяя при этом само переживание. Это было верно и для завершенных, и для незавершенных заданий с суггестивным личным временем. К примеру, субъект мог представить себе, что пишет какое-то слово 30 раз в течение выделенного времени, равного 10 секундам, во время первого выполнения задания. Во второй раз он переживал то же самое, выполнял задание, как ему казалось, с той же скоростью – но уже за выделенное время, равное трем секундам.

Мы могли дать задание отправиться на 20-минутную прогулку и сообщить, когда завершится выполнение задания. Следовательно, в данном случае выделенное время не используется. К примеру, через 218 секунд субъект сообщает нам, что завершил прогулку. В следующий раз мы давали идентичное задание, но на этот раз говорили испытуемому, что мы сами сообщим ему, когда эти 20 минут завершатся. Следовательно, в данном случае мы применяем выделенное время – предположим, это 10 секунд. Хороший испытуемый закончит выполнение задания по сигналу к окончанию, при этом не будет спешить, а переживание его будет идентично первому. Разницы по такому параметру, как галлюцинаторная активность, в первом и втором случае не будет.

У нас нет объяснения этой способности испытуемых переживать идентичный опыт или сходные «объемы» опыта за различные временные интервалы. Нет никаких доказательств тому, что эти галлюцинаторные переживания *обычно* совершаются мгновенно по отношению ко всемирному времени. Напротив, использование звуковых сигналов, а также неспособность субъектов завершить деятельность, если выделенное время будет слишком коротким – все это указывает на то, что деятельность имеет определенную

продолжительность и по отношению ко всемирному времени. Однако в некоторых случаях может показаться, что по сигналу к окончанию задача, которая до этого не была завершена, может быть завершена практически мгновенно по отношению ко всемирному времени – но тем не менее субъекту кажется, что она происходит в обычном темпе. Хорошо обученные субъекты приучаются оперировать в рамках поразительно коротких выделенных интервалов - как, к примеру, в случае со субъектом В, которая смогла просмотреть всю баскетбольную игру в интервале между двумя хлопками, совершенными экспериментатором так быстро, как только возможно.

ТАБЛИЦА 7

Контрольные цифры

СУБЪЕКТ	МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ОШИБОК (%)
Оценка коротких интервалов (10-30 с)	
С	120
D	85
E	100
F	150
G	100
H	66
Оценка длинных интервалов (от 15 минут до нескольких часов)	
С	80
D	30
E	--
F	25
G	25
H	25

РАЗНОЕ

Все субъекты утверждали, что галлюцинаторная деятельность никогда не начиналась до сигнала к началу и всегда заканчивалась сразу же после получения сигнала к окончанию.

Как пример внезапного окончания деятельности один из испытуемых рассказал нам, что когда он услышал сигнал, он протянул за чем-то руку – и рука его так и повисла в воздухе, когда галлюцинация исчезла.

Помимо своей экспериментальной значимости эти факты еще и свидетельствуют против ретроспективной фальсификации.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ

В Таблице 7 показана способность группы наших испытуемых оценивать короткие и длинные интервалы всемирного времени, когда они занимаются различными видами деятельности в бодрствующем состоянии.

В случае с короткими интервалами, которые варьировались в диапазоне от 10 до 30 секунд, деятельность заключалась в подсчете небольших предметов, сортировке карт, разговорах и чтении. Инструкции намерено были составлены так же, как и инструкции к заданиям в гипнозе. В случае с длинными интервалами, которые варьировались в диапазоне от 15 минут до нескольких часов, использовались обычные виды повседневной деятельности.

Из результатов в Таблице 7 видно, что оценка времени, данная испытуемыми, находилась куда в большем соответствии с интервалами реального мирового времени, чем в том виде измененного времени, которое описано в данном отчете.

Глава 15. Ассоциации

Следующие эксперименты были проведены для того, чтобы установить, можно ли вызвать ассоциации, используя искажение времени в гипнозе.

ГРУППА 1

Инструкции к деятельности: «Когда вы услышите слово, которое я произнесу, у вас появится переживание».

Выделенное время: 10 секунд. Само слово является сигналом к началу.

Суггестивное личное время: нет.

Отчет. У испытуемых не требовали устного отчета. После выхода из транса участница эксперимента получила список слов и описала свои ощущения в письменном виде. Задания давались каждый день, группами по 10 слов. В следующих отчетах слова приводятся в соответствии с номерами заданий. Мы привели большой список, так как он позволяет создать четкое впечатление о галлюцинаторных переживаниях, с которыми мы имеем дело.

1. ЯВА. Я увидела изображение группы островов, один из которых был Суматра, и пыталась найти и Яву, но у меня никак не получалось удержать ее на одном месте. Как только мне казалось, что я ее обнаруживала, как только я отводила от нее взгляд, оно снова исчезало.

2. ПЛЕМЯ. Мы танцевали танец скво, но у меня никак не получалось.

3. СТАЯ. У меня появился образ фотографии себя в возрасте пяти лет. Я стояла, очень нарядно одетая, рядом с огромной стайкой цыплят. (Эта фотография реально существует, но я не видела ее уже 20 лет: я потеряла все свои фотографии во время переезда).

4. ЛИТОВЕЦ. Мы были на вечеринке, и там было несколько мужчин, которые ели сушеную рыбу и все время называли друг друга «Брат-литовец». Они смеялись, а я пыталась понять, в чем смысл шутки. Они предложили мне рыбу.

5. ПОЛОВИНА. Мама пыталась попасть на прием в индейский госпиталь, и сестра в приемном покое попросила маму представить

доказательства, что она индианка хотя бы на четверть. Мама сказала, что она индианка наполовину. «Половина – это не четверть», сказала медсестра, и мама беспомощно посмотрела на меня, но я не могла придумать ни одного достойного аргумента.

6. ПЯТЫЙ. Я увидела здание в колониальном стиле с высокими белыми колоннами. Я посмотрела вверх, чтобы увидеть архитектурные украшения. Я увидела, что пятая колонна выглядит по-другому, но не могла понять, в чем разница, хотя была уверена, что смогу ее обнаружить, если присмотрюсь повнимательнее.

7. ТРИ. Я увидела фургон, на боку которого было написано «Ранчо «Три сестры», и подумала, не мой ли это фургон, но решила не заходить в него.

8. ХВАТИТ. Мы с сестрой дурачились и хихикали. Мама повторяла: «Хватит, да хватит уже!». Потом она отшлепала нас, и когда мы заплакали, сказала: «Да хватит уже плакать!» - и отшлепала еще. Я уселась под деревом хурмы и ненавидела ее.

9. ВСЕ. Я вышивала бисером кошелек из оленьей кожи. Я хотела придумать собственный узор и выбрать собственные цвета, но леди, которая нас обучала, сделала выбор за меня. Хотя бусины были всех размеров и мне приходилось их перебирать, чтобы составить нужный узор, все отлично получилось, и я была довольна.

10. НЕМНОГИЕ. Я услышала фразу «Удастся лишь немногим», которая крутилась и крутилась у меня в голове, и попыталась ее с чем-то связать. Наконец я решила, что речь идет о пересечении какой-то линии, не физической, а воображаемой – расовой или социальной.

11. ЭТА. Я была в гостиной своего дома, а мама учила меня читать. Мне приходилось много раз повторять одно и то же: «Хоп-хоп, скачет маленькая птичка. Эта маленькая птичка скачет». Она учила меня, как правильно произносить слова.

12. ТАКОЙ (такой, сякой). Эти слова пришли ко мне вместе. Я сидела в машине, которая ехала из Гэллопа в Альбукерке вместе с человеком из департамента труда. Он прочел мне длинную лекцию о том, насколько

беден словарный запас многих людей и как важно использовать нужные слова в нужных местах, и как бессмысленно наполнять свою речь словами «и так далее, и тому подобное», «такой-сякой» и «как там его».

13. НАСТОЛЬКО. Я пекла пирог по новому рецепту. Коржи получились слишком рассыпчатыми и никак не держали форму, хотя продолжала подливать воду.

14. ОДНА. Мне было около восьми лет, и я только что вычитала в огромной книге глупую скороговорку, которую теперь повторяла много раз, получая удовольствие от ее глупости: «Любой шум раздражает одну устрицу, но более шумный шум раздражает ее еще больше». У меня была корь, и мне нельзя было читать.

15. КТО-ТО. Я сидела в автобусе, в открытое окно врывался ветер. Пассажиры, которые сидели за мной, разговаривали. Голос одной из них я не могла разобрать, а другая время от времени повторяла назидательным тоном: «Кто-то может, а кто-то нет». Сначала я пыталась читать учебник, но потом сдалась и попыталась прислушаться к тому, что они говорили, однако без особого успеха.

16. Я. Я увидела, что я – маленькая девочка, которая читает отцу клятву на верность флагу. В первый раз я просто пыталась ее выучить. Во второй раз – это было уже несколько лет спустя - я уже немного выросла.

17. ТЕБЕ. Старый фермер встал на колени прямо в грязи, чтобы помолиться. Тут подошел священник и сказал: «Тебе не обязательно молиться прямо здесь».

18. ОН. Мимо меня шла маленькая девочка. Она обрывала лепестки у маргаритки, повторяя «Любит-не любит». Каждый раз ей выпадало «не любит», и она брала новый цветок. Я дала ей еще несколько цветов, и она ушла. Мне показалось, что на этот раз ей повезло больше, и последнюю фразу она произнесла радостно и громко.

19. ОНА. Когда мне было семь лет, моя кузина Этель приехала к нам погостить. Куда бы мы ни пошли, все восклицали: «Ну разве она не

прелесть?». Я тоже так думала, и тогда она стала моим кумиром. Но она уехала и больше никогда не приезжала.

10. МЫ. Я изучала материал, пытаюсь выразить словами ощущение, которое вызывала у меня фраза «в группе». Я подумала: «Это ощущение МЫ-ности» - но поймут ли меня, если я попытаюсь выразиться таким образом. Затем я подумала: это разница между тем, чтобы воспринимать себя отдельно, и тем, чтобы думать, что «Мы вместе».

21. ТЫ. Буфетчица указывала на записку, которая была написана от руки и висела на дверях. Там было написано: «Пожалуйста, закрой дверь. Да, ты!». Она сказала: «Не представляете себе, какую силу таит в себе второе предложение. Записка «Пожалуйста, закрой дверь» висела здесь несколько месяцев – и дверь всегда была открытой. Но как только я дописала «Да, ты!» - все начали закрывать дверь.

22. ВЫ. Мне только что позвонил Дик. Я одевалась, чтобы выйти из дома, гадая, почему же я раньше никогда не обращала внимания на то, что он обращается ко мне на «вы». А может, он и не говорил, и мне просто послышалось? Впоследствии я специально пыталась обращать на это внимание – но больше ничего такого не слышала.

23. СВОЕ. Я увидела себя в 14-летнем возрасте, обнимающей собаку. Я жила с друзьями, и эта маленькая собачка стала моей первой собственностью, которую мне не нужно было делить с сестрами, и я испытывала по отношению к ней исключительно сильные собственнические чувства.

24. МНЕ. В школе проводились прослушивания на роли в спектакле. Мне очень хотелось сыграть там одну роль, и я очень тщательно ее учила. Однако когда подошла моя очередь, учитель попросил меня не прочитать роль, а спеть. Я попробовала, но меня никто не слышал, и я почувствовала себя очень маленькой и неадекватной.

25. ТВОЁ (библейское). Я была очень маленькой, мне было года три. Мама сидела в качалке с высокой спинкой и учила меня читать Библию. Когда у меня получалось хорошо, она давала мне леденцы, которые я складывала в небольшой кувшинчик.

26. ЕГО. Мой отец только что вернулся из поездки, и мы с нетерпением ждали, когда же откроется его чемодан, чтобы увидеть, что он нам привез. Когда он открыл чемодан, оттуда очень приятно пахло кремом для бритья и т.д. Он раздал нам конфеты, которые привез, и позволил мне посмотреть на пистолет, который всегда возил с собой. На его рукоятке была вырезанная из слоновой кости голова буйвола.

27. ИХ. Когда я ехала на поезде, вошла пара индейцев. Они были очень горды собой. Я начала поглядывать на них, бросая взгляды из-за книги, которую читала. Поезд приближался к моей остановке, и я поискала глазами свой багаж. Я увидела черную сумку, которая была очень похожа на мою. Я задумалась: какая из этих сумок была их? Тогда мужчина спросил женщину, выговаривая слова с выраженным индейским акцентом: «Где наш чемодан?». Она указала на него и сказала: «Вон там».

28. СЕБЯ. «Д.», наша соседка в Янконе, кричала своей маленькой дочке: «Не бегай, ты поранишь себя». Мне стало жалко девочку, и я подумала: «На самом деле она не волнуется о том, что девочка поранится – она боится, что девочка испачкает свои белые туфли».

29. ЭТОТ. Я работала у себя в саду, сидя на корточках, вырывая сорняки и приближаясь к дому. Вдруг я почувствовала у себя в руке что-то холодное и скользкое. Я вытащила это – оказался симпатичный ярко-зеленый ужик. Я положила этого ужика в траву и он медленно уполз.

30. БРОД. Я говорила маленькой девочке, что, наверное, съем на ужин бутерброд. Она спросила: «А что такое бутерброд?». «Не притворяйся, Патти, ты прекрасно знаешь, что такое бутерброд. Ты же каждый день ешь их на обед», - сказала я. «Но я подумала о брое», - сказала она и улыбнулась.

31. ТОТ. Я гуляла на заднем дворе тети Розы и увидела корову, на которой, как мне показалось, была надета женская соломенная шляпка. Когда она жевала, вишенки на шляпке подскакивали. Когда я уходила, то оглянулась – корова по-прежнему была в шляпе.

32. ТЕ. Я снимала квартиру в частном доме, и когда я собиралась выходить из дома, миссис Д. с осуждением сказала мне: «Ты сегодня не

полила лужайку». Пока я думала, стоит ли вернуться и полить лужайку или отправиться прямо на автобус, включились те самые разбрызгиватели и залили водой не только лужайку, но и меня. Я отправилась на автобус.

33. УБИТЬ. Я была на ферме бабушки. Я увидела, как наемные работники рано утром шли к сараю, где жили свиньи. Я побежала за ними. Они гонялись за маленькой свиньей, потом поймали ее и перерезали ей горло. Она бегала и пищала, повсюду разбрызгивая кровь. Мне стал ее жалко, но они сказали, что эта свинья ела маленьких поросят, и я подумала, что так ей и надо.

34. СПАТЬ. Я была в больнице, в палате с голубыми стенами. Я слышала, как метет метла, и медсестра пыталась разбудить меня, чтобы я умылась. Но я не хотела просыпаться и пыталась продолжать спать.

35. ПАДАТЬ. Я наблюдала за тем, как горит Зозобра, и когда она издала последний звук и развалилась, я почувствовала свободу, как будто какой-то тяжелый груз упал с моих плеч.

36. ОТПУСК. Я считала, считала и пересчитывала дни отпуска, пытаюсь понять, хватит ли мне времени для запланированной поездки. Когда я поняла, что, наверное, не хватит, то решила попросить отпуск за свой счет и перестать об этом волноваться.

37. СПЯЩИЙ. Мне показалось, что я спала в огромном сосновом бору на постели из сосновой хвои. Очень пахло сосной, и в ветвях шумел ветер. Наверное, я не совсем заснула, потому что осознавала все, что меня окружает, и думала: «Нужно выяснить, где я нахожусь, чтобы вернуться домой».

38. ПРИДИ. Мне около пяти лет, я на похоронах своей бабушки, и все поют «Приди, приди, приди...». Я подумала, что это очень красивая песня и жаль, что ее не поют в церкви.

39. НАЙТИ. Мама послала меня в сад собирать колорадских жуков. Я ненавидела это занятие. Вдруг я посмотрела вниз и нашла красное колечко, которое потеряла несколько лет назад. Я ужасно обрадовалась

и тут же надела его на палец, чтобы посмотреть, не стало ли оно мне мало. Оно было как раз и выглядело как новенькое.

40. ЕСТЬ. Мне было около 12 лет, мы приехали в гости к подруге семьи и сидели на заднем крыльце ее дома. Я ела сэндвич, который она для меня приготовила. Я была очень голодна и размышляла, не попросить ли еще один сэндвич, так как дома у нас никогда не делали такие вкусные сэндвичи. Но тут из дома вышла моя мама, и мы поехали домой.

41. ПОТОК. Был конец ноября. Я одна сидела на пляже Сан-Франциско, наблюдала за потоком воды. Мне было немного холодно.

42. ДУТЬ. Я сидела в гостиной у подруги, а ее муж учил меня выдувать колечки из сигаретного дыма. Вдруг меня затошнило, я почувствовала себя очень неловко и сказала, что мне нужно кое о чем спросить Агнес. Я побежала наверх и прилегла в постель.

43. ПАСТИСЬ. Я сидела в машине около Форта Дефайанс и наблюдала, как вдалеке пасутся овцы. Я подумала, грязная ли у них шерсть, и мне захотелось попросить навахо показать мне, как они их стригут.

Все эти переживания были непрерывными и очень «реальными». Их кажущаяся продолжительность составляла от 5 минут до нескольких часов.

ГРУППА 2

Свободные ассоциации тестировались на следующих заданиях:

Бодрствующее состояние: испытуемой сообщили, что ей назовут слово, а это слово вызовет у нее в памяти другое слово, а затем другое и так далее. За 30 секунд она записала такой ассоциативный ряд к слову «бочка»: клепка, дождевая вода, комары, лихорадка, температура, термометр, выздороветь.

Трансовое состояние. Инструкция к выполнению деятельности: «Я произнесу слово, это слово вызовет у вас в уме другое слово, а затем

другое и так далее. Так будет продолжаться как минимум 10 минут. Это слово – младенец».

Выделенное время: 10 секунд.

Суггестивное личное время: минимум 10 минут.

Отчет: устный отчет не давался. После выхода из транса участница эксперимента написала следующее: младенец, мальчик, обувь, бегать, падать, холм, Джек и Джилл, торопиться, библиотека, книжные полки, 3 цента, жвачка, красть, сосед, дорога, сортировать, телефон, Сесил, платье, цветы, танец, Джеймс, бороться, сжимать зубы, получать, яростно смотреть, побеждать, стрельба, солнце, доктор, судебный процесс, дьявол.

Когда ее попросили описать процесс, она сказала: «Это были сцены. Я видела маленького мальчика – и приходило слово. Затем я видела, что на нем надета белая обувь - и приходило слово «обувь». Потом я вижу, как он бежит, и приходит слово «бежать».

В другом случае испытуемая назвала 40 или 50 ассоциаций. Выделенное время составляло 10 секунд, суггестивное личное время – 10 минут, кажущаяся продолжительность – 5 минут. Ее не просили записывать слова, но она дала следующий отчет:

Э. Вы думали об этом?

С. Да.

Э. Сколько времени прошло?

С. Не знаю, примерно пять минут.

Э. У вас появлялось много ассоциативных мыслей?

С. Да, и все было более запутанным. В прошлый раз было больше порядка. И в этот раз все началось с упорядоченного ряда. Но затем все переменялось. Определенная прогрессия была, но не слишком выраженная.

Э. В какой форме к вам приходили эти ассоциации?

С. Как то, что вы называете переживаниями, потому что мне казалось, что и я в них присутствовала.

Э. Вы видели что-то из своего прошлого опыта?

С. Да.

Э. Все это время вы были в одном возрасте?

С. Нет.

Э. Появлялся ли какой-то материал сексуального характера?

С. Нет.

Э. Можете ли вы хотя бы приблизительно сказать, сколько ассоциаций у вас возникло?

С. Ну, 40 или 50.

Э. Сейчас, когда вы вспоминаете задание, у вас появляются какие-то вопросы?

С. Нет.

Э. Содержали ли эти переживания какой-то эмоциональный контент?

С. В основном они были приятными, но никаких особо глубоких эмоций, ни положительных, ни отрицательных, не было.

Э. Были ли у вас такие переживания, которые в бодрствующем состоянии вызвали бы выраженные эмоции?

С. Нет, не думаю, хотя вначале одна из ассоциаций была связана с похоронами. Я была еще ребенком. Наверное, это было эмоционально, но для детей подобные события носят скорее социальный характер.

Э. Каким был самый маленький возраст в ваших переживаниях?

С. В одной из сцен я была ребенком, но не осознавала свой возраст. Эта сцена длилась довольно долго. Затем в следующей сцене мне было уже 22, но эта сцена длилась не слишком долго.

МНЕНИЕ МИЛТОНА ЭРИКСОНА

Первый вопрос, который возникает при знакомстве с этими ассоциациями, касается их достоверности. Были ли они действительно результатом эксперимента и происходило ли это все в искаженном времени? Или они представляли собой комбинацию таких ассоциаций со спонтанными ассоциациями, которые возникли уже в бодрствующем состоянии при описании трансовых переживаний? Если верно последнее, то это не дискредитирует сами ассоциации как имеющие для субъекта определенный смысл, но представляет собой проблему для экспериментатора, которому нужно отделить ассоциации, возникшие в условиях искажения времени, от тех, которые появились уже в бодрствующем состоянии.

Однако внимательное чтение этих отчетов позволяет выявить важный и постоянный паттерн. Он заключается в том, что практически в каждом описании смысл переживания заключается не в словах, которые использовались для отчета, а в эмпирической продолжительности каждого переживания. Большую часть каждого отчета составляют личные проблемы, которые включают в себя такую составляющую, как время, и характеризуются сомнениями, неуверенностью, повторяющимися усилиями, разочарованиями, ожиданиями, напряжениями, принятием решений, двусмысленностью и т.д. Продолжительность времени заставляет предположить, что происходило нечто большее, нежели просто изложение фактов.

К примеру, в задании 5 первые два предложения представляют собой простое повествование. Последнее предложение – это утверждение о наличии эмпирической проблемы, включающей в себя сомнения, неуверенность, разочарования, разрешение которой требует времени и усилий. В задании 13 ведется рассказ о выпечке пирога по новому рецепту, и этот пирог крошится. Эмпирический и временной аспекты выражаются фразой «никак не держали форму, хотя продолжала подливать воду». А отчет о задании 32, иллюстрирующий аналогичные тенденции, настоятельно рекомендует рассматривать еще один фактор.

Отчеты об экспериментах со свободными ассоциациями тоже весьма важны. Результаты подтверждаются контролем деятельности в

бодрствующем состоянии, где итоги получились вполне обычными. Деятельность же в транс имела совершенно иные характеристики, как по своему содержанию, так и по продолжительности, хотя ее реальная временная продолжительность составляла всего треть времени, выделенного в бодрствующем состоянии. Разница заключалась не только в гораздо большем количестве ассоциаций, но и в том, что каждое переживание было гораздо более подробным. Вместо свободных ассоциаций слов появлялись целые сцены, из которых затем извлекалось одно слово, соответствовавшее требованиям задания. Кроме того, имело место и ощущение присутствия в сценах – либо в качестве зрителя, либо в качестве участника, причем субъект ощущал себя в различном возрасте.

Хотя этих экспериментов и недостаточно, чтобы прийти к точным выводам, результаты, которые были в них получены, однозначно указывают нам: искажение времени можно применять для ассоциативной работы. Результатом такой работы может стать восстановление забытых и подавленных воспоминаний.

Глава 16. Мышление

Все наши субъекты утверждали, что мыслительный процесс, применяемый ими в галлюцинациях, был сравним с мыслительным процессом в бодрствующем состоянии. В то же время некоторые из них ощущали, что они вышли на новый уровень, получив способность оценивать ситуацию в целом. Один из них сказал: «Размышление происходит на ментальном уровне, а не вербально». К сожалению, мы не смогли уделить этой теме столько внимания, сколько она заслуживает.

Мы полагаем, что эта идея верна. Если это действительно так, то очевидно, что эта важная ментальная деятельность, по крайней мере, какие-то ее формы, может протекать с очень большой скоростью, при этом самому человеку кажется, что она проходит в обычном режиме. Очевидно, что это касается только концепций, которые уже содержатся в памяти. Тем не менее возможно, что в определенных обстоятельствах

повышается доступность материала из подсознания, что может оказаться полезным.

Для исследования процесса мышления в условиях искажения времени мы применяли три вида заданий:

1. РЕШЕНИЕ ГИПОТЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, НЕ СВЯЗАННЫХ С МАТЕМАТИКОЙ, И СПОСОБНОСТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ ИДЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВОПРОСОВ

В этих заданиях испытуемому давалась задача, которую нужно было обдумать. Применялось как выделенное время (10 секунд), так и суггестивное личное время (10 минут). Технику можно проиллюстрировать на следующем примере:

«Я попрошу вас решить задачу и сделать это за десять минут. После того, как я назову вам эту задачу, прозвучит сигнал, после которого вы начнете работать. Когда 10 минут закончатся, я дам вам сигнал остановиться. У вас будет более чем достаточно времени.

Задача заключается в следующем. Девушка любит молодого человека, который хочет на ней жениться. Однако у девушки есть мать-инвалид, которая от нее зависит и по отношению к которой девушка ощущает определенные обязательства. Она медлит с замужеством, потому что не хочет обременять мужа своей матерью. Но тем не менее она очень хочет замуж и не хочет жертвовать свою жизнь в пользу матери. Этим молодым людям нужен ваш совет.

Когда я подам вам сигнал, вы начнете обдумывать эту ситуацию со всех точек зрения, а затем расскажете мне, к какому заключению вы пришли.

Вот сигнал – «Начали!».

Через десять секунд всемирного времени испытуемой сообщили: «Время закончилось. Расскажите мне, как вы решили эту задачу».

Участница эксперимента рассказала, что она поговорила с молодым человеком и девушкой об этой проблеме. Обсуждение заняло довольно много времени, она задавала девушке разные вопросы и получала на

них ответы. Она предложила девушке после свадьбы устроиться на работу, чтобы поддерживать свою мать, которой лучше бы жить не вместе с молодыми людьми, а с людьми своего возраста. Участница эксперимента полагала, что девушка не должна жертвовать своей жизнью, но с другой стороны, не должна и отказываться от своих обязательств. Она, без сомнения, должна выйти замуж. Испытуемая разговаривала в основном с девушкой. «Молодому человеку нечего было сказать».

Ее отчет об этом переживании был поразительным: обсуждение было весьма подробным и рассудительным. Особенно удивительным было то, что в своей обычной жизни эта участница эксперимента не слишком склонна к рассуждениям. Когда ей сказали, что она обдумывала эту проблему не десять минут, а десять секунд, она была поражена.

Мы предлагали этой участнице и множество других задач, к примеру:

Должна ли молодая девушка, дочь состоятельных родителей, искать работу?

Каковы преимущества работы на государство и в частной индустрии?

Являетесь ли вы сторонником обязательной военной службы?

Что вы думаете о сегрегации негров на Юге?

В каждом случае в отчете содержались доказательства тщательного и внимательного обдумывания, и примерная оценка личного времени соответствовала суггестивному времени. Она всегда что-то «видела»: она видела молодую пару и разговаривала с ними, она видела девушку, которая сомневалась, нужно ли ей искать работу, она видела здание правительственного офиса и фабрику; обдумывая проблему негров, она увидела группу бедных и оборванных негров в южном городе. Когда она обдумывала проблему военной службы, перед ней появился аквариум, в котором плавали имена.

При проведении последнего теста использовалось суггестивное персональное время 10 минут, но выделенное время составляло всего

три секунды. Испытуемая отметила: ей показалось, что она работала в течение 10 минут, и она дала полный отчет о своих мыслях.

В эту группу входят и задачи на консультирование, которые давались студентам, изучающим психологию.

2. ПОДГОТОВКА К КОРОТКИМ ЛЕКЦИЯМ И ВЫСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИИ

Пример – следующее задание: «Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы в течение 20 минут подготовите набросок короткого выступления перед группой старших школьников. Тема будет такая: «Психология как карьера». Сейчас!»

Данная тема использовалась в заданиях для небольшой группы экспериментов. Выделенное время составляло пять секунд. Для контроля аналогичное задание было предложено тому же испытуемому в бодрствующем состоянии, с тем же выделенным временем. Выполняя задание в трансе, он полностью использовал суггестивное личное время, он успел достаточно много поразмышлять, хотя объем работы и не полностью соответствовал С.Л.В. Когда его попросили прокомментировать работу, выполненную в бодрствующем и трансовом состоянии, он сказал: «Это несравнимо. Я едва успел начать (в бодрствующем состоянии)».

Подобные задания предполагают, что испытуемый выстраивает в определенном порядке элементы, которые он получил на основе предыдущего опыта. В каком-то смысле это можно назвать творческим мышлением. То же касается и способности смотреть в искаженном времени короткометражки, которые испытуемый до этого никогда не видел. Некоторые комедии или мультфильмы были весьма забавными, и испытуемые с удовольствием их смотрели. Сочинение историй с вымышленными персонажами – это еще один пример подобной творческой деятельности. В данном случае внушение будет примерно таким: «Вы сочините историю про лошадь, старуху и корабль». Подобные задания, разумеется, знакомы всем, потому что у всех есть знакомые дети, которые просят их: «Пожалуйста, расскажи сказку».

3. РЕШЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Этой теме посвящена Глава 20.

Глава 17. Творческая умственная деятельность

Мы провели исследование вопроса о том, возможна ли творческая умственная деятельность в условиях гипнотического искажения времени.

СУБЪЕКТ

Субъект М – секретарша, которая учится в колледже, где изучает психологию. Она давно интересуется дизайном одежды и у нее есть определенные таланты в этой сфере.

ДИЗАЙН В БОДРСТВУЮЩЕМ СОСТОЯНИИ

Письменный отчет испытуемой о ее обычном подходе к созданию дизайна платья:

«Когда я решаю, что собираюсь создавать дизайн платья, я обычно рассматриваю платья в витринах, на иллюстрациях в журналах и газетах, а также ищу ткани. Обычно я покупаю лишний материал, потому что не уверена, каким будет платье. Я беру материал, немного играю с ним, прикидываю его на себя. Затем я, как правило, начинаю создавать выкройку из муслина. Когда получившаяся модель меня устраивает, я раскраиваю ткань и сшиваю платье, по ходу определяясь с украшениями. Иногда я рисую, но я никогда не рисую готовое платье целиком. Рисунок для меня – это своего рода рабочий инструмент, а не дизайн, на основании которого я работаю. Иногда я работаю несколько месяцев с перерывами, а иногда сразу несколько часов за один раз – от 4 до 10 часов».

Для контроля мы дважды попросили ее выполнить создание модели платья в бодрствующем состоянии. В первом случае она встала из-за стола через полчаса и сказала: «Я просто понапрасну трачу время,

потому что мне ничего не приходит на ум. У меня нет ни одной идеи». Во втором случае было практически то же самое – через полчаса ничего не появилось на свет. Ее письменный отчет был таким: «Я сидела и думала, а точнее, пыталась думать. Но единственное, что приходило мне на ум – это газетные и журнальные изображения платьев. Я не могу просто вот так вот сесть и что-то создать, да я и не пытаюсь, потому что знаю, что это бесполезно».

СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ В ТРАНСОВОМ СОСТОЯНИИ В УСЛОВИЯХ ИСКАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ

Инструкция к выполнению деятельности: такие же, как и при выполнении других заданий. «Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы создадите дизайн платья. У вас будет столько времени, сколько нужно».

Выделенное время: от 10 секунд до одной секунды.

Суггестивное личное время: «У вас будет столько времени, сколько вам нужно».

Это задание давалось испытуемой шесть раз. Ни в одном случае не требовался устный отчет. Испытуемая выводилась из транса сразу же после выполнения деятельности. Ее просили нарисовать рисунок платья, которое она только что смоделировала, и коротко его описать. В задании 1 рисунок не требовался. Вот эти отчеты:

Задание 1

«У меня было немного бежевой тафты, но этого было недостаточно для того, что мне хотелось. Я продолжала размышлять и измерять материал, и наконец, решила, что мне удастся сделать то, что мне нужно, если платье будет прямое. А из оставшейся ткани я смогу сделать плиссированный воротник с длинными лентами. Благодаря этим лентам его можно будет носить и как шаль».

Выделенное время: 10 секунд.

Кажущаяся продолжительность: один час.

Задание 2

Выделенное время: 10 секунд

Кажущаяся продолжительность: один час.

Дополнительный отчет:

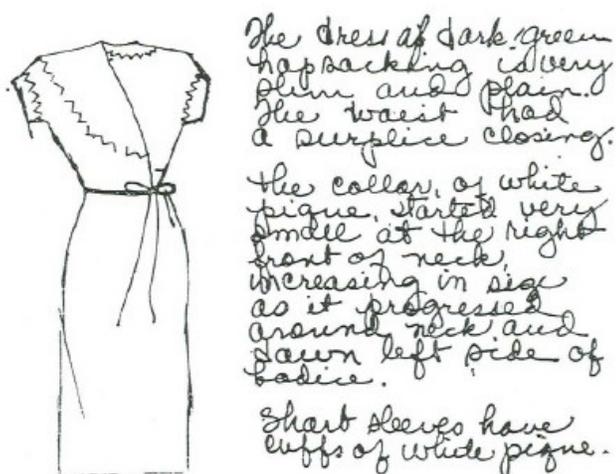
Э. Где вы находились?

С. Я была дома.

Э. Сколько времени вы работали?

С. О, примерно час. Я сидела за столом, смотрела в окно и размышляла.

Э. Вы делали наброски?



С. Да, после того, как все обдумала.

Рис. 2. Задание 2

Задание 3

Выделенное время: 5 секунд

Кажущаяся продолжительность: несколько часов

Дополнительный отчет:

Э. Хотите что-то сказать по поводу платья?

С. Нет, за исключением того, что мне будет интересно его шить.

Э. Вы уже шили подобное платье?

С. Нет.

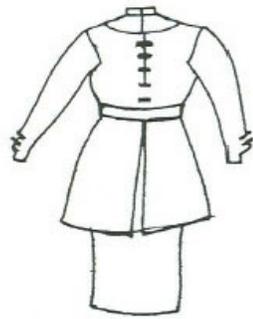
Э. Сколько времени вы над ним работали?

С. Несколько часов после обеда.

Задача 4.

Выделенное время: одна секунда

Кажущаяся продолжительность: полтора часа.



Green taffeta collar.
Dress dark green flannel,
separate skirt.
Buttons cylindrical
polished wood.

Рис.3 (3.3)



Dark grey piped w/
Tangerine.
Stole piped in same
way + rounded ends



Рис.4 (3.4)

Задание 5

Выделенное время: одна секунда

Кажущаяся продолжительность: полтора часа

Дополнительный отчет:

Э. Что вы думаете по поводу этого платья?

С. Мне нравится моя идея с поясом. Остальное я пока не могу оценить.

Э. Где вы работали?

С. Дома.

Э. Вы нарисовали рисунок?

С. Да.



Belt removable - buttons are w/
large buttons in back. Dress
black or navy. One red belt
one of white fringe.

Рис.5 (3.5)

Э. Вы торопились?

С. Нет.

Задание 6

Выделенное время: 10 секунд

Кажущаяся продолжительность: один час

Дополнительный отчет:

Э. Сколько времени, по вашему мнению, вы работали?

С. Может, час.

Э. Вы сделали эскиз в трансе?

С. Нет.

Э. А что вы делали?

С. Я просто думала об этом платье. Сначала я подумала о плиссировке, и т.д.

Э. Вы закончили?

С. Да. Я знала, что нужно будет делать.

Э. А что вас окружало?



Рис.6 (3.6)

С. Я сидела дома, в кресле. Как правило, я не пользуюсь карандашом и бумагой. После того, как я придумала платье в уме, я могу его нарисовать. Обычно я рисую уже после того, как начала придумывать или все придумала, чтобы видеть, как все это будет выглядеть.

Э. Вы довольны этим платьем?

С. Да.

После выхода из транса испытуемую попросили нарисовать платье – она сделала это без малейших раздумий, примерно за 15 минут. Практически нет сомнений в том, что у нее в уме уже была идея

готового платья. Другими словами, она уже создала его дизайн. Все эти модели были новыми, и она была довольна результатами.

Ее попросили сравнить ощущения от работы в течение получаса в состоянии бодрствования с работой в трансе в задании 6. Вот что она ответила:

«Сравнивая выполнение задания в бодрствующем состоянии с выполнением задания в трансе с последующей записью результатов после выхода из транса, я могу сказать:

В бодрствующем состоянии я сидела целую вечность и изо всех сил пыталась что-то придумать – и у меня ничего не получалось. Размышляя, я делала зарисовки платьев, которые я видела, но мне никак не удавалось придумать ничего мало-мальски оригинального.

В трансовом состоянии мой разум очистился, и мне не приходилось так сильно напрягаться. У меня было несколько идей, с которыми я поиграла, пока не создала в уме их лучшую комбинацию. Потом я записала все это на бумаге. В трансе мне показалось, что вся эта работа заняла около часа».

Далее она описывает методы, которые она применяла при создании моделей в трансе:

«Для некоторых из них у меня уже был материал, и я работала над дизайном по ходу. Для других у меня не было материала, и я просто размышляла над дизайном, как правило, начиная с элементов воротника, а затем опускаясь вниз. Иногда я делала зарисовки, иногда нет».

ВЫВОДЫ

Конечно, на основании этого единственного эксперимента нельзя сделать никаких общих выводов. Однако эти результаты позволяют предположить, что искаженное время можно «утилизировать» для творческой умственной активности в той сфере, в которой имеет навыки гипнотизируемый.

Глава 18. Моторное обучение

Как мы уже упоминали, одна из наших испытуемых, профессиональная скрипачка, была убеждена, что практика в трансе, с *использованием особого времени*, в исполнении отрывков, которые она уже изучила ранее, была ей полезна. С этого времени она начала практиковаться в самостоятельно наведенном трансе, готовясь таким образом к своим репетициям. Вот что она говорит о своих первых опытах:

«Я вошла в транс, а затем порепетировала несколькими способами. Перед глазами я видела ноты и могла отмечать те отрывки, где нужна была дополнительная практика. Затем я проигрывала эти отрывки несколько раз, пока они не начинали получаться хорошо. Это способствовало развитию моей пальцевой памяти, потому что в трансе я на самом деле играла». (Вся работа проводилась только в трансе. Другими словами, она «играла на самом деле» только в мире своих галлюцинаций, а не в физическом мире).

Я работала с отрывками: выбирала сложные отрывки и проигрывала их несколько раз, чтобы добиться скорости и правильности исполнения.

Затем я проиграла всю композицию полностью. Делая это в своем «особом времени», мне удавалось полностью охватить композицию как одно целое».

Работая подобным образом, ей удалось множество раз проиграть длинные отрывки за очень *короткие периоды* всемирного времени. Она обнаружила, что существенно улучшилась не только ее память, но и ее техника. Этот замечательный результат подтвердил и ее муж, который также являлся музыкантом. Другими словами, она отработывала эти отрывки только в воображении, однако ее исполнение в реальном мире тоже улучшилось.

Естественно, это побудило нас к дальнейшим исследованиям в данной области, в том числе и проводимым с целью выяснить, нельзя ли применить сходные методы при освоении *новых* моторных навыков. В литературе (13,16,19) есть несколько упоминаний об эффективности

«воображаемой практики», где обучение навыкам проводилось в бодрствующем состоянии. Ловатт (12) описывает использование галлюцинаторной практики моторных навыков в трансовом состоянии. Имело место выраженное искажение времени.

Стоит отметить, что в случае моторной деятельности, которая проходит полностью в гипнозе, в условиях искажения времени, субъект остается неподвижным. Несмотря на это, испытуемые отмечают, что они «выполняли деятельность на самом деле», а после выхода из гипноза ощущали, что они действительно это делали и получили пользу от любых выполненных таким образом практик.

В одном эксперименте, где в качестве деятельности использовалось письмо недоминантной рукой, в ходе деятельности снималась электромиограмма. Несмотря на то, что видимых движений руки не было, с помощью униполярных игольчатых электродов, размещенных на мышцах большого пальца, удалось зафиксировать токи активности.

Нам известны два интересных случая, в которых галлюцинаторную деятельность в условиях искажения времени сопровождала моторная активность.

Один из экспериментов проводился нашим коллегой (18). Он загипнотизировал своего сына и внушил ему, что тот будет смотреть фильм. Внушение было выполнено в течение нескольких минут. Во время галлюцинаторной деятельности отец заметил, что рука мальчика очень быстро двигалась по направлению от правого колена ко рту и обратно. Когда мальчика вывели из гипноза, он сообщил, что действительно смотрел фильм. Когда его спросили, почему его рука двигалась подобным образом, он ответил: «Я ел попкорн». Тогда становится очевидным, что моторная деятельность, которая совершалась со скоростью два или три движения в секунду, иллюстрирует попытки нейро-мышечного аппарата воспроизвести движения, которые были синхронизированы с галлюцинаторной деятельностью, протекавшей в искаженном времени,

У Инглиса (10) был испытуемый, который произнес заранее заученную речь со скоростью более 400 слов в минуту. Эта речь была записана на

пленку, и понять, что он говорит, было невозможно. Примечательно, что сам говорящий *думал*, что говорит с нормальной скоростью.

Все это позволяет нам выдвинуть гипотезу о том, что, возможно, имеет место определенная синаптическая, а иногда и периферическая электрическая активность, которая сопровождает галлюцинаторные моторные действия в искаженном времени в состоянии гипноза. До настоящего времени не удалось провести дальнейших электромиографических исследований, однако со значительной долей уверенности можно сказать, что, скорее всего, показатели электрической активности в секунду всемирного времени будут напрямую зависеть от выполнения галлюцинаторных действий.

СУБЪЕКТЫ

В данном эксперименте принимали участие испытуемые I, J, K, L и M.

ОБУЧЕНИЕ

Участников этого исследования обучили таким образом, что они могли выполнить завершенную галлюцинаторную деятельность, которая предполагает выполнение получасовых действий в выделенное время, равное 10 секундам, с использованием суггестивного личного времени, равного интервалу в 30 минут. Этот интервал времени они должны были заполнить соответствующей по объему галлюцинаторной деятельностью в течение выделенного времени - 10 секунд.

Испытуемые научились представлять себе, как они пишут слово недоминантной рукой как минимум 10 раз за выделенное время 10 секунд, не торопясь и выполняя работу аккуратно.

МЕТОД

Эксперимент должен был подтвердить теорию о том, что нейромышечный паттерн, имплантированный в бодрствующем состоянии, может усиливаться с помощью *трансовой практики* в искаженном времени. Для подобных экспериментов необходимо выбирать вид деятельности, выполнение которой не зависит

существенным образом от восприятия визуального пространства. В качестве примеров подобной деятельности можно привести печатание на машинке, стенографирование, вязание, работу на счетной машине и письмо недоминантной рукой. В данном эксперименте был выбран последний вариант, который оказался весьма подходящим для наших целей.

Сессии проводились каждый день. Сначала субъект садился за стол и один раз переписывал карандашом предложение, в котором содержались все буквы алфавита, а также список от 10 до 20 отдельных слов. Ему давались следующие инструкции:

Пожалуйста, напишите предложение и слова левой рукой (если испытуемый был левшой, то правой). Так как обычное письмо – это компромисс между идеальным исполнением букв и нужной скоростью, вы будете стараться писать как обычно, как писали бы в своей повседневной деятельности. Пожалуйста, приложите определенные усилия, чтобы работа была эффективнее.

После окончания *физического письма* испытуемого погружали в транс средней глубины с помощью внушения сна. Испытуемый садился в кресло с закрытыми глазами. Затем давалось следующее внушение:

«Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы обнаружите, что сидите за столом, на котором лежит листочек бумаги и карандаш. Вы возьмете карандаш и запишете слово, которое я вам дам, левой рукой, как минимум 30 раз. Вы будете писать точно так же, как писали, сидя за моим столом, не будете торопиться, потому что у вас будет достаточно времени (особого времени трансa»). Слово – «лошадь». Сейчас.»

После окончания *выделенного времени* – интервала от 3 до 10 секунд, в зависимости от субъекта, давался сигнал к окончанию «А сейчас – очистите разум». Для субъекта этот сигнал означает, что ему нужно прекратить галлюцинаторную деятельность и очистить разум.

Аналогично проводится практика и с другими словами, а затем дается предложение, которое нужно записать 10 раз.

В начале экспериментов испытуемого после выхода из гипноза просили снова записать те же слова. Впоследствии мы отказались от этой практики, так как она увеличивала общий объем физической деятельности по написанию слов. Позже физическая деятельность свелась только к написанию одного предложения, в котором содержались все буквы алфавита. Трансовая практика включала в себя написание отдельных букв, а также слов по несколько раз.

Испытуемые были протестированы до начала эксперимента, несколько раз в ходе эксперимента, а затем после его окончания. Количество букв, записанных во время первоначального теста, служило «точкой отсчета» для оценки изменений. Для этого теста давались такие инструкции:

«Сейчас мы протестируем ваш уровень. В течение 5 минут вы будете копировать этот материал, держа карандаш в левой руке. Я скажу вам, когда начать и когда остановиться. Вы попытаетесь писать красиво и в привычном темпе, но как можно быстрее, соблюдая это условие. Вот сигнал к началу: «Сейчас!».

За одним исключением все испытуемые работали каждый день кроме воскресений в течение часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Все испытуемые отметили, что выполнение задания легче всего проходило во время галлюцинаторной практики.

Все они отмечали, что галлюцинаторное письмо казалось им очень «реальным» и что после выхода из транса они ощущали себя так, как будто физически писали эти слова точно так же, как перед трансом. Объем написанного в трансе увеличивался по мере практики. Когда заданием было написать одно слово, результат никогда не был менее 10 повторений, а иногда превышал 30. Самые успешные испытуемые показывали результаты между 20 и 30 повторениями. Все они ощущали, что получили тот же результат, какого *могли бы* ожидать от эквивалентного объема физической практики в написании.

ТАБЛИЦА 8

	СУБЪЕКТ				
	А	В	С	Д	Е
Улучшение (%)	87	104	21	87	51
Физическое письмо (буквы)	4,486	3,159	1,712	1,764	660
Физическое письмо (минуты)	140	96	52	98	26
Галлюцинаторное письмо (минуты)	47	27	32	102	19

В ряде случаев испытуемые сообщали об усталости или дискомфорте в руке или запястье во время галлюцинаторного письма, а двое отметили, что боль сохранилась и после выхода из транса.

Электромиографическое обследование одного из испытуемых показало, что в мышцах большого пальца появились признаки активности во время галлюцинаторного письма.

В Таблице 8 отражено улучшение результатов в процентах по итогам физического и галлюцинаторного письма. В этих результатах прослеживаются значительные индивидуальные отличия.

КОНТРОЛЬ

Две группы контроля. Первая – это группа из примерно 75 человек, перенесших ампутацию и обученных писать недоминантной рукой терапевтом одного из армейских госпиталей. Информация об участниках этой группы получена от человека, который их обучал, и стоит обратить особое внимание на то, что ее оценка времени, которое для этого требуется, является весьма приблизительной. Обучение проводилось во время войны и сразу же после нее, при этом время обучения не ограничивалось. Несколько раз у пациентов проверяли результаты обучения.

Типичный участник этой группы – это умственно полноценный человек в возрасте под двадцать или за двадцать, не испытывающий сильных эмоциональных потрясений в связи со своей инвалидностью, с нормальной недоминантной рукой, со средним или высшим образованием. По мнению упомянутого выше инструктора, подобный человек может удвоить свой 20-минутный результат письма недоминантной рукой примерно после 30 часов практики. Подобная практика обычно проводится каждый день в течение часа.

Как контрольная эта группа оставляет желать много лучшего – даже точное число ее участников неизвестно. Однако учитывая это и вышеизложенные сведения, можно предположить, что метод обучения, описываемый нами, может принести подобной группе заметную пользу.

Так как наши испытуемые выполняли и определенный объем *физического письма* в бодрствующем состоянии, необходимо попытаться понять его роль в результатах, ими показанных. Чтобы это сделать, мы взяли группу из пяти студентов колледжа и дали им написать первые 1 648 букв из того материала, который мы использовали для своих испытуемых. Этот материал копировался недоминантной рукой, инструкции давались такие же, как и в нашем эксперименте. Объем материала сопоставим с объемом, который выполнялся субъектами С и D в то время, когда их результаты улучшились на 21% и на 87% соответственно. Задания выполнялись за сравнимый период времени. К сожалению, необходимо было поручить одному из наших испытуемых выполнять работу по выдаче заданий и наблюдению за их выполнением, что ввело в процедуру дополнительную переменную.

Улучшение, показанное в этой контрольной группе, составляло 11, 15, 114, 108 и 84%. Следовательно, можно сделать вывод о том, что простого копирования материала будет достаточно для достижения тех же результатов, которые были показаны нашими субъектами.

ОБСУЖДЕНИЕ

В результате этого эксперимента не было получено доказательств, что процесс обучения направлялся трансовой практикой в условиях искажения времени в состоянии гипноза. Сама природа подобных исследований затрудняет процесс контроля, поскольку способность испытуемых приобретать новые моторные навыки варьируется в очень широкой степени, и каждая буква, написанная ими *физически*, сказывается на результатах учебного процесса. Кроме того, очень важное значение - как в бодрствующем, так и в трансовом состоянии – имеет такая переменная, как мотивация, а также интерпретация субъектами инструкций, предшествующих каждому тесту.

Возможно, идеальным методом для изучения этой проблемы был бы следующий: взять довольно большую группу студентов, только что поступивших на курсы машинописи; обучить их так, как мы обучали своих испытуемых; а затем каждый день давать им возможность в течение определенного времени *практиковать в трансе* то, что они изучили за день. Затем эту группу можно было бы сравнить с остальной частью класса. Подобный эксперимент был бы весьма интересен, а проведение его – не особо сложным. Практику в трансе можно было бы даже организовать для всех одновременно в конце каждого учебного дня.

В настоящее время, учитывая уже проведенные эксперименты, сложно интерпретировать работу в бодрствующем состоянии группы инвалидов, описанной выше. Тем не менее этот отчет позволяет предположить, что *трансовая практика* в искаженном времени может нести с собой несомненную пользу.

С другой стороны, в нашей контрольной группе существенной разницы замечено не было. Возможно, практические результаты удастся продемонстрировать на примере моторных навыков, где «нейромышечный паттерн» будет более установившимся, нежели в случае с нашими испытуемыми, которые физически писали каждое слово лишь один раз. Возможно, этот вопрос стоит рассмотреть на примере хорошо изученного ранее материала, к примеру, давно разученного произведения для фортепиано.

ВЫВОД

В данном эксперименте была сделана попытка установить, можно ли выполнять освоение нового моторного навыка исключительно с помощью трансовой практики в условиях *искаженного* времени в гипнозе.

Соображения, которые привели нас к этому вопросу, уже были изложены.

Мы работали с 5 испытуемыми. Эксперимент был задуман таким образом, что испытуемые писали слова и предложения по одному разу недоминантной рукой в бодрствующем состоянии. Это делось для того, чтобы сформировать определенный нейро-мышечный паттерн. Затем в трансовом состоянии, не выполняя физических движений и в условиях *искажения времени* испытуемые в своем воображении повторяли написание тех же слов, которые они писали в бодрствующем состоянии.

Испытуемые отмечали, что деятельность, которая полностью протекала в воображении, была очень реальной и что они получили практические результаты, сравнимые с теми, которые получили бы во время физической практики. Галлюцинаторная деятельность для них по ощущениям протекала с той же скоростью, что и предшествовавшее *физическое письмо*, и эмпирическое время было соответствующим. Во время последующего физического письма отмечалось повышение легкости выполнения задания.

Прогресс обучения измерялся по количеству букв, написанных за бодрствующий период – 5 минут. В качестве точки отсчета использовался тест, проводимый перед экспериментом. Эти данные показаны в таблице.

Одно электромиографическое исследование одного испытуемого во время трансовой практики показало активность мышц-сгибателей большого пальца.

Прилагается отчет двух несхожих контрольных групп.

По результатам экспериментов проведено обсуждение, рекомендованы дальнейшие исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полностью галлюцинаторная практика письма недоминантной рукой в условиях *искажения времени* в гипнозе дает субъекту ощущение того, что он получил практический результат, равноценный результату такого же объема работы в бодрствующем состоянии. Выполнение тех же заданий в бодрствующем состоянии сопровождается ощущением растущей легкости в сравнении с выполнением их до транса.

По результатам подобных экспериментов нет доказательств того, что подобная практика способствует самому процессу обучения. Изученная проблема заслуживает дальнейших исследований.

Примечание: перепечатано с небольшими изменениями из «Искажение времени в гипнозе и моторное обучение», Л.Ф.Купер и С.Х. Тутхилл, «Журнал психологии», 1952, 34, 67-76.

Глава 19. Немоторное обучение

В ходе своих более ранних работ мы время от времени получали отчеты, которые заставили нас предположить: в трансе в условиях искаженного времени может осуществляться и немоторное обучение. Один из испытуемых отметил, что подобным образом ему удалось выучить стихотворение. В другом случае у испытуемого возникли проблемы в ходе репетиции шоу, в котором он принимал участие (2). С ним провели шесть репетиций, на каждую из которых было отведено выделенное время 15 секунд и суггестивное личное время 15 минут. Вся работа была проведена за одну сессию. Режиссер ничего не знал об этой практике, и, насколько нам известно, до следующей реальной репетиции не проводилось больше никакой работы. Во время следующей репетиции режиссера попросили обратить особое внимание

на работу нашего испытуемого. И когда его опросили после репетиции, он отметил, что «испытуемый отлично справился со своей ролью». Чтобы продолжить исследования этого возможного применения искажения времени в гипнозе, был проведен следующий эксперимент.

УСЛОВИЯ

В этом эксперименте под временем презентации мы понимаем время в секундах, которое требуется для того, чтобы представить испытуемому материал для изучения. Термин «период обучения» обозначает время, которое дается субъекту для изучения каждой пары – это время не включает в себя время презентации. Начало этого периода обозначается сигналом «Сейчас» или «Проверка».

ЦЕЛЬ

Цель исследования – сравнить два метода изучения не имеющего смысла материала. В первом случае субъект применяет определенные техники запоминания в бодрствующем состоянии, во втором – те же техники в условиях галлюцинации и искажения времени в трансовом состоянии.

СУБЪЕКТ

Субъект (I) – мужчина в возрасте 22 лет, студент, завершивший изучение психологии. Интеллигентный, охотно идущий на сотрудничество и отлично поддающийся гипнозу. У него уже был опыт в экспериментальном запоминании слогов, не несущих смысловой нагрузки, и он прошел обучение по теме искажения времени в гипнозе.

МЕТОД

Мы использовали серию из 100 пар буквенных групп, не имеющих смысла и состоящих из трех букв. Некоторые группы представляли собой слоги, другие группы были просто набором согласных букв. Каждая пара была записана крупными печатными буквами синего цвета на карточках размером 3x5 дюймов: CGJ-QXH. Серии имели примерно одинаковую степень сложности.

Задача заключалась в том, чтобы за три секунды запомнить вторую часть пары и выдать ее в ответ на вербальное представление экспериментатором первой группы. В ходе ежедневных сессий изучались пять пар одной серии групп в бодрствующем состоянии и пять пар другой серии в трансовом состоянии. Через 24 часа оценивалось запоминание и проводилось повторное обучение. Порядок выполнения заданий в бодрствующем и трансовом состоянии менялся каждый день.

1. Обучение

В начале каждой сессии проводилась первичная основная презентация, в ходе которой испытуемому предлагались карточки с группами букв.

а. Бодрствующее состояние: (1) Основная презентация. Испытуемый усаживается за стол, ему дается карандаш и бумага, он получает инструкцию записать каждую пару буквенных групп пять раз, произнося их про себя и формируя ассоциации для запоминания. Сразу же после окончания презентации пар испытуемый должен был начать выполнение задания. Экспериментатор в течение 10 секунд читает первую пару буквенных групп: «CGJ тире QXH; CGJ тире QXH; Сейчас». Слово «Сейчас» знаменует собой окончание 10 секунд и является сигналом к началу для написания материала пять раз. Одновременно с написанием групп испытуемый произносит буквы про себя и пытается сформировать ассоциации. Когда он заканчивает выполнение работы, аналогично предлагается следующая пара карточек. Среднее время выполнения задания составило 26,5 секунд, то есть на каждую пару в общем тратилось 36,5 секунд.

Этап обучения	Бодрствующее состояние				Трансовое состояние			
	I (секунды)	II (пары)	III (пары)	IV (%)	I (секунды)	II (пары)	III (пары)	IV (%)
Первичная презентация	26,5	100	38	38	5	100	55	55
Первый прогон	5	62	33	53	5	45	35	77

Второй прогон	5	29	22	75	5	10	10	100
Третий прогон	5	7	4	57	5			
Четвертый прогон	5	3	3	100				

(2) *Прогон*. После окончания описанного выше этапа проводится прогон, которому предшествует перемешивание карточек. Экспериментатор произносит вслух первую группу пары, а испытуемый должен сразу же назвать вторую группу, если может. Через три секунды экспериментатор говорит «Проверка», после чего испытуемый открывает глаза и смотрит на карточку. Затем он немедленно закрывает глаза и в течение пяти секунд выполняет запоминание с помощью немоторных методов.

ТАБЛИЦА 9

Этот период завершается показом первой буквенной группы следующей пары. Прогон выполняется до тех пор, пока все ответы, данные испытуемым, не будут правильными. Максимальное количество прогонов составило четыре.

Мы видим, что проверка включала в себя как проверку изученного, так и возможность выучить или повторить материал.

Прогресс в изучении материала

I – средняя продолжительность периода обучения

II – общее количество невыученных пар за 100 периодов обучения

III – общее количество выученных пар за 100 периодов обучения

IV – процент выученных пар от общего количества невыученных пар, представленных за 100 периодов обучения.

б. Трансовое состояние. С помощью внушения «спать!» было вызвано состояние умеренно глубокого транса.

Важно подчеркнуть, что следующие внушения и инструкции относятся исключительно к переживаниям в галлюцинаторном мире. Этот мир является очень реальным для испытуемого, и в этом мире происходит обучение в условиях искаженного времени, в том числе и (полностью галлюцинаторное) написание слов. Все это время он не движется, глаза закрыты, за исключением реакции глаз на слово «Проверка».

(1). Первичная презентация. Субъекту были даны следующие внушения:

Сейчас вы будете запоминать не имеющие смысла буквенные группы. Между сигналами у вас будет достаточно времени, чтобы твердо их запомнить (упоминание о «достаточном времени» обучаемый понимает как относящееся к его «особому времени»). Когда я дам вам пару, вы запишете ее пять раз, точно так же, как делали это в бодрствующем состоянии, произнося про себя буквы и формируя ассоциации. После этого вы можете написать их еще несколько раз или произнести про себя, чтобы лучше запомнить благодаря повторению, или сформировать необычные ассоциации, или применить любой другой метод запоминания по своему усмотрению. Это поможет закрепить материал в памяти. Важно, чтобы вы потратили на это столько особого трансового времени, сколько нужно. Вы не будете торопиться, и вам будет легко запомнить буквы, чтобы впоследствии их повторить».

В ходе последних 13 сессий эти внушения давались дословно. Ранее до испытуемого доносилась та же информация, но формулировка ее несколько менялась.

Сразу же после внушения начиналась презентация материала. Испытуемый сидел за столом с закрытыми глазами, и буквенные группы читались ему точно так же, как в бодрствующем состоянии. Затем после сигнала к началу он начинал запоминание в трансе в условиях искаженного времени. По истечении выделенного времени, которое составляло всего пять секунд, что было неизвестно субъекту, экспериментатор давал сигнал к окончанию «А сейчас очистите разум»,

который указывал испытуемому на то, что он должен прекратить любую умственную деятельность и очистить свой разум. Затем предлагалась следующая пара. Время презентации составляло 10 секунд, время галлюцинаторной деятельности – 5 секунд.

(2). *Прогон.* Техника прогона была идентичной той, которая применялась в бодрствующем состоянии, за исключением того, что во время периодов запоминания, которые составляли 5 секунд, испытуемый снова закрывал глаза и практиковался в искаженном времени, точно так же, как и в основной период обучения в трансовом состоянии.

2. Проверка запоминания и повторение

Все время испытуемый находится в бодрствующем состоянии. Естественно, первичная презентация не проводится. Прогон проводится до тех пор, пока не будут получены все правильные ответы. Техника идентична той, которая описана для прогонов в бодрствующем состоянии. Проверка, как правило, проводилась через 24 часа после запоминания, однако в некоторых случаях проходило несколько дней.

ТАБЛИЦА 10

Среднее время запоминания

Среднее время запоминания одной пары буквенных групп	время	Бодрствование, с	Трансовое состояние, с
Включая презентации	время	41,5	17,7
Исключая презентации	время	31,5	7,7

ТАБЛИЦА 11

Воспроизведение и повторное запоминание

	Бодрствующее состояние, с	Трансовое состояние, с
Воспроизведение	19	19
Среднее время повторного запоминания на буквенную пару, с	6,8	5,1

РЕЗУЛЬТАТЫ

Испытуемый утверждает, что запоминание в трансовом состоянии в условиях искаженного времени показалось ему легче, чем запоминание в бодрствующем состоянии. У него не только было больше времени для формирования ассоциаций, которые к тому же было легче придумывать, но он еще и извлекал пользу из механического запоминания. У него всегда было достаточно времени, и к концу периода запоминания у него было ощущение, что он действительно хорошо запомнил материал. Он не торопился, и вся деятельность, как ему казалось, протекала с нормальной скоростью. Хотя каждый период обучения длился всего пять секунд, ему казалось, что проходило четыре-пять минут.

ОБСУЖДЕНИЕ

Оценивая результаты эксперимента, мы видим, что запоминание в трансовом состоянии оказалось более эффективным, чем в состоянии бодрствования. Для того, чтобы установить роль таких факторов, как постгипнотическое внушение, рост мотивации и повышение концентрации, с одной стороны, и максимальной «утилизации» искаженного времени с другой необходимы дальнейшие исследования. Мы полагаем, что последнее особенно важно, и склонны верить, что выделенное время можно сократить с пяти до трех секунд и даже менее, и это не слишком повлияет на результаты.

ВЫВОД

В ходе исследования сравнивались два метода запоминания бессмысленного материала. В первом испытуемый применял определенные техники запоминания в бодрствующем состоянии, во втором – те же техники в галлюцинаторном мире в условиях искажения времени в трансовом состоянии. Среднее время запоминания буквенной пары, включая время, необходимое для презентации материала, в первом случае составило 41,5 секунд, а во втором – 17,7 секунд. Если не включать 10 секунд презентации, время составит соответственно 31,5 секунд и 7,7 секунд.

В каждой серии запоминание составило 19%, среднее время повторного обучения – 6,8 секунд и 5,1 секунд на пару в бодрствующем и трансовом состоянии соответственно.

Следовательно, трансовое запоминание в искаженном времени оказалось более эффективным, чем запоминание в бодрствующем состоянии.

Примечание: перепечатано с некоторыми изменениями из «Искажение времени в гипнозе и моторное обучение», Л.Ф.Купер и С.Х. Тутхилл, «Журнал психологии», 1952, 34, 67-76.

Глава 20. Математическая умственная деятельность

Чтобы установить, можно ли использовать искаженное время для выполнения определенных видов математической умственной деятельности, было проведено большое количество экспериментов. Применялись различные виды заданий, в том числе следующие:

1. СЧЕТ

а. Субъект находится в бодрствующем состоянии

Экспериментатор читал испытуемому строчку из стихотворения или короткое предложение. Испытуемому необходимо было установить количество букв в этом предложении. Он мог делать это «в голове» или воспользоваться карандашом и бумагой. Учитывался его ответ и время, за которое он был получен.

б). Субъект находится в трансовом состоянии

Аналогичная задача предлагалась к выполнению в галлюцинаторном мире. В некоторых случаях выделенное время не использовалось. В других применялось короткое выделенное время и довольно длительное суггестивное личное время. Учитывался ответ и время, за которое он был получен.

2. СЧЕТ

а. Субъект находится в бодрствующем состоянии

Сначала испытуемый описывал свой дом, а затем ему объясняли, что у себя в воображении он будет считать оконные стекла и ступеньки. Он должен был представить себе, как определенным образом движется по дому, переходя от стекла к стеклу, от окна к окну и из комнаты в комнату. Задача ставилась примерно такая: «Представьте себе, что вы стоите возле второго окна в гостиной, ваш палец касается третьего стекла. Когда я назову вам число, до которого вам нужно будет досчитать, вы в своем воображении пройдете от стекла к стеклу, от окна к окну, из комнаты в комнату так, как мы говорили. Вы будете прикасаться к каждому стеклу и наступать на каждую ступеньку, когда

будете их считать. Когда закончите, сообщите мне, на каком стекле или на какой ступеньке вы завершили счет. Число 85 – Сейчас!». Учитывались ответ и время выполнения задания.

б). Субъект находится в трансовом состоянии

Здесь при выдаче инструкций опускалась фраза «в своем воображении». Образ дома, естественно, вызывался в галлюцинациях. Серия заданий выполнялась без выделенного времени, в течение короткого выделенного времени и относительно длинного суггестивного личного времени. Учитывались ответ и время выполнения задания.

3. АРИФМЕТИКА

а). Субъект находится в бодрствующем состоянии

Испытуемому давались простые арифметические задачи или серии простых вычислений. Некоторые из них нужно было выполнять «в голове», в других можно было использовать карандаш и бумагу. Учитывались ответы и время выполнения задания.

б). Субъект находится в трансовом состоянии

Задания аналогичны тем, которые давались в бодрствующем состоянии. В некоторых случаях выделенное время не применялось, в других случаях применялось короткое выделенное время и сравнительно длинное суггестивное личное время. В галлюцинаторном мире испытуемые выполняли некоторые задания «в голове», а другие – с помощью карандаша и бумаги, на доске, в некоторых случаях наблюдали, как их выполняет на доске друг. Учитывались ответы и время выполнения задания.

4. КОДИРОВАНИЕ

а). Субъект находится в бодрствующем состоянии

26 буквам алфавита присваиваются числовые обозначения от 1 до 26 по порядку. Они считаются кодовыми обозначениями букв и запоминаются испытуемым. С помощью этого кода можно получить

кодовые обозначения буквенных групп, слов или предложений, с применением воображаемых арифметических действий. Аналогично этот метод можно применять для превращения числа в букву. Подобные задания известны как задания на кодирование, и мы применяли сотни подобных упражнений. Испытуемые в состоянии бодрствования проделывали их «в голове», учитывался ответ и время выполнения задания.

б). Субъект находится в трансовом состоянии

Задания аналогичны тем, которые даются в бодрствующем состоянии. Иногда выделенное время не применялось, в других же случаях использовалось короткое выделенное время и сравнительно длительное суггестивное личное время. При выполнении этих заданий в галлюцинаторном мире субъект выполнял некоторые из них в «голове», другие с карандашом и бумагой, третьи - на доске, а в некоторых случаях он наблюдал, как эти задания на доске выполняет его друг. Учитывались ответы и время выполнения заданий.

ОБСУЖДЕНИЕ

В этих экспериментах мы задействовали двух испытуемых. Ни один из них не продемонстрировал признаков способности «утилизировать» искаженное время для выполнения подобной умственной активности. Когда не применялось выделенное время, эффективность выполнения заданий была приблизительно такой же, как и в бодрствующем состоянии. Когда применялось короткое выделенное время, количество данных правильных ответов отличалось в пределах погрешности, даже при том, что суггестивное личное время использовалось полностью.

У субъекта К были проблемы с решением даже самых простых арифметических задач в бодрствующем состоянии. Решая задачи в состоянии транса с коротким выделенным временем и относительно длительным суггестивным личным временем, она всегда полагала, что полученный ею ответ является правильным. Когда она пересматривала некоторые свои действия, выйдя из транса, она говорила: «Ну, когда я это делала, мне это казалось правильным». При этом ей всегда давались внушения о том, что ей не нужно будет торопиться, что она

должна будет внимательно проверить свою работу и что она обязательно получит правильный ответ.

С другой стороны, субъект I был хорошим математиком. Его наблюдения за своими переживаниями при решении задач в искаженном времени – он всегда получал неверные ответы – очень показательны. В выполнении подобных задач его действия неизменно не хватало «постоянства» - в его размышлениях наблюдались разрывы. «Размышления о букве, затем получение числа, затем добавление других чисел и т.д. – это процесс, который не является непрерывным. Вам приходится постоянно менять вид деятельности. По-видимому, это сложно выполнить в условиях искаженного времени».

С другой стороны, «любые непрерывные операции, к примеру, письмо, прослушивание музыки, выполнение любой непрерывной деятельности, по моему мнению, могут оказаться довольно успешными в условиях искаженного времени.

Давайте сравним (а) галлюцинаторный счет большого количества монет, вынимаемых из коробки – деятельность, которая успешно выполняется в искаженном времени, и которая воспринимается субъектом как «непрерывная» - и (б) галлюцинаторный подсчет букв предложения в порядке их следования – деятельность, которая воспринимается как «не являющаяся непрерывной».

В случае (а), по нашему мнению, верно следующее:

1. Процесс счета как таковой является прочно установившимся паттерном.
2. Аналогично и повторяющаяся моторная активность, которая необходима для выполнения подобных задач, является знакомой.
3. Создание в уме галлюцинаторной монеты, которую берет галлюцинаторная рука и кладет на галлюцинаторный стол, соответствует способностям хорошо обученного субъекта.
4. И самое важное – нет никаких неизвестных факторов.

В случае (б) верно следующее:

При подсчете букв в предложении в порядке появления между каждой буквой и серией уникальных символов, известных как цифры, формируется ассоциация.

При выполнении данного задания местоположение букв в эмпирическом пространстве определяет последовательность, в соответствии с которой они будут ассоциироваться с числами.

В процессе обычного счета отдельные позиции числового ряда возникают в уме в определенном порядке или последовательности, и процесс счета протекает в эмпирическом времени. Если мы будем просто считать буквы в предложении, последовательный порядок чисел числового ряда определяет порядок, в котором они будут ассоциироваться с буквами.

Если мы будем использовать подобную ассоциацию, то мы дойдем до конца предложения, скажем, установив ассоциацию между «п» и «36», и сможем сказать, что в строке было 36 букв и буква «п» является 36-й в обусловленном нами порядке. Другими словами, мы ответили на вопрос «Если мы будем ассоциировать буквы с числами подобным образом, какое число будет соответствовать последней букве в этой строке?».

Следовательно, субъект соотносит числа обусловленной последовательности с буквами, также формируя определенную последовательность. В таком случае каждое новое отношение буквы и числа будет для него *новым* опытом.

Продельвается ли такая операция «в голове» в состоянии бодрствования или она выполняется в гипнозе, субъект должен:

1. Уметь считать.
2. Помнить предложение и последовательность, в которой появляются буквы.
3. Ассоциировать с каждой буквой только одно число, и делать это так, как было обусловлено заданием.

Очевидно, что подобная умственная деятельность не может выполняться в искаженном времени со скоростью, которая будет значительно выше, чем скорость выполнения задания, измеренная всемирным временем.

Интересно отметить, что любая подобная деятельность, выполняемая много раз, с каждым разом будет выполняться все легче и легче, пока наконец не станет «непрерывной» и не будет выполняться в течение очень короткого периода времени. Но когда достигается этот уровень, больше не остается задач, на которые нужно найти ответ – скорее мы имеем дело со знакомыми паттернами прошлого опыта.

Это позволяет нам сказать, что в искаженном времени и с высокой относительно всемирного времени скоростью могут протекать только те виды деятельности, которые могут быть сконструированы из элементов прошлого опыта. Очевидно, что решение математических задач в эту категорию не подпадает, так как ответ на задачу не может быть обнаружен в прошлом опыте субъекта.

Глава 21. Эксперименты с полиграфом

Изучение проблемы фальсификации отчетов проводилось с помощью полиграфа, или «детектора лжи», на примере 25-летней испытуемой со средним образованием (субъект К). Она являлась самой нескритично настроенной среди всех наших испытуемых. Мы применяли полиграф Keeler, тест проводился психологом, который имел большой опыт применения данного инструмента. Далее приводится дословный отчет об этом эксперименте, ход которого стенографировался.

Буква «Э.» обозначает экспериментатора, «С.» - субъекта, а «П.» - психолога, который проводил тест на полиграфе.

ЭКСПЕРИМЕНТ 1

Запись на полиграфе не ведется.

Индукция трансового состояния.

1. Э. Устройтесь поудобнее, мисс Джонс. Вы знаете, что мы будем делать, верно? Мы дадим вам задание, а затем после его выполнения зададим несколько вопросов, а потом вы пройдете тест на полиграфе.

Пожалуйста, закройте глаза, устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Я погружу вас в глубокий гипнотический сон.

Вы погружаетесь в глубокий, глубокий сон, в глубокий гипнотический сон, глубже и глубже, глубже и глубже, погружаетесь в сон, глубокий, глубокий сон. Вам очень удобно, и вы полностью расслаблены, и вы глубоко, глубоко засыпаете, погружаетесь в глубокий гипнотический сон, глубже и глубже, вы погружаетесь в сон глубже и глубже, глубже и глубже, глубже и глубже, все глубже и глубже погружаетесь в глубокий гипнотический сон, глубокий сон, глубокий, глубокий сон, в глубокий гипнотический сон.

Сейчас вы находитесь в глубоком сне, глубоком гипнотическом сне – и в этом сне вы примете и выполните любые внушения, которые я вам дам. Все переживания, которые у вас возникнут, будут такими же реальными, как в бодрствующем состоянии. Вы будете оставаться в состоянии глубокого сна, пока я не выведу вас из него.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в трансовом состоянии.

А сейчас, пожалуйста, слушайте меня внимательно. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы начнете готовить ужин.

Звучит сигнал «Сейчас».

А теперь, пожалуйста, очистите разум. Сейчас ваш разум пуст. Сейчас я выведу вас из сна, сосчитав до пяти. Когда я дойду до пяти, вы полностью проснетесь, будете чувствовать себя отдохнувшей и будете помнить все, что вы делали.

Один, вы просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Два, просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Три, просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Четыре – вы почти проснулись. Пять – вы полностью проснулись и чувствуете себя отдохнувшей.

Вы проснулись, мисс Джонс?

2. С. Да.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

3. Э. Расскажите, пожалуйста, что происходило.

4. С. Ну, я зашла на кухню, чтобы приготовить ужин, на ужин был жареный цыпленок. Я достала цыпленка из коробки, посолила его, добавила немного перца и муки. Я поставила сковородку на плиту, смазала маслом, нагрела. Затем я положила туда цыпленка. Потом я поставила на плиту кастрюлю, чтобы сварить замороженную фасоль, налила воды, чтобы довести до кипения. Пока вода грелась, я почистила картофель для жарки, поставила на плиту сковородку, налила масла, и когда масло нагрелось, положила туда картофель. Когда я бросала картофель, мне на руку попало горячее масло. Я обожгла руку, поэтому сразу же намазала место ожога маслом, и сначала мне было немного больно, но потом все прошло. Потом я стояла у плиты, наблюдая за цыпленком. Потом я пошла в комнату, села и пока еда готовилась, я послушала радио. Примерно через 10 минут все было готово. Я пошла на кухню, выключила огонь под цыпленком, картошкой и фасолью.

5. Э. Что-то еще?

6. С. Нет, это все.

7. Э. Все было реальным?

8. С. Да, очень реальным.

9. Э. Как вы думаете, сколько это длилось?

10. С. Около 45 минут.

11. Э. Были ли какие-то пропуски или пробелы?

12. С. Совершенно никаких.

13. Э. Мисс Джонс, сейчас я попрошу стенографистку прочитать отчет, который мы от вас получили – вы понимаете меня?

14. С. Да.

(Читается отчет).

15. Э. Вы все слышали, мисс Джонс?

16. С. Да.

17. Э. Это правда или ложь?

18. С. Правда.

Ведется запись на полиграфе.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

19. П. Хорошо. Мы готовы начать. Вы живете в Вашингтоне?

20. С. Да.

21. П. Вы сегодня ходили на работу?

22. С. Да.

23. П. В своем отчете вы сообщили правду?

24. С. Да.

25. П. Вы родились в апреле?

26. С. Да.

27. П. Ваши переживания в трансе были реальными?

28. С. Да.

29. П. Приходилось ли вам брать фальшивый больничный более пяти раз?

30. С. Нет.

31. П. Можете в этом поклясться?

32. С. Да.

33. П. Приходилось ли вам проходить тестирование на полиграфе до этого вечера?

34. С. Да.

35. П. В ваших сегодняшних трансовых переживаниях были пропуски или пробелы?

36. С. Нет.

37. П. Сегодня среда?

38. С. Да.

39. П. В ваших сегодняшних трансовых переживаниях были пропуски или пробелы?

40. С. Нет.

41. П. Ваши трансовые переживания длились около 45 минут?

42. С. Да.

43. П. Лгали ли вы в ответ на мои вопросы?

44. С. Нет.

Комментарий.

Выделенное время на выполнение задания составляло 10 секунд.

Суггестивное личное время не применялось.

Кажущаяся продолжительность галлюцинаторного трансового переживания составляла «примерно 45 минут».

В тесте на полиграфе вопросы 23, 27, 35, 39, 41 и 43 являются «релевантными» и касаются переживаний в трансе.

Вопросы 19, 21, 25, 29, 31, 33 и 37 являются «нерелевантными». Подобные вопросы являются необходимой частью проверки на полиграфе. Они не имеют отношения к трансовым переживаниям.

ЭКСПЕРИМЕНТ 2

Записи на полиграфе не ведется.

Индукция трансового состояния.

1. Э. Сейчас вы расслабляетесь и чувствуете себя комфортно. Вы погрузитесь в глубокий сон, глубокий гипнотический сон. Один – глубокий, глубокий, глубокий сон. Два – вы погружаетесь глубже и глубже, все глубже и глубже в сон, в глубокий гипнотический сон. Три – глубже и глубже, вы спите всё глубже и глубже. Четыре – глубокий сон, глубже и глубже, глубже и глубже, вы все глубже погружаетесь в глубокий гипнотический сон. Пять – глубокий, глубокий сон, глубокий, глубокий сон. Шесть – глубже и глубже. Семь – вы погружаетесь в сон все глубже и глубже, в глубокий гипнотический сон. Восемь – глубже и глубже, глубже и глубже в сон. Девять – вы погружаетесь глубже и глубже, глубже и глубже и глубже. Десять – глубже и глубже, вы все глубже и глубже погружаетесь в сон.

Сейчас вы находитесь в глубоком гипнотическом сне. И в этом сне вы сможете принять и выполнить любые внушения, которые я вам дам, и продолжите оставаться в этом глубоком сне. Любые переживания, которые у вас появятся, будут очень, очень реальными. Они будут такими же реальными, как если бы вы бодрствовали. Но вы будете продолжать глубоко спать, пока я вас не разбужу.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в трансовом состоянии.

2. Э. А сейчас я прошу вашего внимания. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы обнаружите, что сидите за столом. На этом столе будет стоять коробка с железными конфетами. Вы будете доставать конфеты из коробки по одной и считать их, одну за другой.

Когда вы будете брать в руки каждую конфету, вы будете на нее смотреть. Вы будете считать конфеты в течение как минимум 10 минут. Вы не будете торопиться. Это понятно?

3. С. Да.

4. Э. Вот сигнал к началу: «Сейчас!».

А сейчас очистите свой разум. Ваш разум пуст. Сейчас я вас разбужу, мисс Джонс, считая до пяти. Когда я дойду до пяти, вы полностью проснетесь и будете чувствовать себя отдохнувшей.

Один – вы просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Два – просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Три – просыпаетесь, просыпаетесь, просыпаетесь. Четыре – вы почти проснулись. Пять – вы полностью проснулись и отдохнули.

5. Э. Вы проснулись?

6. С. Да.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

7. Э. Расскажите, пожалуйста, что произошло.

8. С. Я сидела за столом и считала конфеты. Они лежали в большой коробке из-под обуви, все разноцветные. Я брала их по одной и считала, и когда я их пересчитывала, то выкладывала на стол. Я насчитала 821 конфету.

9. Э. Вы смотрели на каждую конфету, которую брали в руки?

10. С. Да.

11. Э. А сейчас, мисс Джонс, я попрошу вас продемонстрировать мне скорость, с которой вы пересчитывали конфеты. Вы будете считать вслух.

12. С. Одна, две, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать...13.

Э. Очень хорошо. Как вы думаете, сколько это заняло времени?

14. С. Около 10 минут.

15. Э. Вы делали что-то еще?

16. С. Нет.

Запись на полиграфе включена.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

17. П. Отлично. Мы готовы начать проверку (на полиграфе). Примите обычное положение. У вас три брата?

18. С. Да.

19. П. У вас две сестры?

20. С. Да.

21. П. Вы насчитали 821 конфету?

22. С. Да.

23. П. Вы работаете в компании Interstate Commerce?

24. С. Да.

25. П. Вы смотрели на каждую конфету, которую брали в руки?

26. С. Да.

27. П. Вы когда-нибудь в своей жизни напивались до состояния опьянения?

28. С. Нет.

29. П. Вы точно уверены?

30. С. Да.

31. П. Вы сейчас находитесь в Вашингтоне, округ Колумбия?

32. С. Да.

33. П. Ваши трансовые переживания были реальными?
34. С. Да.
35. П. Вам когда-нибудь меряли давление?
36. С. Да.
37. П. В ваших переживаниях были пробелы или пропуски?
38. С. Нет.
39. П. Вам кажется, что прошло десять минут?
40. С. Да.
41. П. Лгали ли вы в ответ на мои вопросы?
42. С. Нет.

Комментарий.

Выделенное время в этом эксперименте составляло 10 секунд.

Демонстрируемая скоростью счета составляла 66 в минуту.

ЭКСПЕРИМЕНТ 3

Запись на полиграфе ведется.

Индукция трансового состояния.

1. Э. Вы сейчас находитесь в бодрствующем состоянии?
2. С. Да.
3. Э. А сейчас закройте, пожалуйста, глаза, и сядьте поудобнее. Я снова погружу вас в транс. Сейчас вам удобно, вы расслаблены, и вы скоро погрузитесь в глубокий гипнотический сон. Вы погружаетесь в глубокий, глубокий сон, Глубже и глубже, глубже и глубже, в глубокий

гипнотический сон. Глубже и глубже, вы погружаетесь в глубокий, глубокий сон. Вы находитесь в состоянии транса?

4. С. Да.

Запись на полиграфе ведется.

Субъект находится в трансовом состоянии.

5. Э. Вы ребенок. Это утверждение истинно или ложно?

6. С. Ложно.

7. Э. А сейчас погрузитесь в сон еще глубже. Глубже и глубже, глубже и глубже, вы погружаетесь глубже и глубже, глубже и глубже. Вы ребенок. Это утверждение истинно или ложно?

8. С. Истинно.

9. Э. Истинно. А сейчас, мисс Джонс, я разбужу вас, считая до пяти. Когда я дойду до пяти, вы полностью проснетесь, будете чувствовать себя отдохнувшей и будете помнить все, что вы делали. Я начинаю считать. Один - вы пробуждаетесь, пробуждаетесь, пробуждаетесь. Два – пробуждаетесь, пробуждаетесь, пробуждаетесь. Три – пробуждаетесь, пробуждаетесь, пробуждаетесь. Четыре – вы почти проснулись. Пять – вы полностью проснулись и чувствуете себя отдохнувшей.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

10. Э. Вы проснулись?

11. С. Да.

12. Э. Вы что-то видели, когда находились в трансе?

13. С. Нет.

14. Э. Вы что-либо слышали?

15. С. Нет.

16. Э. Откуда вы знали, что вы – ребенок?

17. С. Я чувствовала себя ребенком. Мне было четыре или пять лет. Но я ничего не видела и не слышала.

18. Э. Что-то еще?

19. С. Нет.

ЭКСПЕРИМЕНТ 4

Запись на полиграфе ведется.

Индукция трансового состояния

1. Э. Пожалуйста, закройте глаза. Я снова погружу вас в сон. Сейчас вы полностью расслаблены, вам комфортно, и вы погрузитесь в глубокий гипнотический сон. Глубокий, глубокий сон, глубокий гипнотический сон. Глубже и глубже, вы погружаетесь в сон все глубже и глубже. Глубже и глубже, вы погружаетесь в сон все глубже и глубже. Глубокий, глубокий сон. Вы сейчас находитесь в трансе?

2. С. Да.

Запись на полиграфе ведется.

Субъект находится в трансовом состоянии.

3. Э. Вы – мужчина. Это утверждение истинно или ложно?

4. С. Ложно.

5. Э. Сейчас я еще глубже погружу вас в сон. Глубже и глубже, вы погружаетесь в сон все глубже и глубже, глубже и глубже, все глубже и глубже. Вы мужчина. Это утверждение истинно или ложно?

6. С. Истинно.

7. Э. А сейчас, мисс Джонс, послушайте меня. Я разбужу вас, считая до пяти. Когда я дойду до пяти, вы полностью проснетесь и будете чувствовать себя отдохнувшей и будете помнить все, что вы делали.

Один – вы пробуждаетесь, пробуждаетесь, пробуждаетесь. Два – пробуждаетесь, пробуждаетесь. Три – пробуждаетесь, пробуждаетесь, пробуждаетесь. Четыре – вы почти проснулись. Пять – вы полностью проснулись и чувствуете себя отдохнувшей.

Запись на полиграфе не ведется.

Субъект находится в бодрствующем состоянии.

8. Э. Вы видели или слышали что-либо?

9. С. Видела. Я видела себя женщиной.

10. Э. Вы что-либо слышали?

11. С. Нет, я ничего не слышала.

12. Э. Опишите, что вы видели.

13. С. Я видела себя в мужском костюме.

В докладе психолога, который проводил проверку на полиграфе в этих четырех экспериментах, говорится следующее:

«По мнению проводящего проверку на основании этих полиграмм все, что говорили испытуемые в своих отчетах, является правдой».

ОБСУЖДЕНИЕ

Стоит отметить, что в экспериментах 3 и 4 искажение времени не применялось. Они приводятся здесь для того, чтобы проиллюстрировать эффект углубления в трансное состояние через принятие внушений.

В эксперименте 3 внушение «Вы ребенок» сначала не принимается – но оно было принято после углубления транса. То же самое происходило и с внушением «Вы - мужчина» в эксперименте 4.

Интересно отметить, что принятие внушения «Вы ребенок» сопровождается соответствующим ощущением. Так как испытуемая уже была ребенком, это ощущение, которое она уже испытывала в прошлом. С другой стороны, она никогда не была мужчиной, а, следовательно, принимая внушение «Вы – мужчина», она не может ощущать себя мужчиной. Вместо этого она видит себя мужчиной. Когда далее ей задали следующий вопрос, она ответила: «Я как будто видела себя в зеркале».

Глава 22. Семантическая интерпретация вербальных внушений

Галлюцинации в трансовом состоянии, безусловно, исходят из подсознания, однако нас должен занимать не этот аспект проблемы. Гораздо больше нас должен занимать эмпирический мир гипнотизируемого – другими словами, его текущий опыт. А исследование глубин бессознательного мы оставим другим специалистам. Загипнотизированный субъект совершенно сознателен и за некоторыми исключениями его галлюцинаторные переживания являются – по крайней мере в широком понимании – предметом эго-направленности. В данном контексте мы используем слово «эго» не в том смысле, в каком использовал его Фрейд. Эго мы рассматриваем как «сознательный и постоянный субъект переживания» (словарь Вебстера).

Это определение подразумевает непосредственный текущий опыт. После вводной дискуссии относительно слов, появляется понимание отличия того, как в переживании соотносятся настоящее и время. Это обеспечивает нам возможность обсуждать переживание с точки зрения его составных частей. Последующие главы посвящены значению слов «есть» и «быть», теме фальсификации в гипнозе, количественной оценке переживаний, и наконец, будут приведены определенные размышления относительно искажения времени и самого транса.

Мы начнем со следующей цитаты из книги «Восторг математика» Сойера.

С другой стороны, есть интересные примеры того, каким образом строится мысль человека в повседневном опыте. Один из таких примеров можно обнаружить в словах, которые мы используем. Попробуйте, если можете, представить себе, пещерного человека (или кто там создал первый язык), который пытается сказать своему другу: «То, что пишет этот автор о квадратном корне из минус единицы, совершенно не согласуется с моей философией». Как он сможет заставить друга понять, что он имеет в виду, используя такие абстрактные слова, как «философия», «минус один», «согласуется» и так далее? Каждый ребенок, который учится говорить, сталкивается с той же проблемой. Как он вообще учится понимать значение слов, кроме имен людей и названий предметов, которые он видит?

Мы можем взять словарь и найти в нем подобные слова. Почти всегда обнаруживается, что абстрактные слова, названия вещей, которые нельзя увидеть, происходят от слов, обозначающих реальные предметы или действия. Возьмем, к примеру, слово «understand» (понимать). И в немецком, и в английском языках оно восходит к словам «стоять под». Во французском «понимать» звучит как «Comprenezvous?», что означает «Вы можете это схватить?» - подобное выражение есть и в английском языке – «Can you grasp that?». И по сей день мы нередко слышим, как люди говорят: «Постарайся вложить это в свою голову».

Когда ребенок учится говорить, он идет практически тем же путем. Он запоминает имена родителей и названия окружающих предметов. Он узнает слова, обозначающие ощущения: «Ты голоден?», «Ты устал?», «Он счастлив», «Не бойся», «Ты разве не помнишь?», «Извинись».

Каждый философ, каждый профессор, каждый школьный учитель на свете начинал точно так же – со слов, описывающих вещи, которые мы можем увидеть или почувствовать. *И все самые сложные идеи, какие только можно придумать, базируются на том же основании.* Каждый писатель или оратор, которому случалось придумать новое слово, вынужден был объяснять его смысл с помощью других слов, которые люди уже знают и понимают. Можно нарисовать огромную фигуру, которая будет представлять собой английский язык, где каждое слово представлено в виде кирпичика, лежащего на других кирпичиках – словах, которые используются, чтобы объяснить его значение. В основе этой фигуры у нас будут кирпичи, которые не лежат ни на чем. Это будут слова, которые мы способны понять непосредственно на личном опыте – из того, что мы видим, чувствуем, делаем (17).

Ознакомившись с этим коротким комментарием относительно слов и их значений, мы перейдем к обсуждению определенных базовых аспектов непосредственного текущего опыта. Непосредственный текущий опыт формирует *эмпирический мир* каждого из нас. Он, конечно, может включать в себя репрезентации прошлого опыта и вновь созданные комбинации различных символов, таких, как сны, фантазии, «плоды воображения», гипотезы и т.д. Галлюцинации, безусловно, являются одной из форм текущего опыта. Настоящее, а также прошлое и будущее мы можем описать в тех же терминах.

Пространство и время текущего опыта мы будем называть *эмпирическим пространством* и *эмпирическим временем*. Точкой эмпирического пространства мы будем считать самую маленькую распознаваемую «область» опыта, которая расположена в эмпирическом пространстве, а точкой эмпирического времени – самый короткий распознаваемый опыт, расположенный в эмпирическом времени.

У каждого из нас существует огромный мир, который мы создали на основании своего прошлого опыта, в том числе и на основе общения с другими людьми и на основе воображения. Его «содержимое» не ограничено рамками наших текущих переживаний, а представлено идеями и простирается от двери, которая находится рядом со мной, от области сознания, которую описывает мой друг, до электрона. Во многих случаях все это можно привести в текущий опыт, если мы готовы на связанные с этим сложности. Однако, как правило, мы вполне довольствуемся предположением о том, что все это обнаружится на своих местах, когда нам понадобится. Именно в рамках этого мира мы планируем и свою повседневную жизнь, и свое будущее. Это *предположительный мир*, значительная часть которого находится в *предположительном пространстве* и разворачивается в *предположительном времени*.

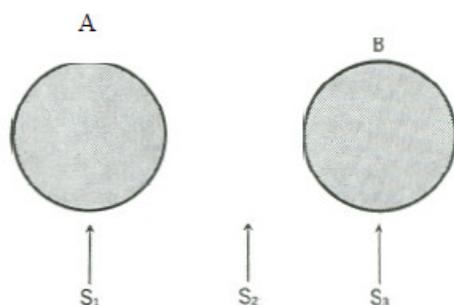
РАЗЛИЧИЯ

1. Разница, воспринимаемая в эмпирическом пространстве

Обсуждая различия, давайте сначала примем во внимание зрительное восприятие. Так как любое зрительное переживание происходит в эмпирическом пространстве, мы не способны воспринимать разницу в качестве без разницы в протяженности и местоположении.

На рисунке 7 представлены два серых круга, А и В, цвет которых является идентичным по качеству, интенсивности и яркости. Предположим, что они находятся на белом экране. Вся эта область воспринимается зрением в определенный момент Т. Ощущение, связанное со зрительным восприятием этих кругов, мы назовем Е, а местоположение их – S1 и S2 соответственно. Область между кругами

– это местоположение S2. E1 – это наше восприятие S1 и времени t, E2 – это наше восприятие S2 и времени t, E3 – это наше восприятие S3 и времени t.



время t

Рис. 7

В этом случае верно следующее:

(а) E2 отличается от E1 по качеству, интенсивности, протяженности и местоположению в эмпирическом пространстве. Воспринимая E1, мы можем утверждать: «Серый есть». Воспринимая E2, мы можем утверждать: «Серого нет».

(б) E3 отличается от E2 по качеству, интенсивности, протяженности и местоположению в эмпирическом пространстве. Воспринимая E2, мы можем утверждать: «Серого нет». Воспринимая E3, мы можем утверждать: «Серое есть».

(в) E1 отличается от E3 только местоположением в эмпирическом пространстве. По поводу E1 и E3 мы можем сказать: «Серое есть».

Если рассматривать E1 и E2 одновременно, становится очевидным следующее:

Эти ощущения идентичны по местоположению в эмпирическом времени, однако отличаются по качеству, интенсивности и протяженности, а также местоположению в эмпирическом

пространстве. На основании этих различий мы знаем, что переживания E1 и E2 – разные.

В определенный момент эмпирического времени разница в интенсивности и качестве переживания может определяться только различным местоположением в эмпирическом пространстве.

Если мы рассмотрим одновременно E1 и E3, становится очевидным следующее:

Эти ощущения идентичны по местоположению в эмпирическом времени, качестве, интенсивности и протяженности, однако отличаются местоположением в эмпирическом пространстве. Разницу в восприятии между E1 и E3 можно понять только на основании местоположения в эмпирическом пространстве.

Следовательно, разница в местоположении в эмпирическом пространстве в данный момент времени является тем признаком, по которому мы можем судить о разнице восприятия объектов одинакового качества и интенсивности.

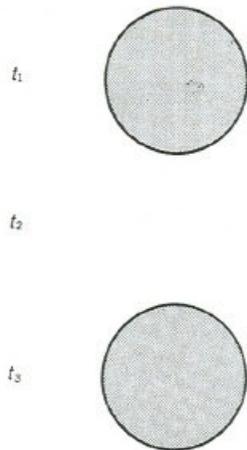
Следовательно, мы можем сказать: «Переживание располагается в эмпирическом пространстве, если во времени t «парность» может быть определена между переживаниями, которые идентичны по своему качеству и интенсивности». Мы можем воспользоваться этим критерием для исследования различных компонентов переживания.

Два ощущения разделены друг с другом интервалом эмпирического пространства. Так как они воспринимаются в период времени t , они естественным образом соответствуют настоящему.

2. Разница, воспринимаемая в эмпирическом времени

На рисунке 8 представлены три последовательных ощущения в моменты времени t_1 , t_2 и t_3 соответственно. Они вызваны двукратным миганием серого круга в местоположении S на белом квадратном экране. Центр кругов совпадает с центром экрана. Круг, который мигал в моменте t_1 , естественно, идентичен по цвету, интенсивности и размеру кругу, который появляется в момент t_3 . Каждое мигание

соответствует «эмпирическому моменту». Интервал между ними составляет 0,06 секунд. Эти два круга подпадают под категорию «продолжительности» психологического настоящего.



В местоположении S (область, где мигает изображение круга).

Рис. 8

E1 – это наше ощущение местоположения S и времени t_1 ; E2 – это ощущение местоположения S и времени t_2 , E3 – это ощущение местоположения S и времени t_3 .

Тогда верно следующее:

(а) E2 отличается от E1 по качеству и интенсивности и местоположению в эмпирическом времени. Ощукая E1, мы можем утверждать: «Серое есть». Ощукая E2, мы можем утверждать: «Серого нет».

(б) E3 отличается от E2 качеством и интенсивностью, а также местоположением в эмпирическом времени. Воспринимая E2, мы можем утверждать: «Серого нет». Воспринимая E3, мы можем утверждать: «Серое есть».

(в). E3 отличается от E1 только местоположением в эмпирическом времени. По поводу E1 и E3 мы можем утверждать: «Серое есть».

Если рассмотреть вместе E1 и E2, становится очевидным следующее:

Эти ощущения идентичны по местоположению в эмпирическом пространстве, однако отличаются по качеству, интенсивности и местоположению в эмпирическом времени.

Эта разница позволяет нам воспринимать ощущения E1 и E2 как разные.

В данном местоположении эмпирического пространства, следовательно, разница в качестве и интенсивности переживания ощущается только при различном местоположении в эмпирическом времени, то есть последовательно.

Если мы рассмотрим вместе E1 и E3, станет очевидным следующее:

Эти ощущения идентичны по местоположению в эмпирическом пространстве, качеству, интенсивности и протяженности, но отличаются по местоположению в эмпирическом времени.

Следовательно, разница только в местоположении в эмпирическом времени позволяет нам понять разницу между E1 и E3.

Тогда разница в местоположении в эмпирическом времени (последовательность), является той характеристикой, на основании которой в данной точке эмпирического пространства мы можем воспринимать как разные два ощущения, имеющие одинаковое качество и интенсивность.

Два ощущения отделены друг от друга интервалом эмпирического времени. Если этот интервал будет достаточно коротким, два эти ощущения и интервал между ними подпадают под определение настоящего, а интервал будет определяться очень короткой продолжительностью. Когда мы находимся в настоящем, память не является обязательной для оценки продолжительности. Восприятие же более «продолжительных» интервалов времени, конечно, зависит от нашей памяти.

Обратите внимание на то, что в приведенном выше примере протяженность и разница в последовательности переживаний познается только в непосредственном опыте и формирует *эмпирическое время*. Там, где между двумя переживаниями нет подобной последовательности, мы утверждаем, что эти переживания являются одновременными. Одновременность, как и последовательность - это взаимоотношение между двумя единицами переживания, и она известна как непосредственное переживание.

Не стоит забывать, что две вспышки в нашем примере были «мгновенными», то есть занимали одну точку эмпирического времени, определение которой мы уже давали. Если мы предположим, что это верно только для одной из них, а вторая тем не менее будет очень короткой, мы можем сказать, что у них одинаковое качество, интенсивность и протяженность, а также местоположение в эмпирическом пространстве, однако разная продолжительность.

В примере на Рис. 7 мы можем легко увидеть, что наше переживание шло в эмпирическом времени по порядку, но не было протяженным, как если бы и порядок, и протяженность располагались в эмпирическом пространстве. С другой стороны, в примере 8 наше переживание как шло по порядку, так и было протяженным в эмпирическом времени (у интервала была определенная протяженность), а также оно происходило по порядку и с протяженностью в эмпирическом пространстве.

Понимание этой разницы непременно предполагает и сопутствующее понимание понятий «одно» и «два», единства и количества, и это исключительно важно.

В примере на Рис. 7, где порядок восприятия определяется местоположением в пространстве в момент времени t , разница в местоположении в эмпирическом пространстве воспринимается одновременно с понятиями «один» и «два» - это своеобразная триада. Как уже упоминалось, эта разница делает возможным понимание чисел.

В примере на Рис.8 порядок восприятия определяется эмпирическим временем, и в эмпирическом пространстве в данном местоположении S мы снова получим триаду – «один», «два» и их разница, но на этот раз в эмпирическом времени.

Вследствие того, что интервал времени очень короткий, это переживание относится к настоящему. Если бы интервал времени был длиннее, нам, несомненно, потребовалось бы задействовать воспоминание, чтобы получить последовательность.

ОТНОШЕНИЯ

Разница позволяет нам воспринимать отношения. Отношение можно определить как «любой аспект или качество, которое может быть определено только двумя или более вещами, которые рассматриваются вместе, в рамках направления, сходства или когда одна из вещей считается фактором «самой себя», то есть самоидентичности» (Webster).

Давайте представим себе два квадратных синих поля, A и B, каждое из которых включает в себя два красных круга. Все круги идентичны по качеству и интенсивности, но круги, которые располагаются в поле A, упорядочены вертикально, а в поле B – горизонтально. Если мы будем рассматривать только поле A, то мы можем утверждать, что круги расположены по порядку и имеют протяженность в эмпирическом пространстве. Следовательно, между ними существуют отношения – отношения в эмпирическом пространстве. То же самое мы можем сказать и по поводу кругов в квадрате B. Однако помимо этого мы можем сказать, что пространственные отношения между кругами в поле A отличаются от отношений между кругами в поле B. То же самое и верно для переживаний в точке времени t, которые упорядочены только в эмпирическом пространстве, к примеру, два идентичных звука.

НАСТОЯЩЕЕ

Мы уже видели, что определенные переживания приходят к нам, имея определенную протяженность в эмпирическом пространстве. Тот факт, что несколько последовательных красных кругов, каждый из которых на «мгновение» появляется на белом фоне через очень короткие промежутки времени, воспринимаются в настоящем, демонстрирует, что и у настоящего есть продолжительность. Переживания в настоящем имеют протяженность как в эмпирическом пространстве, так и в эмпирическом времени.

Именно благодаря продолжительности настоящего мы способны распознавать происходящие изменения. К примеру, мы говорим: «Он меняет цвет» или «Он движется» (меняет позицию в эмпирическом пространстве». Когда мы наблюдаем, как какой-то предмет движется на фоне своего окружения в нашем зрительном поле, то по мере его продвижения определенные участки фона последовательно закрываются и открываются вновь. Возможно, именно это позволяет нам распознавать движение. Однако время от времени мы воспринимаем движение объекта и в отсутствие этого закрывания и открывания. К примеру, на моем столе лежит стеклянный пресс для бумаг. У него квадратное основание и сферический купол. Если я поставлю его на этот купол и придам ему вращательное движение, то сразу же после того, как он остановится, создается ощущение, что он медленно поворачивается в противоположную сторону. Эта иллюзия – интересный пример эмпирического движения, которое распознается иначе, нежели описанное выше.

Давайте на минуту вернемся к движению, каким мы обычно воспринимаем его в своем поле зрения. Мы замечаем, что у него всегда есть направление: тело всегда удаляется от своего предыдущего местоположения и направляется к будущему. Следовательно, для оценки последовательности нам необходимо ввести понятие направления. Давайте возьмем тело, которое движется по нашему полю зрения по прямой линии. Мы можем не только утверждать сам факт движения, но и сказать, является ли его прогресс или скорость такой, какую мы называем «постоянной», или она меняется. Если она

меняется, мы можем сказать, происходит ли это изменение медленно или быстро.

Аналогично, если траектория будет иметь форму круга, мы можем распознать постоянную или меняющуюся скорость. Если направление движения меняется случайным образом, мы способны воспринимать скорость подобных изменений. Мы можем сказать: «Тело меняет направление медленно – или быстро».

Безусловно, все это мы можем утверждать лишь приблизительно и в довольно узких пределах, но тем не менее мы это знаем, и это, несомненно, является результатом нашей способности оценивать положение тела в эмпирическом пространстве по отношению к другим аспектам поля зрения, которая соединяется с нашим восприятием последовательности. Другими словами, это происходит благодаря смешению нашего восприятия эмпирического времени и эмпирического пространства, которое происходит в настоящем, где одни ощущения имеют протяженность в эмпирическом пространстве, а другие – в эмпирическом времени, но большинство ощущений имеют протяженность и в пространстве, и во времени.

ВРЕМЯ

В случае с обычными часами происходит серия событий: стрелки часов проходят через определенные точки на поверхности круга. Давайте представим себе электрические часы с длинной секундной стрелкой, которая проходит полный оборот за минуту. Тогда эта стрелка во время каждого вращения будет проходить 60 таких точек. По мере нашего наблюдения за ней мы заметим следующее: (а) нам кажется, что стрелка движется с постоянной скоростью, (б) временные интервалы между прохождением каждых двух последовательных точек кажутся нам одинаковыми. (в) все дуги между этими точками одинаковы и составляют 6 градусов.

Давайте пока не будем обращать внимание на эти короткие промежутки времени и сосредоточимся только на минутной и часовой

стрелке. И давайте посмотрим, что мы делаем, когда смотрим на часы и кто-то задает нам вопрос: «Который час?». Одновременно с этим вопросом (одновременность познается в текущем опыте) я отмечаю положение в эмпирическом пространстве стрелок моих часов относительно делений на циферблате и говорю: «Сейчас 12 часов».

Давайте повторим этот эксперимент чуть позже, и предположим, мой ответ будет таким: «5 минут первого». В этом случае я знаю, что одно снятие показаний часов предшествовало другому (последовательность) и что между ними я ощутил временной интервал, который в данном случае составил по моим часам 5 минут.

Если бы меня спросили, то я, скорее всего, ответил бы, что этот интервал времени длился 5 минут. Однако измерение самого интервала не производилось. Все, что я могу сказать, основываясь на показаниях моих часов – это то, что во время данного интервала стрелка часов переместилась на 5 минутных делений, по дуге 30 градусов.

Так как в своих измерениях мы, как правило, пользуемся солнечным временем, наши обычные часы указывают нам относительное местоположение между точкой на поверхности Земли и Солнцем. Следовательно, по сути ответ на вопрос «Который час?», равноценен утверждению «Когда я определял время, отношение между точкой П на поверхности Земли к Солнцу было таким-то». А отвечая на вопрос «Какова была продолжительность временного интервала?», я мог бы сказать: «Во время этого интервала точка П переместилась на 1,25 градусов». За одну секунду по нашим часам точка переместилась бы на $0.00416+$ градусов.

Наша способность воспринимать одновременность необходима для того, чтобы установить время любого события по часам. В случае, когда задается вопрос «Который час?», событием является сам этот вопрос, а показания часов снимаются одновременно с ним. Событие же может быть любым, к примеру, выстрел из пистолета. Обратив внимание на время, когда прозвучал выстрел, мы снимаем показания часов в тот момент эмпирического времени, когда мы его услышали.

Глядя на часы, мы отмечаем ту точку на циферблате, возле которой в этот момент находится движущаяся стрелка.

Если нужно определить время звучания двух последовательных выстрелов, для второго выстрела применяется тот же процесс, что и для первого. Между ними мы ощущаем продолжительность, а движущаяся стрелка часов меняет свое местоположение в эмпирическом пространстве по отношению к циферблату. Расстояние, которое она прошла, может быть измерено эмпирическими пространственными единицами. Однако, как мы уже указывали, подобные единицы не имеют никакого отношения к измерению нашего ощущения продолжительности интервала: единицы изменения пространственного положения – секунды, которые используют физики и математики – очень сильно отличаются от эмпирического времени, так как они основаны на эмпирическом пространственном восприятии. Неспособность осознать это может привести к существенным разногласиям при ответе на вопрос «Что есть время?».

Эмпирическое время может в значительной степени исказиться. Один из самых интересных примеров этому мы наблюдаем в присутствии опасности. Многие люди отмечали, что в подобные моменты движение в эмпирическом пространстве происходит очень медленно, а ощущение продолжительности соответствует этому замедлению. Тем не менее сторонний наблюдатель может утверждать, что все происходило с очень высокой скоростью.

Это пример такого искажения времени, при котором вовлеченный в ситуацию человек воспринимает столько же последовательных событий, сколько и сторонний наблюдатель, но жертве кажется, что они происходят очень медленно. С другой стороны имеются и многочисленные рассказы людей, которые едва не утонули и которые утверждают, что успели пережить огромные отрывки из своей жизни, протекавшие с нормальной скоростью, за время, равное всего нескольким секундам или минутам. Здесь множество последовательных событий переживаются в нормальном темпе, но за очень короткий интервал часового времени.

Аналогичный феномен мы наблюдаем и в ночных снах, а также на примере галлюцинаторной деятельности в искаженном времени в гипнозе. Однако – увы! - подтвердить эти ощущения не может никакой сторонний наблюдатель.

ЕДИНИЦЫ ВОСПРИЯТИЯ, ОБРАЗЫ, МЫСЛИ

Наше восприятие является гетерогенным, состоящим из многих частей или групп частей. Это ощущения, побуждения, чувства, эмоции, образы, смысловые оттенки, волевые проявления и т.д., а также воспоминания. В некоторых ощущениях присутствует то, что мы называем интенсивность, которая может весьма значительно варьироваться. Между любыми двумя разновидностями переживаний мы можем установить отношения. Мы можем наблюдать изменения. С помощью памяти мы можем распознавать прошлый опыт, протяженность которого составляет много «настоящих моментов». Паттерны, которые имеют протяженность во времени - к примеру, музыкальный отрывок, поединок или любое другое действие - мы можем оценить. Разница между ними позволяет нам воспринимать ощущения в форме единиц или групп единиц.

Среди всех единиц первичного опыта наибольший интерес для нас представляют образы и смысловые тональности. Оба они относятся к прошлому опыту и познаются только посредством памяти.

Образы – это ощущения, которые напоминают нам определенные элементы прошлого опыта, однако субъект осознает их отличия. Когда эти образы начинают вызывать переживания, которые уже очень сложно отделить от реальных, то они перестают быть образами и становятся для субъекта «реальностью». Подобная убежденность является характерной чертой галлюцинаторных переживаний.

Важно отметить, что мы не ограничиваем использование слова «образы» только зрительными ощущениями. Мы считаем его применимыми к репрезентациям любых форм ощущений.

Существует еще одна форма ощущений, которую мы называем мыслью. Возможно, не стоит ввязываться в спор по поводу так называемых мыслей без образов, хотя бы по той простой причине, что в этом отношении различия между людьми могут быть очень значительными. Достаточно сказать, что мы действительно способны думать, и что многие из нас действительно размышляют, лишь незначительно применяя образы или вербализацию. Можно написать целый трактат по теме «страх», не ощущая, до определенной степени, саму эту эмоцию. Я могу размышлять о том, какое влияние на современную культуру оказал двигатель внутреннего сгорания, не пронося образ такого двигателя через все свои рассуждения.

Невербальные мысли несут с собой не только образы, но и что-то еще. Эта вторая составляющая в какой-то степени сходна с чувством, и мы будем называть ее *смысловой тональностью невербального переживания*. То или иное переживание, по-видимому, позволяет нам позже вспомнить его образ или пережить уникальное ощущение, которое мы при желании способны разделить на образы. Тот факт, что подобное разделение не всегда возможно, прослеживается на таком примере: нередко мы точно знаем, что были в определенном месте и что-то там делали, однако мы не способны воспроизвести подробности, которые легко вспомнили бы непосредственно после этого события.

Это ощущение (смысловая тональность) отличается от всех других ощущений точно так же, как цвет отличается от звука или вкуса. Однако более важно то, что смысловая тональность, связанная с определенной единицей восприятия, отличается от тональности, связанной с любой другой единицей, то есть определенные единицы смысловой тональности соответствуют определенным единицам восприятия. Другими словами, в то время как все единицы смысловой тональности отличаются друг от друга, у них тем не менее есть общие качества, характерные для них всех, которые дают нам возможность классифицировать их как смысловую тональность.

Скорее всего, большинство мыслей включают в себя образы, смысловые тональности и слова. Образы и смысловые тональности

формируют класс «идей» - термин, который обычно используется для их обозначения.

СМЫСЛОВАЯ ТОНАЛЬНОСТЬ

Все формы переживаний имеют определенное общее качество. Именно это качество позволяет нам помещать такие разные понятия, как цвет, звук, прикосновение, вкус, запах, ощущение, эмоция, познание, воля и т.д. в определенный класс, который обозначается термином «переживание». Это качество заключается в том, что они находятся в поле нашего сознания, а, следовательно, и существования. Другими словами, мы осознаем, что они существуют.

Знание этой общей черты, которая представляет собой чувство (само по себе переживание), что мы осознаем их существование, исходит из нашего прошлого и составляет атмосферу, в которой существует любое переживание. Назовем это «тональностью переживания». Когда мы переживаем что-то, что уже переживали ранее, наша память, извлекая из прошлого ассоциации, добавляет в наше поле сознания еще один элемент. Этот элемент, который делает возможным познание, узнавание, понимание и придает смысл любому переживанию, мы будем называть «смысловой тональностью».

Когда мы смотрим на знакомый нам предмет - к примеру, на ложку - наше визуальное переживание окрашивается всем нашим прошлым опытом знакомства с ложками. Следовательно, вдобавок к зрительному восприятию у нас появляется ощущение знакомости или узнавания. Другими словами, ложка для нас имеет какой-то смысл. Смысловую тональность, которая возникает благодаря невербальным переживаниям, мы будем называть *смысловой тональностью невербальных переживаний*.

Давайте представим себе ребенка, который еще не научился говорить, но который уже знаком с ложками. Каждый раз, когда он видит ложку, он будет ощущать и связанную с ней смысловую тональность. Представьте себе, что кто-то указывает на ложку, которую видит

ребенок, и говорит «ложка». В этот момент в уме ребенка формируется ассоциация между зрительным переживанием – он видит ложку – и слуховым переживанием – он слышит слово «ложка». В будущем каждый раз, когда он будет слышать слово «ложка», оно будет вызывать у него ту же самую смысловую тональность, которая появилась у него прежде, когда он увидел ложку.

Смысловую тональность, которая вызывается вербальным переживанием, мы будем называть *смысловой тональностью вербальных переживаний*. Она приблизительно связана со значением слова в том смысле, в каком слово «обозначает разнообразные мелкие мысли и эмоции, которые группируются вокруг идеи в разуме человека» (Барретт Венделл). В логике это называется «смысл в намерении».

Мы пользуемся термином «смысловая тональность», предпочитая его термину «смысл», чтобы подчеркнуть тот факт, что он имеет отношение к чувству, точно так же, как слова «узнавание», «вера», «любопытство», «сомнение» и т.д., с которыми связаны качественно уникальные чувства. Когда мы слышим предложение, которое мы понимаем, мы *чувствуем* его значение. Опытный читатель, который не вербализирует, способен с одного взгляда воспринимать смысловую тональность больших групп слов. Мы можем сказать, что в это время он воспринимает *идею*, выраженную этими словами.

То, что мы называем смысловой тональностью вербального переживания, в большинстве случаев сходно с тем, что мы называем смысловой тональностью невербального переживания. Она также может быть разделена на единицы. В этом случае идея – это единица смысловой тональности, вербальной или невербальной, и/или образа. Каждое слово, которое мы понимаем, способно вызвать у нас одну или несколько единиц смысловой тональности, в зависимости от количества значений, которые оно имеет. Эти единицы смысловой тональности, или идеи, имеют уникальное качество, благодаря которому они могут распадаться на другие единицы смысловой тональности и в образы переживаний прошлого. Другими словами, они способны распадаться на составные единицы.

Следующие примеры помогут нам выделить смысловую тональность для изучения:

(а). Предположим, что кто-то произносит слово на иностранном языке, которого мы не понимаем. Мы, конечно, воспринимаем звуки этого слова. И у нас возникает ощущение, что мы слышим что-то, что не можем понять, возможно, одновременно возникает и чувство любопытства. А сейчас пусть человек, который произнес это слово, объяснит нам его значение. В следующий раз, когда он произнесет это слово и мы его услышим, у нас возникнет совершенно иное чувство. Это слово будет что-то для нас значить. Оно будет доносить до нас какую-то идею.

(б). Многие замечали, что если произносить одно и то же слово снова и снова, обращая внимание на его звучание, оно на какое-то время теряет свое значение: знакомое слово звучит как просто набор звуков. Здесь имеет место утрата смысловой тональности.

(в). Всем нам знакомо ощущение, когда к нам приходит какая-то идея – а мы не можем ее выразить. В подобной ситуации мы можем сказать: «Я знаю (т.е. чувствую), что я хочу сказать, но не могу выразить это словами». Это пример превербализации смысловой тональности.

Пояснить, что мы имеем в виду под *разложением* смысловой тональности, можно, если вспомнить, что мы делаем, когда кто-то просит нас объяснить ему значение какого-то слова, которое он не понимает. Это слово сразу же вызывает у нас в уме единицу смысловой тональности, то есть идею. Когда мы начинаем над ней размышлять, вместо нее появляются другие единицы смысловой тональности, которые мы можем или не можем вербализировать, а также определенные образы. Если продолжать этот процесс достаточно долго, то все единицы смысловой тональности в конечном итоге распадутся на свои составные образы первичного восприятия. Мы можем вербализировать их время от времени, пока наш приятель не скажет, что он все понял.

Следовательно, все смысловые тональности распадаются на образы, и все их можно объяснить словами другому человеку. Аналогично

можно вербализировать и образы, но если у другого человека не было переживаний, которые описывают эти слова, он никогда не сможет полностью их понять исключительно благодаря тому, что слышит слова.

Из вышеизложенного становится ясным, что смысловая тональность зависит от прошлого опыта. Но самое важное – это то, что она является одной из форм чувств, которая уникальна по своим характеристикам и может распадаться на составляющие описанным образом.

Хотя сама смысловая тональность является частью нашего непосредственного текущего опыта, она зависит от памяти – так же, как и образы. Возможно, читателю окажется полезной следующая классификация текущих переживаний, так как она показывает связь смысловой тональности с другими концепциями, важными для целей нашего обсуждения

Текущее переживание

Тип I

Переживание, которое не зависит от памяти:

- (а) невербальное
- (б) вербальное.

Тип II

Переживание, которое зависит от памяти:

- (а) образы
- (б) смысловая тональность.

УТВЕРЖДЕНИЯ И ГЛАГОЛ «БЫТЬ»

Ребенок, который учится говорить, постоянно слышит, как окружающие делают утверждения относительно его

непосредственных текущих переживаний. Более того, многие подобные утверждения делаются относительно определенной части его переживаний, причем взрослый имеет намерение сформировать в уме ребенка ассоциацию между этой частью переживаний и определенными вербальными символами. Это может делаться в ответ на вопрос, заданный ребенком, который может просто требовательно указать на предмет, к примеру, книгу, или указать на предмет и спросить: «Что это?». С другой стороны, взрослый может привлечь внимание ребенка к книге, указывая на нее и говоря: «Книга» или «Это *есть* книга».

В описанном выше процессе внимание ребенка фокусируется на определенной единице (или эмпирической единице), которая находится в поле его сознания. В то же время, конечно, он воспринимает и смысловую тональность, которая может ассоциироваться с этим невербальным переживанием. Одновременно с этими событиями у него возникает и слуховое переживание - он слышит группу звуков. В ситуации, описанной выше, поле сознания ребенка занимают следующие элементы:

- (а). Он видит книгу (переживание типа I).
- (б). Смысловая тональность книги, которую он видит (переживание типа II).
- (в). Он слышит слова «Это книга» (переживание типа I).

Вследствие формирования тесной ассоциации между (а), (б) и (в) мы вправе ожидать, что в будущем, когда ребенок будет воспринимать любой из этих трех элементов, остальные два также возникнут у него в уме.

Давайте теперь предположим, что ребенок позднее слышит, как человек в другой комнате говорит: «Это книга». Эти слова вызовут у него в уме смысловую тональность, сходную с (б), и у него может появиться смутный образ книги. Теперь это слово имеет для него смысл, хотя сам он книги не видит. Аналогично в будущем, когда он

будет видеть книгу, у него будет возникать смысловая тональность, которую он сможет вербализировать, сказав «Это книга».

У субъекта, который находится в гипнозе, вербальное утверждение, которое соотносится с его опытом, не только приводит к появлению соответствующей смысловой тональности. Смысловая тональность может заставить субъекта ощутить невербальные переживания, с которыми она ассоциировалась в прошлом. Если мы укажем на пачку сигарет, которые видит субъект, и скажем «Это книга», у него, скорее всего, возникнет переживание, в котором он увидит книгу, а не пачку сигарет. Когда он учился говорить, то каждый раз, когда он слышал утверждение «Это книга», он видел перед собой книгу. И это может оказывать влияние на тот факт, что подобное переживание позже возникает у него в галлюцинациях, когда ему делается такое же утверждение в трансовом состоянии. То есть вербальные утверждения вызывают соответствующую смысловую тональность, которая, в свою очередь, ведет к галлюцинаторному переживанию по типу II. Это переживание напоминает переживание из прошлого, которое ассоциируется с этой смысловой тональностью. Подобные галлюцинаторные переживания существуют для субъекта на самом деле. Другими словами, для него они очень «реальны».

Без сомнения, ребенок слышит бесчисленное количество утверждений, которые касаются определенных аспектов его непосредственного текущего опыта. Подавляющее большинство этих утверждений в английском языке содержат глагол «быть» в настоящем времени: «Котенок мурлычет» (Kitty **is** Purring), «Собака бежит за мячом» (The dog **is** chasing the ball), «Они (есть) большие мальчики» (They **are** big boys), «Ты – (есть) высокий» (You **are** tall). Из всех трех форм глагола «быть» в настоящем времени самая распространенная – это форма «is». В различных ситуациях очень многие утверждения включают в себя множество разных слов, однако слова «is», «are» и «am», встречаются гораздо чаще, чем другие. Если мы будем учитывать, что утверждения обычно относятся к определенным частям текущего настоящего переживания ребенка, легко проследить, что глагол «быть» начинает ассоциироваться с *переживанием*. Так как то, что мы

осознаем, для нас существует, то этот глагол начинает ассоциироваться с существованием вещей. Это можно проиллюстрировать, перефразировав утверждения следующим образом:

(1). Kitty is purring. I am aware of a purring kitty. A purring kitty exists (for me) – Котенок мурлычет. Я осознаю котенка, который мурлычет. Мурлыкающий котенок существует (для меня).

(2). The dog is chasing the ball. I am aware of a dog chasing the ball. A dog chasing the ball exists (for me). Собака бегаёт за мячом. Я осознаю собаку, которая бегаёт за мячом. Бегающая за мячом собака существует (для меня).

(3). They are big boys. I am aware of those big boys. Those big boys exist (for me) – Они – большие мальчики. Я осознаю этих больших мальчиков. Большие мальчики существуют (для меня).

(4) You are tall. I am aware of a tall you. A tall you exists (for me) – Ты высокий. Я осознаю тебя высокого. Высокий ты существуешь (для меня).

Глагол «быть» в этом случае начинает приобретать экзистенциальный смысл, или употребление. Применяя его в этом смысле, самая простая мысль, которая может у меня возникнуть относительно переживания – это утверждение «It is» - «Оно есть». Когда я это говорю, я подразумеваю – «оно существует». Я не имею в виду, что я думаю, что это существует, или задаюсь вопросом, существует ли оно, или сомневаюсь в его существовании, или предполагаю, что оно существует. Мое утверждение не подразумевает и никакой вербальной символизации того, что я ощущаю. Я просто имею в виду, что я осознаю переживание, которое я обозначаю местоимением «оно», то есть то, что для меня мое переживание существует. Я осознаю его – «Оно есть».

В этом контексте использование слова «Оно» подразумевает, что я отделяю переживание от того, кто ощущает это переживание – отделяю эго-субъекта от не-эго. Этот эго-субъект называется «я». И когда я говорю «Оно есть», я знаю, что оно существует – я убежден в

истинности этого утверждения. Это убеждение является чувством, чувством, сходным с верой, и оно рождается из переживания. Я могу подтвердить трюизм: «То, что я осознаю – существует». Очень важно подчеркнуть, что когда я делаю это утверждение, у меня появляется ощущение веры или убежденности. Доказательством тесной связи между переживанием и верой является старая поговорка «Увидеть значит поверить».

Мы надеемся, что наша интерпретация утверждения «Оно есть» теперь обрела для читателя смысл. Использование глагола «is» в этом утверждении является аналогичным использованию глагола «am» в утверждении «I am» - Я (есть). Повторимся: оно знаменует собой принятие разницы между эго и не-эго, так как без переживания не будет и того, кто его переживает. Оно также подразумевает некий философский подход со стороны того, кто произносит это утверждение.

Стоит отметить, что в приведенном выше утверждении «is» не используется в так называемом «копулятивном» смысле, так как не указывает на отношения между подлежащим и сказуемым.

А сейчас давайте рассмотрим использование глагола «быть» в этом последнем смысле, взяв для примера предложение «An apple is a fruit» - «Яблоко – это (есть) фрукт». Здесь «is» определенно указывает на отношения между концепцией «яблоко» и концепцией «фрукт», и это отношения части и целого. Разбивая на части смысловую тональность этого предложения, мы должны разбить две эти концепции по очереди. Выполняя этот процесс, мы на каком-то этапе обнаружим наличие определенных «единиц», которые присутствуют в обеих концепциях. Если мы будем рассматривать эти единицы смысловой тональности и/или образы, то с помощью воспоминаний мы сможем подтвердить: «Вот эти (единицы), взятые от «яблока», похожи на эти (единицы) от «фрукта» (These from `apple' are similar to these from 'fruit'). Или «Эта группа единиц от «яблока» похожа на эту группу единиц от «фрукта» (This group of units from `apple' is similar to this group of units from `fruit'). В подобном утверждении мы используем «is» в его экзистенциальном смысле.

Анализируя предложение «The only person in view is my brother» (Единственный человек в поле моего зрения – это мой брат), разделение смысловой тональности фразы «Единственный человек в поле моего зрения», с одной стороны, и «это мой брат», с другой, позволяет нам обнаружить общую эмпирическую единицу. Эта единица – образ *моего* брата, а отношения – это отношения идентичности.

Анализ позволяет выявить аналогичное значение «is» при использовании его в силлогистических рассуждениях. Оно в основном состоит из подтверждения схожести или различности – отношений, которые сразу же понятны из непосредственного переживания – между двумя основными единицами текущего переживания. Хотя здесь могут иметь место и копулятивные отношения, экзистенциальный смысл сохраняется.

Однако слово «is» (и глагол «быть») не всегда применяется в своем экзистенциальном значении. Предположим, к примеру, что мне встречается какой-то незнакомый предмет. Внимательно его исследуя, я получаю о нем большое количество информации. Позже я наблюдаю, каким образом его используют люди, и мой объем информации об этом предмете увеличивается. Обладая этим знанием, я уже могу достаточно долго размышлять об этом предмете, хотя я так и не знаю его названия.

А сейчас давайте предположим, что кто-то подходит, указывает на этот предмет в моем присутствии и говорит: «Базука».

Мои переживания можно описать следующим образом. Я вижу, как человек указывает на предмет, и я слышу, как он говорит «Базука». Благодаря этому в моем разуме формируется ассоциация между объектом, на который указали, и определенным звуком. Впоследствии этот звук будет вызывать у меня смысловую тональность этого предмета, а возможно, и его образ.

Указывая на предметы и называя их, человек обычно говорит: «Это (есть) базука (или что-то другое)». Или, если описывается переживание из прошлого или будущего, он может сказать так: «Это

была базука» или «Это будет базука». Следовательно, наряду с экзистенциальной смысловой тональностью глагол «быть» имеет еще и смысловую тональность, которая ассоциируется с «указыванием», или обозначением предмета. Назовем это *фиксирующей* символ смысловой тональностью слова «is» и глагола «быть». Мы видим, что в приведенном выше примере предмет и его названия связываются с помощью вербального переживания (глагол «is» или какая-то из форм глагола «быть»), которое имеет *два значения*, то есть с одной стороны, убежденность в существовании, а с другой – «указывание на...».

Следовательно, теперь глядя на книгу мы можем сказать: (а) «It is» (Она есть). Это эквивалентно фразе «Этот предмет (книга) существует». (б). «It is a book» (Это книга), что будет эквивалентно предложению «Этот предмет называется книгой».

Если говорить коротко, то можно сказать: каждый раз, когда мы читаем или слышим глагол to be – «быть» - в его смысловой тональности присутствуют *оба* названных выше компонента. Этот факт имеет огромное значение в формировании механизма реакции на внушения в трансовом состоянии, так как подобным образом обеспечивается связь между сказанным словом и невербальным переживанием, ведь любые утверждения в настоящем времени можно перефразировать в форме, в которой появится глагол «есть». Смысловая тональность того или иного утверждения ассоциируется с визуальным или слуховым восприятием слова через фиксирующее символ использование глагола «быть», а также с невербальным переживанием через его экзистенциальное использование. Как мы увидим далее, в трансовом состоянии внушение сначала вызывает эту дуальную смысловую тональность благодаря фиксирующей символ ассоциации, а затем эта смысловая тональность вызывает переживание, на основе которого была построена экзистенциальная компонента.

А сейчас давайте представим себе, что взрослому человеку дают инструкцию: в ответ на мое утверждение «Вы – ребенок» произнести «Я ребенок». Даже несмотря на то, что человек находится в полностью бодрствующем состоянии и знает, что это неправда, само произнесение этого предложения вызовет у него – через смысловую

тональность – слабое и неуловимое *чувство* убежденности в том, что он – ребенок, хотя он отлично знает, что это не так. Если мы спросим его, является ли это утверждение истинным или ложным, он ответит – «Ложное».

А теперь давайте загипнотизируем его и повторим этот эксперимент. После того, как он услышит наше утверждение, он повторит его от первого лица. Его переживания в этот момент или чуть позже будут зависеть от того, насколько он внушаем.

(а). Реакция может быть идентичной реакции в состоянии бодрствования, и когда его спросят, является ли утверждение истинным, он ответит: «Это ложь».

(б). Он может ощутить убежденность в том, что он – ребенок, и когда его спросят, он ответит, что это убеждение истинно. Никакая иная галлюцинаторная активность любого рода при этом не происходит. Если мы спросим его, откуда он знает, что он – ребенок, он ответит: «Я просто знаю это, и все». Он «знает», потому что он в это верит. Для него данное утверждение истинно, и он совершенно точно вербализирует его смысловую тональность.

(в). У него может возникнуть переживание, описанное в пункте (б), плюс галлюцинаторная деятельность в различной степени. К примеру, он может играть с игрушками, разговаривать с родителями и т.д. В любом случае подобная галлюцинаторная деятельность будет соответствовать его убеждению и сопутствующей вере в то, что он – ребенок. Поэтому, когда ему зададут вопрос, он ответит нам, что утверждение верно. А если мы спросим его, откуда он знает, что он ребенок, он может сказать «Потому что я играл со своими игрушками».

Конечно, подобные трансовые переживания можно вызвать и без его вербального ответа на мое внушение «Вы ребенок» - «Я ребенок».

Из всего вышесказанного мы видим, что в гипнотическом внушении мы обращаем вспять процесс, который прослеживается в вербализации, то есть: конкретное переживание – смысловая

тональность – слово. Он становится таким: слово – смысловая тональность – конкретное переживание. То есть с помощью слов мы *вызываем* переживания. Как мы полагаем, это и есть базовый механизм, обеспечивающий реакцию на внушения в трансовом состоянии.

Искажение времени в гипнозе вызывается точно так же. В данном случае мы даем субъекту большой объем переживаний в форме последовательных событий, и все они происходят на фоне соответствующего ощущения хода времени. Либо с помощью прямого внушения он может пережить продолжительность как таковую.

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ

Прежде чем начать рассматривать вопрос фальсификации, нужно обратить внимание на несколько характеристик предложений. Предложение может являться утверждением, вопросом или требованием, и его смысловая тональность будет включать в себя соответствующие чувства, то есть нечто напоминающее убеждение, сомнение или настойчивость. Эти чувства вызываются самими словами, порядком, в котором они расположены, и тем, как они произносятся. Вербальный вопрос, как правило, сопровождается всеми тремя этими признаками, а письменный – вопросительным знаком. Однако в речи вопрос можно выразить и только с помощью интонации. Аналогично произнесенное утверждение может нести с собой большую или меньшую степень уверенности, в зависимости от того, на какие слова делается ударение. Следовательно, интонация, время и ударение являются очень важными факторами гипнотического внушения.

Мы уже указывали, что в любом утверждении содержится элемент веры. Этот элемент, который обнаруживается всегда, мы будем называть *аффирмационной тональностью*.

Во второй из трех возможных перечисленных выше реакций на аффирмативные утверждения субъект ощутил только глубокое

убеждение в истинности утверждения. Другими словами, внушение в трансовом состоянии привело к тому, что субъект поверил в утверждение – однако у него не возникло подтверждающего это убеждение галлюцинаторного переживания. Тем не менее отсутствие подобных галлюцинаторных переживаний не указывает на то, что субъект фальсифицирует свой ответ.

В третьей из перечисленных выше реакций присутствует и убеждение, и подтверждающее галлюцинаторное переживание. Это переживание может быть весьма детальным – либо коротким, либо «точечным» - неполным в отношении одних концепций и более полным в отношении других. Естественно, оно никогда не может быть полным, если внушаемый материал никак не связан с имеющимся у субъекта опытом. В этих условиях честный субъект может сделать одну из нескольких вещей, два примера которых приведены ниже. Он может просто сказать, что не испытал никаких галлюцинаторных переживаний, либо он может «спрятать» незнакомую ему сущность в знакомом материале. Так, один из наших субъектов, которому внушили, что он увидит «бремфру», сообщил, что увидел женщину, которая несла пакет. В пакете была «бремфра».

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что если субъект не может сообщить о наличии у него подтверждающего галлюцинаторного переживания, это ни в коей мере не означает, что он фальсифицирует. Наивные наблюдатели склонны слишком поспешно делать неверные заключения в подобных случаях. Одна из наших испытуемых через несколько секунд галлюцинаторной активности сообщила, что она сидит вместе с группой, которая обсуждает значение определенных цитат. Именно это ей и внушили. Когда мы начали спрашивать ее о том, что они говорили, она ответила, что «справедливость – это хорошо», то есть просто привела очевидный смысл цитаты. В ходе дальнейших расспросов она настаивала на том, что расслышала и поняла каждое сказанное слово. Когда мы указали ей на то, что она дала весьма скудный отчет о разговоре, который, по ее словам, длился 20 минут, мы снова были разочарованы: она продолжала

перефразировать то, что уже сказала. На первый взгляд это кажется фальсификацией.

Давайте рассмотрим гипотетическую ситуацию, которая возникает в обычном состоянии. Мистер А. встречается на улице Миссис Б. Они останавливаются и десять минут разговаривают о кандидате в президенты В. Мистер А. испытывает нетерпение и скуку, он почти не может вставить слова, в то время как женщина говорит очень много.

Вскоре после этого я встречаю Мистера А., который рассказывает мне о своей встрече. Я задаю ему несколько вопросов:

В. Что было на ней надето?

О. Не знаю, не обратил внимания.

В. Но на ней ведь была одежда, верно?

О. Полагаю, да. Ну да, конечно, была.

В. Сколько времени она с вами разговаривала?

О. Слишком долго. Может быть, 10 минут, а может, и 20.

В. О чем она говорила?

О. О кандидате В.

В. А что она про него говорила?

О. Она надеется, что он проиграет выборы.

В. А что еще?

О. В сущности, только это.

В. И ничего больше?

О. Она говорила очень много, но сказала только это.

В. Вы хотите сказать, что слушали ее в течение 10 минут?

О. Как минимум?

В. И вы слышали и понимали каждое слово?

О. Конечно да. Но я не слишком внимательно слушал и не запомнил все, что она говорила.

Никто не подумает о том, что мистер А. каким-то образом фальсифицирует. Он забыл смысловую тональность многих предложений, произнесенных миссис Б., хотя он, несомненно, слышал каждое ее слово. Но что гораздо важнее, он в каком-то смысле запомнил все, что она сказала.

Это очень похоже на отчет нашей испытуемой. Разница состоит только в том, что пробелы в отчете мистера А. являлись следствием его невнимательности или того, что он забыл «подтверждающие доказательства». В случае же отчета нашей испытуемой эти пробелы были результатом того, что она сама не имела никакого понятия об этой цитате, за исключением того, которое она привела в отчете.

И мистер А., и наша испытуемая *знали*, что они действительно пережили все то, о чем сообщали. В случае с нашей испытуемой это знание являлось результатом *веры*, так как она приняла утверждение, которое содержалось во внушении, плюс галлюцинаторной деятельности, которая у нее возникла. Когда кто-то утверждает что-то, что он считает истинным, мы не можем считать это фальсификацией.

Без сомнения, на объем поддерживающей галлюцинаторной деятельности оказывают свое влияние множество факторов. Это будет зависеть от того, будет ли субъект переживать свой прошлый опыт или создаст новый – является ли эта деятельность знакомой для него или незнакомой – будет ли эта деятельность сложной или простой. Личность самого субъекта, его отношение к заданию, формулировка внушения, глубина транса – все это также очень важно. И наконец, существуют еще и факторы, от которых зависит высвобождение материала из подсознания. Одно можно сказать с уверенностью: галлюцинации могут конструироваться только на основе тех «единиц», которые известны субъекту из его прошлого опыта.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ

В качестве прелюдии к отчетам об экспериментах полезно предложить следующую классификацию:

Наша дискуссия по поводу смысловой тональности дает нам возможность обозначить три стадии ее разбиения на части:

- Первичная стадия – разбивки нет
- Вторичная стадия – частичное разделение на составляющие единицы и/или образы
- Третичная стадия – полное разделение на образы.

Аналогичным образом мы можем рассматривать и возможные виды реакций на утверждения *в целом*, содержащиеся в любом внушении. Они таковы:

(а). *Негативная реакция.* Аналогична той, которая наблюдается при внушениях в бодрствующем состоянии

(б). *Первичная реакция.* Это ощущение *веры* в то, что утверждение является истиной, которое, однако, не сопровождается галлюцинаторной деятельностью.

(в). *Вторичная реакция.* Здесь отмечается не только вера в истинность утверждения (первичная реакция), но и поддерживающая галлюцинаторная активность различной степени. Однако на некоторые составные компоненты утверждения реакция может быть негативной или только первичной. Если угодно, мы можем говорить о «ранней» или «продвинутой» вторичной реакции.

(г). *Третичная реакция.* В дополнение к первичной реакции на утверждение *в целом*, возникает обширная галлюцинаторная деятельность, которая по своей детальности совпадает с переживаниями в бодрствующем состоянии.

Эта классификация позволяет нам проанализировать реакцию нашего субъекта на данное утверждение, или, как это будет сделано далее, на его составные части. В этом случае, безусловно, каждая такая часть считается «целым».

В экспериментах, отчеты о которых даны ниже, выделенное время составляло одну секунду. Первые два отчета приведены дословно. Буква «Э.» обозначает экспериментатора, «С.» - субъекта.

ЭКСПЕРИМЕНТ 1

1. * Э. Когда я дам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы услышите, как кто-то читает первую строфу знакомого вам стихотворения. Сейчас. -- А сейчас – очистите разум.
2. Э. Пожалуйста, расскажите, что произошло.
3. С. Я слышала, как кто-то произносит четыре строчки «Честного человека».
4. * Э. После следующего сигнала вы услышите строфу из литовского стихотворения. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.
5. Э. Пожалуйста, расскажите, что произошло.
6. С. Я слышала, как кто-то читает четыре строчки стихотворения.
7. Э. На каком языке?
8. С. На английском.
9. Э. Вы поняли эти строчки?
10. С. Нет.
11. Э. Почему?
12. С. Слова звучали недостаточно отчетливо.
13. * Э. После следующего сигнала вы услышите еще одну строфу литовского стихотворения на литовском. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.
14. Э. Пожалуйста, расскажите, что произошло.
15. С. Я слышала, как мужской голос читал отрывок из стихотворения.

16. Э. Что-то еще?
17. С. Я ничего не могла понять.
18. Э. Вы можете повторить?
19. С. Нет.
- 20.* Э. После следующего сигнала вы услышите, как литовка рассказывает вам на литовском языке, как она ходила на базар. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.
21. Э. Пожалуйста, расскажите мне, что произошло.
22. С. Я слышала, как разговаривала женщина. Она говорила слишком быстро, и я ничего не поняла.
23. Э.* После следующего сигнала вы услышите, как литовка рассказывает на литовском языке, как она ходила на базар, *и вы поймете все, что она будет говорить*. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.
24. Э. Пожалуйста, расскажите, что произошло.
25. С. Я слышала, как женщина рассказывала, как она ходила на базар.
26. Э. Что-то еще?
27. С. Я поняла, что она говорила.
28. Э. Можете мне рассказать?
29. С. Она рассказывала, какие отличные овощи она купила, какая свежая была зелень и как много народу было на базаре. (Здесь субъекта прервали).
30. Э. На каком языке она говорила?
31. С. Не на английском.
32. Э. Вы уверены, что поняли ее?
33. С. Да.

34. Э. А вы не знаете, какой это был язык?

35. С. Нет.

36. Э. Может, литовский?

37. С. Не знаю.

38. Э. Но вы понимали этот язык?

39. С. Я поняла, что она говорила.

40. Э. Вы знаете этот язык?

41. С. Нет.

42. Э. Как же вы тогда все поняли?

43. С. Не знаю, но поняла.

В этот момент субъекта выводят из транса.

44. Э. Что вы можете об этом сказать?

45. С. Я могла слышать, как она говорит. Я понимала все, что она говорила, но не знаю, на каком языке она разговаривала.

46. Э. Вы поняли, когда я произнёс «на литовском»?

47. С. Да.

48. Э. Вам приходилось раньше слышать это слово?

49. С. Нет.

50. Э. Произнесите его, пожалуйста.

51. С. Я не могу его выговорить.

52. Э. Это переживание было реальным?

53. С. Да.

* помечены директивные внушения.

Анализируя этот отчет на предмет поддерживающей галлюцинаторной деятельности, следует помнить: мы должны искать реакцию, которая будет представлять собой более чем повторное утверждение или перефразирование данного внушения.

Реакция на внушение 1. В 2 и 3 мы видим, что перед нами – третичная реакция. Испытуемая слышит четыре строчки из определенного стихотворения, которое она когда-то выучила.

Реакция на внушение 4. Возможно, перед нами – ранняя вторичная реакция. Как видно из строк 46-51, она никогда не слышала слово «по-литовски» и даже не могла его произнести. Это значит, что для нее этот язык был просто каким-то иностранным языком. Ответ «на английском», следовательно, вызывает у нас удивление – но потом мы понимаем, что литовское стихотворение было переведено на английский. Так как испытуемая никогда не слышала никаких литовских стихов ни на каком языке, у нее не появилось никакого понятного материала – 9,10. Как мы видим в 11 и 12, она услышала нечто неразборчивое. Подобные переживания, когда испытуемые не могут расслышать разговоры, но тем не менее уверены, что говорят на английском, вовсе не редкость.

Реакция на внушение 13. В свете доказательств, которые появились в предыдущем отчете испытуемой и которые доказывают изобретательность подсознания, мы сформулировали это утверждение таким образом, чтобы загнать ее в угол. Реакция 14-19 – первичная.

Реакция на внушение 20. Здесь, продолжая внушать ей, что она слышит литовский, мы обеспечили больше материала. Как мы видим, реакция 21-22 – ранняя вторичная, так как «Она говорила очень быстро». Реакция на слово «по-литовски» во внушениях 13 и 20 была негативной, как видно в 36 и 37.

Реакция на внушение 23. Внушение 23 является таким же, как внушение 20, за исключением того, что здесь есть добавочное внушение: «Вы поймете, что она будет говорить». Это внушение было сделано четко и с ударением.

Реакция испытуемой – вторичная, как мы видим в строчках 24, 25, 28 и 29, 44 и 45. Обратите внимание: она настаивает, что все поняла – 26 и 27, 32 и 33 – и у нее возникает поддерживающая галлюцинаторная деятельность: она слышит, как говорит женщина, появляется и поддерживающая смысловая тональность. В строчках 50 и 51 мы видим, что она не способна произнести «по-литовски». В 38 и 39 она спонтанно обнаруживает, что воспринимает смысловую тональность слов женщины, хотя и не знает ее языка (40 и 41, 44 и 45). В 42 и 43 она настаивает на своем, однако не дает никаких объяснений.

Кстати, не исключено, что некоторые ночные сны состоят преимущественно из смысловой тональности, которая сопровождается небольшим количеством зрительных и визуальных галлюцинаций. Однако в своей работе по теме искажения времени в гипнозе мы заинтересованы в том, чтобы получить результаты галлюцинаторной деятельности, которые будут «очень реальными».

Ни в этом, ни в следующем эксперименте мы не задавали вопросов, касающихся визуальной галлюцинаторной деятельности.

ЭКСПЕРИМЕНТ 2

1. * Э. Когда я подам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы услышите, как мужчина рассказывает про болезнь Шенляйна. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.

Э. Расскажите, пожалуйста, об этом.

2. С. Я слышала, как два человека обсуждали болезнь Шенляйна.

3. Э. Вы поняли их слова?

4. С. Нет.

5. Э. Вы слышали слова?

6. С. Да.

7. Э. Были ли среди них знакомые вам слова?

8. С. Да.

9. Э. Вы их поняли?

10. С. Нет.

11.Э.* После следующего сигнала вы услышите, как мужчина рассказывает о болезни Шенляйна, и вы поймете, что он говорит. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.

Э. Расскажите, что произошло.

12. С. Я слышала, как мужчина рассказывает о болезни Шенляйна.

13. Э. Что-то еще?

14. С. Я поняла, что он говорил.

15. Э. Расскажите мне, что он сказал.

16. С. (Пауза) (Э. просит ответить на вопрос). Я не могу объяснить.

17. Э. Вы уверены, что все поняли?

18. С. Да.

19. Э. Почему же тогда вы не можете объяснить?

20. С. Я не могу объяснить это так, как объяснял он.

21. Э. Тогда объясните мне своими словами.

22. С. Не могу. Я просто понимаю.

23. Э. А вы уверены, что все поняли?

24. С. Да.

25. Э. Точно?

26. С. Да.

В этот момент субъект выводится из транса.

27. Э. Вы можете что-то добавить?

28. С. Мне не нравится, что я не могу рассказать вам, что произошло. Я слышала, как он говорит, и я понимала, я понимала все, что он говорит, но не могу объяснить.

29. Э. Вы уверены, что все поняли?

30. С. Да.

31. Э. У вас есть какие-то вопросы по поводу этого?

32. С. Нет.

33. Э. Вы знаете что-то о болезни Шенляйна?

34. С. Нет.

35. Э. Вы раньше слышали это название?

36. С. Нет.

37. Э. Вы слышали каждое слово?

38. С. Да. У меня возникло общее представление о болезни, о которой он рассказывал.

39. Э. Можете мне рассказать?

40. С. Нет.

41. Э. Почему?

42. С. Я не могу объяснить это так, как объяснял он.

43. Э. А можете объяснить как-то по-другому?

44. С. Нет. Я просто поняла, что он говорит.

* звездочкой обозначены директивные внушения.

Мы не будем подробно комментировать эксперимент 2. Скажем только, что «твердость» убежденности проявляется в первичной реакции на утверждение «и вы поймете, что он говорит» в строке 11. Все это читатель может интерпретировать и сам точно так же, как показано в первом примере. Однако интересно отметить, что в строке 28 мы

видим доказательства стремления полностью выполнить внушение, которое демонстрирует легко внушаемый субъект. Результаты, полученные испытуемой, оказались очень смутными, так как ей был не знаком термин «болезнь Шенляйна», и это вызвало у нее раздражение.

ЭКСПЕРИМЕНТ 3

1.Э.* Когда я подам вам сигнал к началу, произнеся «Сейчас», вы увидите маленькую девочку. Вы обратите особое внимание на то, во что она будет одета, чтобы вы потом могли мне об этом рассказать. Сейчас. -- А сейчас очистите разум.

Э. Пожалуйста, расскажите мне.

2. С. (Субъект дает очень подробное описание ребенка, который стоит на автобусной остановке. На девочке голубое полосатое платье с красными полосками, бусы и фирменные кожаные туфли).

3. Э. Как она выглядела?

4. С. (Субъект утверждает, что девочке около 11 лет, описывает ее волосы и черты лица).

5. Э. Вы раньше видели эту девочку?

6. С. Нет.

* звездочкой обозначены директивные внушения.

Эксперимент 3 иллюстрирует нам очень содержательную реакцию в ответ на задание, которое имеет для гипнотизируемого смысл.

У нас есть десятки подобных отчетов, полученных во время изучения искажения времени в гипнозе, и как правило, мы прерываем подобные переживания, чтобы продолжить нужную нам работу. Субъекты склонны создавать новые комбинации из знакомых небольших единиц переживаний, как в приведенном выше примере, и они могут создавать целые сцены или действия, которые они на самом деле переживали в прошлом. Конечно, этот процесс можно контролировать с помощью

директивных внушений, и этот факт позволяет предположить, что с помощью данной техники можно стимулировать творческое мышление.

Мы надеемся, что нам удалось показать: не все, что кажется фальсификаций, действительно таковой является. На самом деле когда мы работаем с честным субъектом, так называемая ретроспективная фальсификация или фантазирование в отчетах встречается редко. Вряд ли стоит упоминать, что когда субъект сообщает о том, в чем он убежден, подобный отчет мы не считаем фальсификацией. Давая отчет, он истинно и точно сообщает нам о своем текущем переживании.

В этом случае довольно очевидно, что точная экспериментальная работа предполагает *sine qua non* (условие, без которого невозможно) привлечение только действительно честных людей. Если это действительно так, а отчеты о работе анализируются приведенным выше образом, то гипноз сможет избавиться от тех мифов, которые окружают его по мнению многих людей: в частности, это мнение о том, что большинство феноменов, демонстрируемых в гипнозе, являются результатом намеренной или подсознательной мотивации обмануть экспериментатора. Если подходить к гипнозу с этой точки зрения, то многие феномены, которые могли бы сыграть важную роль в нашем понимании работы разума, рассматриваются предвзято и считаются одной из форм обмана.

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕЖИВАНИЙ

По мере продвижения нашей работы по изучению искажения времени в гипнозе мы начали все реже применять суггестивное личное время, уделяя все больше внимания на воспроизведение серий событий, каждое из которых имеет определенную продолжительность в эмпирическом времени. С точки зрения субъекта подобные события происходят с обычной скоростью, и эмпирическое время является соответствующим. Подобные события могут представлять собой все, что угодно, начиная от простых действий, к примеру, вынимать

монетки из коробки и раскладывать их на столе, до таких видов деятельности, как прослушивание музыкального отрывка, просмотр короткометражного фильма или игра в теннис.

Ценность подобных единиц действия заключается в том, что их можно сосчитать. Это дает нам методику количественного подсчета и контроля как качества, так и количества переживаний. К примеру, мы можем предположить, что за определенное выделенное время, например, за одну секунду испытуемый может испытать больший объем переживаний, вынув из коробки и положив на стол 500 монет, нежели проделав то же самое со 100 монетами. Подобные методы также дают нам своего рода «субъективные часы», так как представляют собой серию событий, которые можно сосчитать. Так как подобная деятельность запоминается, мы естественным образом можем предположить, что она оказывает определенное воздействие на центральную нервную систему, которое, возможно, сопровождается электрической активностью. Это, в свою очередь, вызывает вопрос: если воспроизвести большое количество последовательных галлюцинаторных событий за очень короткий промежуток времени, измеренный с помощью секундомера, то удастся ли получить доказательства подобной электрической активности, которые будут варьироваться в зависимости от «объема» переживаний?

РАЗЛИЧНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ

Можно предположить, что младенец не осознает разницу между эго и не-эго. Если так, в этот период для него существует только переживание (без того, кто его переживает), качественно разнообразное, в ходе которого последовательные события сменяют друг друга. С помощью зрения он рано познает эмпирическое пространство и движения в нем, и его случайные движения становятся для него новым переживанием. В то же время память формирует способность воспринимать идеи, и в конечном итоге он обнаруживает, что способен целенаправленно менять свои переживания через движение. Возможно, именно в этот момент он впервые осознает, что такое эго-субъект.

Так как в этот период развития направленное мышление очень ограничено, мы можем предположить, что волевые акты практически ограничены изменением пространственных отношений в том большом сегменте его переживаний, который протекает в эмпирическом пространстве, и который позже начнет составлять для него «физический мир». Единственный способ, которым он способен изменить этот аспект своих переживаний – переместить в пространстве его составные единицы. И действительно, прогресс человека в «завоевании» природы, будь то строительство дамбы или расщепление атомного ядра, заключается в изменении положения определенных частей своего опыта в эмпирическом пространстве, которые расположены там в определенном порядке.

В конечном итоге упомянутый нами младенец не только постигает разницу между эго и не-эго, но и делит свое восприятие на то, что он называет «физическим миром», уникальной частью которого является его тело, и на «субъективный» мир. Скорее всего, он забудет о том, что оба мира – это по-прежнему переживания. Каждый раз, когда он двигает пальцем или поднимает какой-то предмет, он просто меняет паттерн, согласно которому данная форма его переживаний упорядочена в эмпирическом пространстве, точно так же как путем направленных размышлений он изменяет паттерны другого сегмента своего восприятия. И хотя его мысли, чувства или сны отличаются от серого цвета, холодной поверхности и сопротивления, которое оказывает его движущейся руке та каменная стена, которую он собирается исследовать – все это тем не менее является его переживанием, все это можно вспомнить и все это можно воспроизвести в галлюцинации.

Отношения между эго и не-эго являются самыми сложными. Их составные части являются различными, но в то же время их невозможно отделить друг от друга. Мы можем фокусировать свое внимание на любом сегменте нашего восприятия - от ландшафта, на который мы смотрим, до своих глубочайших мыслей и чувств. Однако ускользающий «переживатель» - эго-субъект - никогда не будет «пойман». Так как эго возникает на основе самого переживания,

возможно, нам стоит всерьез задуматься над словами Просперо: *«Мы созданы из вещества того же, что наши сны»*.

Может показаться, что воля обязательно предполагает появление идеи, которая определяет будущее действие, будь то одно движение, целенаправленная мысль, утверждение, вопрос, суждение, решение и т.д. В этом случае бодрствующий индивидуум приносит в свои переживания желаемые изменения посредством идеи, которая представляет собой смысловую тональность и/или образ.

У субъекта, который находится в гипнозе, мы видим тот же механизм, однако его переживания подвержены гораздо большим изменениям, и эти изменения определяются в первую очередь смысловой тональностью, которую вызывают слова, услышанные субъектом. В случае «хорошего» субъекта, который понимает, что ему говорят и у которого есть прошлый опыт, изменению может подвергнуться вся область сознания. Это может включать в себя – и зачастую включает – волевую деятельность. Возможно, мы можем получить любые переживания – начиная со стремлений, чувств, эмоций и идей, и заканчивая продуктами галлюцинаций, которые будут состоять из единиц прошлого опыта, упорядоченных в эмпирическом пространстве.

Глава 23. Выводы

1. У большинства субъектов, находящихся в трансе средней глубины, можно вызвать эффект искажения времени.
2. Вероятнее всего субъекты действительно переживают тот опыт, который они описывают. Если это так, то ощущение времени может изменяться до заранее определенной степени с помощью гипнотического внушения, и субъекты в этих условиях испытывают объем переживаний, который гораздо точнее соотносится с их субъективным временем, нежели со всемирным временем. Деятельность, которая, по мнению субъекта, происходит с естественной или нормальной скоростью, на самом деле происходит очень быстро.
3. Если тщательно проводить отбор субъектов, то на отчеты испытуемых не оказывают влияния ретроспективная фальсификация или фантазии.
4. Переживания в искаженном времени являются непрерывными.
5. Хотя в условиях искажения времени мыслительная деятельность протекает с нормальной скоростью с точки зрения субъекта, ее скорость по отношению ко всемирному времени может быть исключительно высокой. Подобная мыслительная деятельность в определенных аспектах может превосходить деятельность в бодрствующем состоянии.
6. Имеются определенные доказательства того, что в условиях искажения времени облегчается творческая деятельность.
7. Имеются определенные доказательства того, что может облегчаться моторное обучение, однако это тема требует дальнейшего изучения, особенно в свете отчетов о «воображаемом обучении» в бодрствующем состоянии.
8. Есть определенные результаты, которые позволяют предположить возможность облегчения немоторного обучения.
9. Была проведена большая работа с целью установить, может ли гипноз в искаженном времени способствовать

математической активности. Полученные на данный момент данные свидетельствуют об отрицательном ответе. Тот вид галлюцинаторной деятельности, который происходит в условиях искажения времени в гипнозе, строится из единиц прошлого опыта, которые становятся доступными благодаря ассоциации. Решение простых математических задач и задач на кодировку, возможно, включает в себя какие-то другие факторы, которые не действуют в искаженном времени.

10. В искаженном времени и со скоростью выше, чем скорость в реальном времени, могут происходить только те виды деятельности, которые можно построить на основе элементов прошлого опыта или их новых комбинаций. Решение математических задач не подпадает в эту категорию, так как ответ на задачу невозможно найти в прошлом опыте субъекта.
11. Данные эксперименты заставляют предположить, что с помощью искажения времени в гипнозе субъект может пережить заранее обусловленное количество событий в ходе временного интервала, установленного экспериментатором. Данное условие может жестко контролироваться. К примеру, в течение 5 секунд часового времени субъект может пережить 10 событий, аналогичных по природе с одинаковой кажущейся продолжительностью. Затем в течение следующего 5-секундного интервала он может пережить уже 1000 событий, аналогичных предыдущим десяти. Это означает, что *переживание* как таковое может быть *изолировано* и рассматриваться в рамках событий, которые можно сосчитать. Другими словами, возможна количественная оценка переживаний. Нам еще только предстоит ответить на вопрос, можно ли обнаружить корреляцию между «значимостью» двух групп подобных поддающихся подсчету событий (основываясь на количестве событий) и психологическими, а также физиологическими процессами.

Часть II

Клиническое и терапевтическое применение искажения времени

Милтон Эриксон, M.D.,

Феникс, Аризона

Клиническое и терапевтическое применение искажения времени

ВВЕДЕНИЕ

Открытие или развитие новой научной концепции всегда предполагает сложные вопросы относительно ее определения, значения и применения. В экспериментальной работе, которая составляет основную часть этой книги, термин «искажение времени», используемый нами, позволяет коротко выразить методологию изучения времени как одного из ключевых элементов человеческой жизни. Возможно, было бы банальным указывать на то, что время является неотъемлемой частью человеческого опыта – однако вряд ли будет банальным признать время таким же застуживающим исследования фактором человеческой жизни, как и все остальные. Тем не менее, подобными исследованиями незаслуженно пренебрегают.

Признание этого пренебрежения и давний интерес к эмпирической значимости времени стал для старшего из авторов стимулом для дальнейших экспериментальных исследований.

Этого автора заинтересовал вопрос клинического и терапевтического применения информации, полученной в результате экспериментов. Публикация первого экспериментального исследования (3) предположила наличие возможностей нового и более полного понимания психологических функций и, следовательно, создания новых и более углубленных процедур и методов работы с психологическими проблемами. Последующие экспериментальные исследования и пробное применение их результатов в клинической работе подтвердили верность первого впечатления. Во втором экспериментальном исследовании (4) эти впечатления излагались в форме общего заключения:

Большое значение для автора имеет применение искажения времени в сфере психотерапии. Безусловно, никто не будет оспаривать важность субъективной эмпирической жизни человека, а также тот факт, что текущие методы ее изучения являются неудовлетворительными, слишком сложными, требующими большого количества времени и ненаучными.

Что составляет субъективную реальность? Из каких главных и второстепенных элементов она состоит? Каким образом она интегрируется в жизнь человека в целом? Каким целям человека она служит? Что определяет ее ценность? Чем она отличается от памяти, сна, фантазии и ретроспективной фальсификации? Насколько она искажается современными методами получения текущих и ретроспективных отчетов и сколько времени требуется для ее изучения? В данном исследовании затронуты, напрямую или опосредованно, все эти вопросы, каждый из которых представляет собой важную проблему психотерапии, не говоря уже о психологии в целом.

Девушка, которая в течение выделенного времени, равного 10 секундам, субъективно и подробно пережила 30-минутную прогулку на автомобиле, отчет о которой может быть составлен в виде отдельных «неподвижных» сцен, демонстрирует огромные возможности нового подхода к исследованию эмпирического прошлого человека.

Субъект находит невозможным продемонстрировать в бодрствующем состоянии то, каким образом она собирала цветы в гипнозе, так как это происходило в «других» временных рамках, тем не менее через несколько недель в трансовом состоянии демонстрирует то же самое. Это открывает перед нами возможность контролируемого изучения субъективной реальности.

Иллюзии и галлюцинации уже давно являются очень интересной проблемой. Они – проявления субъективной реальности, которая принимается человеком за объективную. Один из наших испытуемых так живо представлял себе усилия, которые ему потребовались, чтобы протащить по земле тяжелую корзину яблок, что был уверен: экспериментатор обратит

внимание на его учащенное дыхание, которое - как и эта корзина - было реальным лишь на субъективном уровне. Несмотря на то, что все переживание он считал субъективным, он тем не менее сохранял ощущение того, что это – объективная реальность. Экспериментальные исследования этого и аналогичных явлений могут привести нас к более полному пониманию проблемы патологических иллюзий и галлюцинаций.

Теории обучения и памяти нуждаются в постоянном пересмотре после каждого нового эксперимента в этой области. В этой связи весьма интересным для дальнейшего изучения является эксперимент с субъектом, который в течение выделенного временного интервала, равного 10 секундам, отправился на долгую прогулку и у которого в результате кондиционирования с помощью звукового сигнала выработалась реакция на полученный «шок».

Похожим является и пример со скрипачкой, которая в течение 10-секундных интервалов субъективно ощутила переживания, связанные с проигрыванием музыкальных композиций. Практический эффект подобной «репетиции» был подтвержден компетентным критиком. После этого эксперимента она начала использовать «особое» время для того, чтобы разучивать давно забытые композиции – а затем успешно играла их в реальности по памяти, хотя в последний раз видела ноты этих композиций много лет назад.

В этой связи возникает вопрос о роли моторной деятельности в обучении, так как скрипачка субъективно переживала полноценный процесс игры на скрипке, смотрела в ноты и запоминала их, все это время лежа на спине и не совершая никаких действий – и тем не менее демонстрируя на практике реальные результаты.

На основе этого эксперимента были проведены эксперименты с наборной доской, в которых субъекты должны были практиковаться в гипнозе в условиях «особого» личного времени. Результаты этого исследования подтверждают гипотезу о том, что в то время как моторная деятельность облегчает обучение в повседневной реальности, субъективная моторная деятельность (в отличие от объективной) является эффективным вспомогательным инструментом для развития памяти и для обучения.

Еще одно интересное и значимое открытие указывает нам на важность эмпирической реальности и опровергает предположения о возможных ретроспективных фальсификациях, что служит подтверждением мнения компетентных экспериментаторов о том, что использование гипноза для вызывания антисоциального поведения невозможно. В основе этого лежит открытие о том, что внушенная галлюцинаторная деятельность расценивается субъектами как объективная. Результаты, полученные в различных случаях, оказались практически аналогичными. Проиллюстрировать их можно на таком примере.

Субъект получила инструкцию ощутить себя в роли психолога, который консультирует клиента в связи с проблемой эпилепсии. Несмотря на то, что она хотела выступить в роли консультанта, эмпирическая реальность ситуации оказалась настолько высокой, что она не смогла выполнить свою задачу, так как считала, что эпилепсия не входит в компетенцию психолога и любые предложенные ею советы противоречили бы профессиональной этике. А потому она посоветовала своему воображаемому клиенту обратиться к медицинскому специалисту, испытав при этом враждебность по отношению к экспериментатору, побуждавшему ее нарушить, пусть даже на субъективном уровне, ее личный этический кодекс.

Можно очень много говорить о применении искажения времени и результатов описываемых здесь экспериментов по отношению к концепциям гештальтпсихологии, молярной психологии Толмена, современного бихевиоризма Халла и психологии Фрейда – но пусть этим займется сам читатель. Время и все с ним связанное составляет значимый элемент любой психологической деятельности вне зависимости от того, с позиции какой школы мы будем его рассматривать. Следовательно, моя работа по исследованию самого элемента времени и его роли в психологической деятельности будет иметь значение для любой мыслительной традиции. Данная концепция искажения времени предлагает новый подход к решению многих психологических проблем.

Большой интерес у читателей вызывает проблема, которая постоянно возникает в клинической психологии и психотерапии. Эта проблема заключается в том, как создать для субъекта или пациента ситуацию, где он мог бы действовать в рамках субъективной достоверности. Безусловно, данное исследование указывает на возможность проведения гораздо более точных контролируемых экспериментов, в которых время будет выступать в роли помощника, а не препятствия.

С момента этой публикации время от времени появляются возможности применить или адаптировать результаты экспериментов в клинической или терапевтической работе. Однако стоит подчеркнуть, что экспериментальные исследования и клиническая работа – это различные сферы. В первом случае необходимо проводить тщательный контроль, а объектом деятельности является установление возможностей и вероятностей. В клинической работе благополучие пациента является самой важной из всех задач: контроль и научный интерес должны уступать текущим потребностям пациента в терапевтической ситуации. Еще одна возможность измерить ценность полученных результатов, отличная от контролируемой научной методологии экспериментальных процедур – это клиническая работа. Эта мера будет заключаться в терапевтических результатах, которые будут напрямую связаны с примененной процедурой и являться естественным ее следствием.

ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ КЛИНИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Так как клиническая ситуация в психотерапии – это не прокрустово ложе, применение экспериментальных находок и концепций будет непременно зависеть от потребностей и желаний пациента и сопутствующих обстоятельств. Здесь не идет речи об удовлетворении интересов терапевта. Следовательно, использование результатов

экспериментов должно происходить только тогда, когда представится подобная возможность со стороны пациента, а не являться плановой процедурой, которая устанавливается вне контекста потребностей пациента в ходе терапии.

Кроме того, концепция искажения времени не представляет собой отдельную форму психотерапии. Она скорее является методом, с помощью которого можно получить доступ к эмпирической жизни пациента. Выбор метода лечения будет являться следствием процесса пересмотра ценностей на основе эмпирической субъективной и объективной реальности пациента.

Представленные далее отчеты – это отчеты о работе с пациентами, в ходе которой представился шанс исследовать возможность применения искажения времени для решения психотерапевтических проблем. Эти отчеты представлены в сокращении – приведены наиболее значимые моменты. Динамике развития индивидуальной ситуации внимание не уделялось, так как цель данных отчетов – как можно более четко продемонстрировать, каким образом проблема, ситуация или обстоятельства могут привести к применению искажения времени – и какие результаты могут быть получены.

ПАЦИЕНТ А

Первый случай демонстрирует незапланированное спонтанное применение искажения времени. Он произошел еще до предыдущей публикации работы Купера. Он представлен здесь потому, что демонстрирует не только использование искажения времени, но еще и то, каким образом во время обычного курса психотерапии может появиться возможность для применения искажения времени. Излишне говорить, что в то время автор еще не имел возможности в точности понять, что происходит, однако этот случай лег в основу глубокого интереса, результатом которого стала первая публикация Купера четыре года спустя.

Пациент, художник в возрасте около 35 лет, обратился к терапевту в первую очередь по поводу проблем в браке, а во вторую – чтобы решить свои личные проблемы. В ходе терапии, несмотря на успешную работу в жанре портрета, пейзажа и натюрморта, он высказал свое расстройство тем, что он до сих пор так и не написал картину, изображающую цирк. Уже более десяти лет, еще до брака, он мечтал написать такую картину – но дело не дошло даже до предварительных набросков. Он был даже не в состоянии толком обдумать эту тему, чтобы решить, какие сцены или фигуры мог бы изобразить. Весь этот проект оставался весьма туманной перспективой, которая носила название «картина с цирком».

Хотя в течение нескольких месяцев терапии остальные проблемы удалось решить, в данной сфере никаких изменений не произошло. Даже глубокие сомнамбулические гипнотические трансы с применением различных техник приводили к тому, что он говорил: «У меня стоит ментальный блок». Он даже не мог зарисовать предварительный композиционный план из вертикальных и горизонтальных линий – это был его обычный метод работы над предварительными набросками.

Так как пациент хотел продолжить терапию в этом направлении, его погрузили в глубокий транс и дали такие постгипнотические внушения:

1. Натянуть на раму холст размером 24x40 дюймов, возможно, чуть меньше или больше.
2. Приобрести более чем достаточное количество красок и подготовить все к написанию картины.
3. Составить себе ежедневное расписание работы на три ближайших месяца, выделив те часы, которые могли бы быть использованы для написания картины с цирком (это его обычная практика при написании новой картины).

Затем пациента вывели из транса, оставив у него амнезию по поводу событий в трансе.

Через несколько недель, не отдавая себе отчета в том, что его действия являлись результатом постгипнотического внушения, он сообщил, что составил расписание на ближайшие два месяца. Это расписание позволило бы ему при условии напряженной работы закончить все свои текущие проекты в течение двух недель. Затем в оставшийся период времени он сможет выделить в общей сложности 70 часов, которые он полностью посвятит попыткам написать картину с цирком. Никаких упоминаний об остальных постгипнотических внушениях не последовало.

Пациента погрузили в глубокий транс и дали ему инструкцию адекватно выполнить взятые обязательства. Затем ему сделали внушение по поводу будущего проекта: он будет работать медленно, внимательно и старательно, как и всегда, не спеша и не торопясь. Когда он будет работать, эти 70 выделенных им часов пройдут с невероятной скоростью – однако он будет работать в своем нормальном темпе. (Цель такой инструкции – не допустить появления ощущения бремени слишком долгой задачи).

Все инструкции были даны несколько раз с соответствующим ударением, чтобы убедиться в их адекватном понимании.

Через два дня он позвонил по телефону, захлебываясь от восторга, и попросил о немедленной встрече.

История была такой: закончив свою последнюю картину, он прервался на обед, планируя съесть в студии несколько сэндвичей. Пока он ел, ему пришла в голову идея натянуть несколько холстов – возможно, он сможет использовать их для будущей картины.

Сделав это, он взял остатки сэндвича и обнаружил, что сэндвич засох как-то слишком быстро. Удивленный, он взглянул на натянутые полотна и был поражен, увидев только что законченную написанную маслом картину со сценой цирка. С возрастающим любопытством он внимательно осмотрел картину, ощущая растущее удовлетворение. Вдруг он увидел в углу картины свою подпись (которую он обычно ставил только после того, как картина прошла его окончательное одобрение – это был своего рода ритуал), и заметил, что стиль

написания картины был его собственным. Он тут же побежал к телефону, попутно отметив, что часы показывали шесть вечера. Еще более изумленный, он позвонил и сказал: «Кое-что произошло. Могли ли я прийти к вам прямо сейчас», а затем добавил: «Что же произошло? Что же произошло?».

Так как он принес картину с собой, ему были заданы вопросы по картине. Собака, которая выступала на арене, оказалась собакой соседа, наездницей была его недавно обретенная вторая жена, клоуном был он сам, а изображенное на картине чертово колесо недавно описывала его жена. Картина более чем удовлетворяла его и как человека, и как критически настроенного художника (на выставках в разных штатах критики отнеслись к картине более чем благосклонно),

Его ответы на вопросы выдавали истинное удивление, и он не переставал повторять: «Это картина с цирком, которую я всегда хотел написать – но она не имеет ничего общего со всеми идеями, которые когда-либо возникали у меня по этому поводу. Это моя картина, это картина с цирком, это то, чего я хотел. Но что же произошло?».

Его погрузили в гипноз и попросили объяснить, что случилось.

«Когда я натянул холсты, как вы мне и сказали, я знал, что у меня куча времени. А потому я работал очень медленно и старательно. Я писал так же, как делаю это всегда – медленно. Правда, возникла проблема. Я знал, что одежда клоуна должна быть синей, как и лента и чертово колесо. Они должны были быть примерно одного оттенка синего цвета – но разного синего. Для каждого оттенка я использовал разные пигменты, и мне пришлось потратить очень много времени, смешивая различные комбинации, чтобы получить тот же оттенок цвета.

Проблемы возникли и с гривой лошади. Я хотел применить для нее полностью новую технику – и мне это удалось. (Критики также хвалили этот элемент). Однако мне не нужно было торопиться, ведь у меня было полно времени. А потом, когда я закончил картину, я долго стоял перед ней, чтобы убедиться, что все в порядке. И когда я в этом убедился, я ее подписал. Потом я взял свой сэндвич и проснулся. Когда я увидел картину, я ничего не мог вспомнить. Я удивился и испугался.

Я даже осмотрел двери в студию – они были закрыты изнутри. Поэтому я подумал, что мне стоит побыстрее с вами увидеться. Но эта хорошая картина, и я хочу, чтобы вы убедили меня, что я действительно ее написал».

Хотя теперь он знает, что действительно сам написал картину, его воспоминания об этом событии отрывочные и смутные – однако удовлетворение никуда не делось. Через год он прокомментировал «любопытный факт», что в дневном свете три оттенка синего идентичны – однако при другом освещении их сходство утрачивается. На основе этого он «заключил», что, «наверное, он пользовался разными пигментами».

Художник закончил лечение через несколько сессий после окончания картины.

Комментарий

Вне зависимости от динамики ситуации, от данных гипнотических внушений и от целей, которым оно послужило для пациента, стоит выделить один фундаментальный факт. Он состоит в том, что задача, которая, по мнению художника и на основе его долгого опыта, должна была потребовать 70 часов работы, была завершена за шесть часов – без предварительной подготовки, в незапланированное время и способом, который отличался от привычных паттернов поведения и работы. Параллели между этим отчетом и многими результатами экспериментов, изложенными в первой части этой книги, очевидны и несомненны.

ПАЦИЕНТ В

Следующий отчет очень сильно отличается от первого. Это пример терапевтического применения искажения времени, которое последовало после безуспешного применения другого метода. Так как лечение преследовало определенные цели, нельзя было использовать клиническую ситуацию для того, чтобы продемонстрировать искажение времени *как таковое*. О том, что оно имело место в данной

ситуации, можно только предполагать, хотя дальнейшие усилия были направлены на сохранение терапевтических результатов, которые являлись непосредственным итогом его применения.

Пациентка – 32-летняя женщина, дважды замужем, которая страдала от повторяющихся признаков истерической амнезии. Эти приступы характеризовались практически полной личностной дезориентацией. Начались они за два года до второго брака, шесть лет назад. Так как брак был поспешным, заключенным в годы войны, ее второй муж практически ничего не знал о своей жене, за исключением того, что она была вдовой с двумя детьми и что у нее периодически случаются «приступы, после которых она ничего не помнит».

Впервые консультация с ней была проведена во время ее госпитализации с амнезией. Она утверждала, что сейчас 1934 год, и не давала о себе никакой информации. Она не помнила свое имя, мужа или детей. Она жаловалась на сильную головную боль, и ее внешность и поведение подтверждали обоснованность этой жалобы.

Через три недели у нее произошло спонтанное выздоровление, как уже случалось и раньше, и она в ужасе сбежала из госпиталя, когда вспомнила, кем она была.

Мы встретились с ней на следующий день у нее дома. Она полностью ориентировалась в происходящем, но была по-прежнему напугана. Она объяснила, что в прошлом она уже не раз приходила в себя в больнице после того, как теряла память на несколько дней или даже несколько недель. Однако в ходе последующего расспроса она не проявила желания сотрудничать и не выразила интереса к терапии.

Мы снова встретились с ней через пять месяцев. За это время у нее было несколько коротких периодов амнезии, во время которых за ней присматривала постоянная сиделка. На этот раз у нее снова была амнезия, и она не могла рассказать о себе ничего, кроме того, что она – женщина и что сейчас 1934 год. Она была госпитализирована, и в течение недели получала сильнодействующие седативные препараты. Затем произошло обычное спонтанное выздоровление, однако на этот раз она согласилась пройти лечение.

Мы работали с ней каждый день в течение следующих трех месяцев, от двух до четырех часов каждый день. Мы получили только отрывочные и скудные сведения о ее текущем браке. По поводу своего предыдущего брака она знала лишь то, что является вдовой, однако не помнила, в каком году это случилось, хотя помнила даты рождения своих детей. Больше никакой существенной информации от нее получено не было. Дата «1934 год», по-видимому, для нее ничего не значила. Она выражала сомнения в том, что точно помнит свое первое имя. Больше всего ее пугало именно отсутствие информации о прошлом, и любые расспросы об этом вызывали у нее тревожность.

Говоря о своих периодах амнезии, она характеризовала их как периоды без сознания. Она описывала их весьма немногословно. Обычно ее отчет об этом был таким: «Когда я очнулась в больнице, последнее, что я помнила – как я шла по улице, а мимо проехал грузовик». Или она шла в магазин, или читала газету.

За эти три месяца были предприняты все возможные усилия, направленные на то, чтобы попытаться понять суть ее проблемы. Так как она оказалась очень внушаемой, автор применил по отношению к ней все известные ему гипнотические техники – безрезультатно. Она могла регрессировать во времени, однако эти регрессии ограничивались относительно нормальными счастливыми периодами из последних восьми лет. Были применены все возможные техники, чтобы реконструировать ее прошлое, однако все дело ограничилось только некоторыми эпизодами из недавнего прошлого. Автоматическое письмо и рисование, работа с кристаллом, деятельность во сне, зеркальное письмо, свободные ассоциации, случайные слова (т.е. каждое пятое, восьмое или десятое слово из тех, что придут на ум), деперсонализация, дезориентация, идентификация с другими, техники диссоциации – все это не дало никаких результатов. Было очевидно, что она пытается сотрудничать – однако нам удалось получить только ограниченную информацию о ее недавнем прошлом.

В этот период у нее часто возникали кратковременные периоды амнезии, которые длились от одного до трех дней. Во время этих приступов она каждый раз называла дату – 1934 год. В этом состоянии

ее можно было погрузить в глубокий гипноз и наблюдать соответствующие гипнотические феномены – однако они были ограничены различными аспектами текущей ситуации. Так, она не узнавала автора этих строк, называя его предположительно дружелюбно настроенным незнакомцем. Она называла календарь, висевший на стене, «какой-то шуткой», так как на нем был совсем не 1934 год. Она легко галлюцинировала и считала книги в галлюцинаторном книжном шкафу. Она могла по требованию писать простые предложения – но не понимала, что от нее хотят, когда ее просили написать свое имя, географическое местоположение или возраст. Казалось, что она не понимает ничего, связанного с ее личной жизнью. Тем не менее для коллеги автора, имевшего большой опыт по работе в гипнозе, однако незнакомого с ее ситуацией, она очевидно находилась в трансе. Из этих трансов она выходила, по-прежнему находясь в состоянии амнезии.

Эти периоды амнезии обычно заканчивались после ночного сна или, если они длились больше суток, снимались сильными седативными препаратами.

В одном подобном случае, который произошел в присутствии автора, она взглянула в окно на молоковоз Borden's – и у нее тут же возникла амнезия, которая длилась три дня. Через несколько дней после выздоровления, во время беседы на столе автора она увидела небольшой календарик с рекламой молоковозов Borden's, нарочно положенный так, чтобы она могла его видеть – и у нее снова случилась амнезия, которая продлилась три дня. Позже ее попросили переписать рекламное объявление из еженедельной газеты. Когда она дошла до строчки «молоко Borden's», она снова впала в амнезию на три дня. Позже, когда она с автором обсуждала рецепты и он намеренно упомянул молоко Borden's – итог был таким же. (Далее описан непереводаемый момент с игрой слов, напоминающих по звучанию слово «Borden»). Наконец у нее спросили, как называется самец свиньи (boar - кабан) и где спит медведь (den - берлога). Она дала правильные ответы. Затем ее спросили, делая ударение на ключевых

словах: «А что произойдет, если загнать кабана в берлогу (**boar in a den**)?». Ее ответ был прост: «Думаю, медведь его съест».

Приступы амнезии возникали очень часто и, судя по всему, вызывались еще и другими стимулирующими факторами, в том числе и не известными автору.

Были предприняты все возможные усилия, чтобы прервать или исключить возникновение приступов. Наконец было найдено очень простое решение. Так как ее можно было регрессировать в прошлое в пределах последних восьми лет и так как во время амнезии она всегда называла дату «где-то в 1934 году», была применена реверсивная техника регрессии. Ее погрузили в гипноз, а затем несколько раз систематически повторяли: «Да, сейчас 1934 год, секунды и минуты идут друг за другом, проходят секунды, минуты и часы, проходят часы – и проходит день. Проходят дни – проходят и недели. Недели приходят и уходят, приближается 1935 год, 1934 год уходит, уходит. А после 1935 года приходит 1936, который тоже проходит, а затем приходит 1937» и так далее – пока не дошли до текущего года. Постоянное использование этой техники быстро привело к тому, что время внушения, которое требовалось для вывода ее из амнезии и поначалу составляло полчаса, было уменьшено до 5 минут. В двух случаях, когда она уходила из дома, впадала в амнезию и ее приводила полиция, эта техника позволила быстро восстановить ее память.

После этого были предприняты многочисленные, однако бесплодные попытки регрессировать ее с 1934 года в 1933 и ранее. Затем после того, как ее убедили, что и перед 1934 годом были другие годы, была сделана попытка заставить ее забыть 1934 и посчитать, что сейчас 1930 год, надеясь затем двигаться от этой даты. Эта техника и бесчисленные ее вариации не дали никаких результатов.

После неудачных попыток в течение трех месяцев, не получив никаких заметных результатов, было решено применить искажение времени.

Под предлогом желания поделиться своим успешным опытом экспериментальной работы с ней было проведено несколько продолжительных сессий, во время которых были представлены

общие концепции и экспериментальные техники искажения времени. Все это представляло для нее чисто умозрительный интерес. Это делалось с целью предотвратить возможное сопротивление с ее стороны, которое могло возникнуть во время применения этих техник.

Все это проделывалось как в бодрствующем, так и в трансовом состоянии. Когда было решено, что она понимает, что такое всемирное, солнечное, часовое, особое, эмпирическое и выделенное время, искажение времени и эксперименты в искаженном времени, ей было предложено принять участие в подобном эксперименте. Она с готовностью согласилась, находясь под впечатлением того, что эта затея представляла собой простое продолжение уже опубликованного исследования.

На следующий день она была погружена в глубокий гипноз и ей были даны такие инструкции (см. Примечание в конце главы):

«Вам много раз приходилось ездить на автомобиле, и вам это очень нравится. Машина ехала очень быстро. Вы видели пейзажи, сцены за окном, что-то говорили – все как обычно. Машина начала ехать быстрее – но вы сидели спокойно. Вы не могли остановить машину – но вам этого и не хотелось. Вы наблюдали за тем, как мимо проносились телефонные столбы, находящиеся на расстоянии многих футов друг от друга. Вы видели поля, мимо которых проезжали – большие поля, небольшие поля, вы спокойно сидели и ждали, каким будет следующее поле и будет ли следующий дом кирпичным или деревянным. Все это время машина ехала, а вы сидели спокойно, смотрели, думали – и все это происходило своим ходом, а машина продолжала ехать. Вам не нужно было обращать внимания на то, как едет машина – а только на то, что *будет появляться дальше*: поле, дом, лошадь – *что бы ни появилось*.

Однако в этом эксперименте вы не будете ехать в машине. Я воспользовался этим примером, чтобы лучше вам объяснить. Я мог взять в качестве примера приготовление ужина: вы чистите картошку, моете морковь, жарите отбивные – *вы могли бы делать все, что угодно*.

Сейчас я дам вам гораздо больше времени, чем требуется для этого эксперимента. У вас будет 20 секунд всемирного времени. Но в вашем особом времени эти 20 секунд превратятся во столько времени, сколько вам будет нужно, чтобы завершить свою работу. Это может быть минута, может быть день, неделя, месяц или даже несколько лет. У вас будет столько времени, сколько вам нужно.

Я пока не скажу вам, в чем будет заключаться эксперимент или задание. Как только вы кивнете головой, чтобы показать, что вы готовы, я запущу секундомер и дам вам сигнал *«Сейчас»*, и очень быстро назову задание, и вы начнете выполнять его с начала, с самого начала, и дойдете до самого конца, и неважно, сколько для этого потребуется времени. Готовы? Хорошо, внимательно слушайте щелканье секундомера, мой сигнал и свое задание. *«Сейчас – с детства и до момента сейчас – вспомнить!»* (Слово «сейчас» повторилось два раза, послужив двойным сигналом).

Ее реакция выражала крайнее изумление. Она судорожно вдохнула, обмякла в кресле, и ее лицо застыло. Через 20 секунд прозвучал сигнал «Стоп» и ее спросили: «Вы закончили?».

«Да».

«Вы расскажете мне всё, когда я выведу вас из гипноза?».

«Да».

В течение следующих нескольких часов поток ее травматичных воспоминаний лился не прекращаясь. Они были удивительным образом связаны с настоящим временем. Она описывала их в подробностях, так, как будто они происходили прямо сейчас – или так, как будто они были элементами очень далекого и в то же время не имеющего к ней отношения прошлого. Она комментировала и интерполировала эти события на гораздо более недавние ситуации. К примеру, она начала свой отчет так:

«На мне розовое платье. Это мой день рождения. Я сижу в высоком детском стульчике. Я собираюсь съесть кусочек торта. Папа собирается меня поцеловать. Он падает. Так все и случилось. Мой отец

умер от сердечного приступа. Мне было три года. Розовое платье. Когда Дебора (ее дочь) попросила на день рождения розовое платье, я все забыла и попала в больницу. Я не могла ни о чем думать. У меня болела голова.

Я еду на поезде. Мамочка разговаривает со мной. Весело... Вижу красивые деревья. И коров. Мама кашляет. Она больна. Ее носовой платок весь красный (легочное кровотечение). Я боюсь. Мамочка так больна. И каждый раз, когда у Элейн (вторая дочь) идет носом кровь, у меня начинается приступ.

Руки болят. Он собирается сделать мне больно. Я не могу убежать. Я так устала и так хочу пить ... а он не останавливается... он собирается меня убить... если бы кто-то пришел (Это была длинная история о том, как ее три дня продержал привязанной кровати и постоянно насиловал мужчина по имени Борден).

Еще один рассказ был о том, как в 1934 году после изнасилования она родила мертвого ребенка, и ее подробный рассказ о сцене родов и ее горе. «Тогда все во мне умерло. Я не могла об этом вспоминать».

Еще три случая, которые заслуживают упоминания: первый - неверность ее первого мужа, когда она нашла письмо от ее любовницы. Когда ее нынешний муж получил письмо от бывшей невесты, у нее снова случился приступ амнезии. Самоубийство одной из девушек в роддоме, когда она сама там находилась: девушка повесилась на люстре. Когда ее собственная дочь того же возраста привязала мишуру к люстре, чтобы украсить дом на Рождество, у нее снова случился приступ. Ее третий ребенок необъяснимо умер в постели ночью – очередной приступ случился у нее, когда она читала в газете о похожем случае. Все это она живо описывала в настоящем времени, а затем связывала с очередным эпизодом амнезии.

Она вспомнила еще много подобных травматичных эпизодов, и мы обсудили их все в хронологическом порядке. Мы потратили много часов на то, чтобы она смогла полностью вспомнить свое прошлое. События пришлось проверять на истинность: некоторые из них

казались истерическими фантазиями больной женщины – но тем не менее впоследствии какие-то из этих событий подтверждались.

Ее терапевтическая реакция на этот катарсис была без сомнения благоприятной. У нее случилось еще несколько коротких приступов амнезии, но каждый раз она быстро восстанавливалась и могла установить причину, которая их вызвала, и соотнести ее либо с травмой, которую мы не обсуждали, либо с какой-то травмой, которую мы не обнаружили. В любом случае этот стимулирующий фактор утрачивал над ней свою власть. К примеру, когда она переехала на новое место, она легко смогла купить молоко с грузовика Borden, который проезжал по её улице.

Вскоре после этого ее второй муж ей изменил. Она развелась с ним, нашла работу и смогла нормально содержать детей. На работе ее высоко ценили.

После того, как она нашла работу, ее лечение завершилось. Впоследствии она приходила еще несколько раз. В конечном итоге через два года после лечения она по-прежнему оставалась личностью истероидного типа, но могла себя контролировать, адекватно функционируя на социальном, личном и экономическом уровне.

Комментарий

Судить о том, что произошло в эти насыщенные событиями 20 секунд после нескольких месяцев бесплодных усилий, и каким образом это произошло, можно на основании экспериментальных исследований, описанных в первой части этой книги. Возможно, предыдущая работа с пациенткой позволила заложить основы для финального результата – однако это никоим образом не умаляет значимость того, что происходило в эти 20 секунд.

Ее рассказ о том, что случилось, занял несколько часов и почти весь звучал в настоящем времени. Однако в то же время она выполняла интерполяцию и объясняла недавние события событиями из своего давнего прошлого. Это указывает, что ее рассказ не был простым

переживанием прошлого. Скорее это позволяет предложить, что в эти 20 секунд она смогла полностью вспомнить историю своей жизни, чтобы затем осмысленно рассматривать перспективу случившихся событий. Затем в ходе рассказа, который был составлен таким образом, что отражал ее восстановленные воспоминания, она попыталась адаптировать его для понимания и в то же время прийти к эффективному катарсису своего эмпирического прошлого.

До применения техники искажения времени терапия не давала клинических результатов. 20 секунд искажения времени, что бы они ни означали с клинической точки зрения, привели к терапевтическому успеху длительностью как минимум два года.

ПАЦИЕНТ С

Этот отчет касается сравнительно ограниченной эмоциональной проблемы, для разрешения которой концепция искажения времени была применена в исследовательских и экспериментальных целях.

Пациент – 25-летний студент, который учился в колледже и увлекался пением. У него был довольно хороший голос, он аккомпанировал себе на гитаре. Так как он собирался стать певцом, ему удалось устроиться подрабатывать на выходных в одном ночном клубе. К сожалению, с течением времени качество его выступлений не менялось в лучшую сторону, и ему сообщили, что при первой же возможности его заменят кем-то другим.

Это вызвало у него неуверенность в себе, тревожность и депрессию, и вскоре он решил прибегнуть к терапии.

В его истории не обнаруживалось ничего, заслуживающего внимания, за исключением его учебы, работы по вечерам в рабочие дни недели, а также выступлений по выходным. Все это не оставляло ему времени для репетиций.

Дальнейшие расспросы показали, что работа в вечерней смене характеризовалась периодами взрывной активности, за которыми

следовали периоды безделья.

Этот факт позволил предположить возможность использования искаженного времени. Ему предложили попробовать гипноз – он был согласен на что угодно. Он оказался хорошо внушаемым субъектом и легко научился гипнозу.

Когда основное обучение гипнозу закончилось, в трансе он систематически получал инструкции, касающиеся искажения времени, пока не начал хорошо понимать общие концепции. Затем ему было сделано предложение принять участие в эксперименте с искаженным временем. Эта идея его не слишком заинтересовала, но тем не менее он дал свое согласие, хотя и предпочел бы, чтобы мы уделили внимание его проблеме.

В понедельник, находясь в глубоком трансе, он получил серию постгипнотических внушений. Они заключались в том, чтобы каждую ночь время от времени он с пользой проводил свое свободное время на работе, погружаясь в транс на 10-30 секунд. Во время этих трансов на уровне галлюцинаций у него будет достаточно особого времени, чтобы практиковаться и в пении, и в игре на гитаре. Так как по обычному времени эти транссы будут очень короткими, а его репетиции – галлюцинаторными, его коллеги по работе смогут заметить только, что время от времени он просто погружается в себя.

Его вывели из транса с полной амнезией относительно данных инструкций и назначили визит на следующий понедельник.

Во время этой встречи он с восторгом сообщил: «У меня появился новый вкус к жизни! В субботу был мой лучший вечер! Я выступал так хорошо, что босс сказал: если я буду продолжать в том же духе, то работа точно останется моей. Я не понимаю, в чем дело, ведь за неделю у меня не было возможности порепетировать. Но в воскресенье я сделал новую запись, а затем проиграл несколько старых записей, чтобы сравнить. Новая запись звучала так, как будто я очень много репетировал. Я был поражен, насколько улучшилось мое исполнение, и изумлен тем, насколько лучше я играю. Наверное, я

подсознательно справился с каким-то эмоциональным препятствием, которое мне мешало».

В гипнозе он объяснил, что ему удалось организовывать по меньшей мере три длинных и несколько коротких репетиций каждый вечер. Во время длинных репетиций он проходил по всему своему репертуару, а во время коротких практиковал отдельные произведения. Каждый раз ему казалось, что работа проходит в нормальном темпе. Кроме того, он часто делал галлюцинаторную запись, которую «проигрывал», обращал внимание на ошибки и исправлял их. За все это время *ни один* из его коллег не заметил, что он периодически чем-то занимается. Он выразил свое намерение продолжать подобную практику, дополнив ее обычными репетициями.

В настоящее время, много месяцев спустя, он по-прежнему сохраняет за собой эту работу, а его заработки за выходные существенно улучшились. Он расширил свой репертуар и практикуется при каждой возможности как в обычном состоянии, так и в постгипнотическом трансе в условиях искаженного времени.

Он до сих пор так и не подозревает о своей работе в трансе, но поражен тем, как быстро ему удастся разучивать новые произведения.

До настоящего времени он не делал попыток приложить свое новое умение к чему-то другому. Подобных внушений ему не делалось, так как это могло оказать отрицательное влияние на его великолепный терапевтический результат.

Комментарий

Этот отчет напоминает о некоторых экспериментальных открытиях Купера. Хотя достоверность этого отчета зиждется исключительно на утверждениях самого пациента, а также на том, что ему удалось сохранить работу и ему даже повысили зарплату, у нас нет никаких сомнений в том, что концепция искажения времени в гипнозе оказала этому пациенту огромную пользу. Кроме того стоит отметить тот факт, что пациент расширил внушение, которое ему было дано, включив в

свою галлюцинаторную практику запись своих репетиций и что он продолжал использовать искажение времени для разучивания новых произведений.

Результатов, которых пациент ждал от терапии, достичь было достаточно сложно. Его требования казались невыполнимыми – однако их удалось удовлетворить благодаря использованию искаженного времени. Результатом этого стали удивительно быстрые положительные итоги лечения.

ПАЦИЕНТКА D

Это была 19-летняя девушка, работавшая в кабинете стоматолога. Она страдала от тяжелой реакции на вид крови. Обычно она теряла сознание, хотя иногда ее только тошнило, и она ощущала недомогание. Во всем остальном она была компетентной и готовой к работе сотрудницей, желавшей освоить мастерство стоматолога. На терапию ее направил работодатель, который выразил надежду, что сможет продолжать пользоваться ее услугами, хотя и опасался, что ее поведение в течение последних нескольких месяцев сделает эту надежду напрасной.

Она появилась в нашем офисе в сопровождении компаньонки. Она уселась, с преувеличенной скромностью расправила платье. В своих утверждениях она была немногословна и категорична. Она заявила, что пришла на лечение, что проблема должна быть решена за одну встречу и что необходимо использовать гипноз.

Она отклонила все протесты по поводу того, что требует невозможного. Она просто повторила свое требование.

Когда ее попросили рассказать свою историю, она ответила: «Доктор (ее работодатель) уже все рассказал вам по телефону. Все то время, пока я с ним работаю, я падаю в обморок каждый раз, когда вижу кровь. Мне надоело, что меня снова и снова поднимают с пола. Я потеряю работу – а я хочу работать в кабинете стоматолога. У меня есть амбиции. Это все, что вам нужно знать. А сейчас я хочу, чтобы вы

меня вылечили. Я хочу, чтобы вы меня загипнотизировали прямо сейчас и вылечили». Все это звучало так, будто у нее был больной зуб, который она хотела вырвать.

Она очень легко достигла состояния глубокого сомнамбулического транса. Когда ее спросили, готова ли она к лечению, она отрицательно покачала головой и сказала, что «все» должно быть «изменено». Подобное загадочное требование повлекло за собой вопросы о том, для чего ей нужна была компаньонка. Она попросила «тактично» удалить компаньонку.

Когда это было сделано, она тут же настойчиво заявила: «Я боюсь – не знаю, почему – я боюсь думать, и я *не буду думать*. Вам нужно еще больше загипнотизировать меня – или я проснусь – я не могу заснуть. Сделайте так, чтобы я спала – и *не позволяйте мне просыпаться*. Вы должны помочь мне – *но я не хочу об этом знать, пока все не закончится*. Делайте это быстро – или я проснусь и упаду в обморок. *Я не хочу ничего знать, и я не хочу, чтобы вы или кто-то еще узнали, в чем проблема*. Так что не пытайтесь это выяснить – и не позволяйте мне проснуться». Большая часть этой фразы была повторена еще раз и еще более настойчиво.

Ее заверили, что ее пожелания будут выполнены полностью. Ей было сделано внушение, что, во-первых, что для того, чтобы она осталась в гипнозе и была всем довольна, желательно, чтобы она могла ощутить различные феномены, характерные для гипнотического транса. Она с готовностью согласилась, как будто ей дали отсрочку, но наказала автору не забыть потом о той проблеме, с которой она пришла на лечение.

В течение 50 минут она с удовольствием переживала разнообразные гипнотические явления. В ходе работы мы постоянно следили за тем, чтобы не затрагивать ее личную жизнь, а также не вызывать никаких переживаний, которые дали бы представление о ней как о личности.

Затем, пока она все еще находилась в трансе, ей сообщили, что осталось еще несколько гипнотических феноменов, которые могли бы ей понравиться. Один из них связан со временем и для его

демонстрации необходим секундомер, который был ей продемонстрирован.

В целях проведения инструктажа ей напомнили о том, насколько быстро проходит время, когда мы занимаемся чем-то приятным, и как медленно оно движется, когда нам скучно, как долго могут тянуться несколько секунд, когда мы ждем какого-то результата, в котором сомневаемся, и как всего лишь одно слово может вызвать быстрый поток воспоминаний о содержании любимой книги или о счастливой поездке, и с какой огромной скоростью могут протекать в этот момент мысли и чувства.

На основании этого ей была представлена концепция искаженного, личного, особого или эмпирического времени по контрасту со временем, которое показывают часы. Произошло длительное обсуждение «нормального темпа» искаженного, или эмпирического времени.

Когда нам показалось, что она все поняла, ей объяснили, что гипнотические феномены у нее могут быть вызваны с помощью простых инструкций, которые она сможет полностью принять. После этих инструкций последует сигнал к началу «Сейчас», и в этот момент будет запущен секундомер. Затем после того, как гипнотическое проявление завершится, она должна будет подать сигнал к окончанию. Это объяснение повторили несколько раз, пока она полностью его не поняла.

Затем с убедительной, прогрессивной, быстрой, эмпатической и настойчивой энергией ей было сказано: «Начните с начала, пройдите все в нормальном эмпирическом темпе, приложите усилия, чтобы ничего не пропустить, пройдите все, и обретите полное понимание всего, что связано с *кровью* – *Сейчас!*».

Она резко отреагировала на слово «кровь» - ее охватила дрожь, затем она замерла, стиснув кулаки и сжав челюсти. Создавалось ощущение, что она переживает большое физическое напряжение, но слишком скована физически и умственно, чтобы начать действовать.

Через 20 секунд по команде «Стоп» она расслабилась, обмякла в кресле и тяжело задышала.

С ней немедленно заговорили сострадательным тоном: «Теперь вы знаете, теперь вы все понимаете, и вам не нужно больше ничего бояться. Вам даже не нужно помнить об этом, когда вы проснетесь, однако ваше подсознание теперь все знает, всегда будет знать и правильно понимать – и это принесет вам то облегчение, которого вы искали».

Ее спросили, хочет ли она выйти из транса или сначала хочет все обдумать.

Она ответила так: «Я уже все обдумала. Выведите меня из транса».

Когда она вышла из транса, то сказала: «Я очень устала. Я чувствую себя как выжатый лимон. Где мисс Х (компаньонка)? Что случилось? Вы погружали меня в транс? Она все видела?»

Ей ответили, что она находилась в гипнозе и смогла пережить некоторые гипнотические явления, однако мисс Х не была их свидетелем. Она попросила позвать мисс Х и провести несколько простых демонстраций, чтобы мисс Х увидела, что такое гипноз.

Когда это было сделано, она отметила: «Думаю, я должна заплатить вам за сеанс, хотя не понимаю, за что платить. Не знаю почему, но вам придется подождать».

Ей было сказано прийти еще раз через месяц. Она ответила: «Да, думаю, я приду, хотя не вижу к этому причин» - и ушла.

На следующий день позвонил ее работодатель и сообщил: «Что бы вы ни сделали – это сработало. Она помогала мне весь день и не испытывала дискомфорта, держа вырванные зубы, смывая кровь с инструментов. Она даже брала вырванные зубы и осматривала их. Я ничего не говорил о вас, она тоже ничего не говорила – думаю, и не следует этого делать».

Через три недели от нее была получена часть оплаты. Еще через неделю она пришла и сказала: «Не знаю, почему вы хотели, чтобы я

пришла – не вижу никаких причин. Мне пришлось найти другую работу, потому что мой босс уходит в армию. Я получила другую работу у мистера Д. (стоматолог, который специализировался на удалении зубов). Мне нравится ему помогать».

Через несколько дней она позвонила. Она спросила, сколько еще должна, и выразила сожаление о том, что совсем позабыла об этом. Когда ее спросили, как проходит работа, она заявила, что все было замечательно и что она отправит чек тотчас же. И действительно, чек пришел. На данный момент результат лечения сохраняется у нее уже в течение года.

Комментарий

Обсудить этот отчет, не обращая внимание на очевидные вещи, будет сложно. Читатель мог сразу обратить внимание на то, что иногда короткое психотерапевтическое лечение может давать удивительные результаты, а также на то, что постулат о необходимости вывести подсознательное на сознательный уровень следует подвергнуть серьезным сомнениям. Кроме того, стоит отметить, что концепция искажения времени открывает перед нами широкие перспективы для клинической терапевтической работы.

Какова была проблема этой пациентки и в чем была ее причина, так и осталось неизвестным – в том числе и для ее сознательного разума. Возможная причина – ограниченные проявления невроза. Верно и то, что лечение другими методами при ее полном сотрудничестве могло бы привести к аналогичным терапевтическим результатам. Однако факт остается фактом: какой бы ни была проблема и каким бы образом она ни разрешилась, концепция искаженного времени доказала свою применимость и эффективность в условиях, когда запрос пациента выполнить было очень сложно.

ПАЦИЕНТ Е

Следующий отчет мы приводим по двум причинам. Он иллюстрирует проблему, схожую с проблемой в предыдущем случае, однако несмотря на длительное предварительное лечение, конечный результат терапии определился одной-единственной сессией. Во-вторых, критическая ситуация была такой, где работа в искаженном времени могла бы принести наибольшую пользу, однако этого не произошло, так как работа с пациентом проводилась еще до экспериментов Купера. Оглядываясь назад и учитывая, что произошло, а также конечный результат, можно сказать: использование искажения времени могло бы значительно помочь в преодолении тех сложностей, которые тогда возникли.

Две молодые женщины в возрасте около 25 лет были близкими подругами с раннего детства. Сейчас они жили вместе и занимались одним и тем же, повлияв друг на друга в выборе профессии. Обе они были представительницами сексуального меньшинства и выросли в общине, где царил множество предрассудков. Обе они сталкивались с предвзятым отношением на работе. Каждая делилась своими переживаниями с другой и они постоянно выражали друг другу симпатию и поддержку.

Их отождествление друг с другом было на удивление сильным, а их отношения очень напоминали отношения двух сестер. Они хорошо адаптировались к своей группе, однако обе они определенно демонстрировали невротические черты и сами признавали у себя наличие невротических паттернов поведения. Каждая из них побуждала другую обратиться к психотерапевту, однако ни у одной из них так и не хватило мужества, чтобы самой отправиться к специалисту.

Их невроз усиливался, и однажды Кей пожаловалась, что весь день она как-то странно себя чувствовала. Пег попыталась успокоить ее, однако подруга вела себя очень отчужденно. На следующее утро Кей стало еще хуже, и по дороге домой ее неадекватное поведение привлекло внимание полиции. Когда ее госпитализировали, она находилась в остром кататоническом состоянии.

Примерно месяц Пег размышляла о состоянии Кей, и у нее появились навязчивые мысли о том, что, возможно, ей «стоит позволить себе сделать то же самое, что и Кей». У нее возникли проблемы на работе: очень часто она сидела, просто глядя в пространство.

Наконец она неохотно согласилась обратиться к терапевту. Она обратилась к четырем психиатрам, два из которых заявили, что их график слишком насыщен и они не могут ее принять. Двое других сообщили, что у них нет достаточной квалификации для того, чтобы справиться с ее проблемой. Затем ей порекомендовали обратиться к автору. Разговор с другими психиатрами выявил: они считали ее находящейся в начальной стадии кататонии и были уверены, что в это время терапия с ней не даст никаких результатов.

С самого начала мы начали применять гипнотерапию, однако прогресса почти не было. Очень часто она находилась на грани острого психоза. Во время бесед с ней, как в бодрствующем, так и в гипнотическом состоянии она то и дело высказывала идею о том, что нужно «сдаться» и «позволить себе сделать то же, что сделала Кей».

Однажды вечером она пришла в мой офис для очередного сеанса, одетая совершенно по-другому. Все вещи на ней были новыми, в том числе шляпка, обувь и сумочка. Очень серьезно и в то же время испуганно она заявила: «Я не понимаю, что я делаю. Я не могу позволить себе покупку этих вещей. Либо мне станет лучше, либо меня просто запрет. Возможно, мое подсознание знает лучше».

Произнеся это, она закрыла глаза и погрузилась в глубокий гипнотический транс.

Ее спросили, почему она купила новую одежду. Она ответила: «Не знаю. Или мне станет лучше, или мне будет хуже. Разбудите меня».

Она вышла из транса с очевидной амнезией: она не помнила, что находилась в трансе. Она тут же спросила: «Можно нам сегодня не работать, а просто поговорить?».

Однако после нескольких ничего не значащих фраз она внезапно заявила, что только что вспомнила, что ей приснилось прошлой ночью.

Она знала, что этот сон был очень важен, но не могла его вспомнить. Возможно, в процессе размышления у нее получится это сделать.

После нескольких минут многозначительного молчания она вскочила и закричала: «Нет, нет, я больше ничего не хочу вспоминать! Не буду, не буду, это слишком ужасно. Я хочу все это забыть и не вспоминать, что было дальше! Это слишком ужасно! Если я это вспомню, я сойду с ума!».

Потом она начала говорить сама с собой, произнеся целый набор самовнушений, которые имитировали технику внушений автора, чтобы вызвать амнезию. Потом она с удовлетворением заключила: «Мне только что удалось кое-что забыть. Я даже не знаю, что это было, но знаю, что никогда не буду даже думать об этом. Это полностью забыто».

Тихо и испуганно она продолжила: «Я знаю: я сделала то, чего не должна была делать, но не знаю, что это. Это было связано с забыванием, но что это – я не знаю. Это было неправильно, но я рада, что сделала это, ужасно рада. Но теперь лечение мне больше не нужно, так как никаких шансов у меня нет, и я рада. До свидания!».

Ее с трудом удалось уговорить остаться по меньшей мере столько, сколько требовали приличия, однако она продолжала твердить: «Все бесполезно!».

Однако в конце концов удалось уговорить ее пересмотреть результаты работы во время прошлых сессий. Она сделала это без особого интереса и была тверда в своем намерении не проводить дальнейших сеансов гипноза.

Наконец удалось убедить ее позволить автору попытаться выяснить, что же такого она сделала и почему для нее «все кончено». Она неохотно согласилась, но опять-таки настаивала на том, чтобы не применять гипноз.

Ей предложили разные варианты, в том числе сон, возможность вспомнить сон и забыть сон. Она внимательно слушала, однако отвергала все предлагаемые ей возможности.

Затем она снова заявила, что уходит и отправляется к Кей, «чтобы сделать что-то ужасное, когда я дойду до ее палаты».

Ее попросили остаться чуть подольше, чтобы не расстраивать автора. Она неохотно согласилась, но начала ходить взад-вперед. Она улыбалась сама себе, выделяла пируэты, взмахивала руками, хихикала – и время от времени останавливалась и абстрактно смотрела в пустоту. Ее внимание можно было привлечь довольно легко, но лишь на короткое время.

Наконец после длительных уговоров она согласилась на гипноз, но заявила, что выйдет из транса, уйдет из офиса и никогда не вернется, если почувствует хотя бы намек на терапию или попытку выяснить, что у нее на уме.

У нее было вызвано несколько трансов, которые использовались для того, чтобы продемонстрировать обычные гипнотические проявления, не касающиеся конкретной личности.

Когда с ней попытались провести практику с прозрачным шаром, она отказалась, потому что эта практика уже использовалась с терапевтическими целями. Ее успокоили, вызвав перед ней галлюцинаторный розовый куст и попросив сосчитать на нем розы.

Однако любые попытки деперсонализации, дезориентации и регрессии тут же вызывали яростные протесты и угрозы уйти.

Мы потратили более четырех часов, безуспешно пытаясь установить контроль над ситуацией. Оглядываясь назад, становится ясно, что в этой ситуации можно было легко применить искажение времени. Учитывая ее неадекватную реакцию, мы легко могли превратить терапевтическую ситуацию в обычную экспериментальную ситуацию, в которой применяется искаженное время. Затем, возможно, ее поведение было бы аналогичным поведению пациентов В или Е.

Однако в конечном итоге разрешение ее проблемы было найдено с помощью простой, но удачной стратегии.

Ей было сказано: «Так как вы заканчиваете лечение и больше ко мне не придете, я бы хотел на прощание попросить вас об одной услуге. Надеюсь, вы мне не откажете. Она заключается в следующем. Вы вошли в офис в новой одежде, и я был рад вас видеть. А сейчас я бы хотел вас загипнотизировать, а потом вы выйдете из *офиса* и снова войдете, как в первый раз, чтобы я еще раз смог испытать то приятное чувство, которое испытал, когда впервые увидел вас сегодня вечером. Вы можете это сделать?».

Она согласилась и была погружена в глубокий транс. Ей были даны такие инструкции: «Выйдите из офиса, немного пройдите по улице, а затем развернитесь и *снова войдите в мой офис точно так же, как сделали это в первый раз, ощущая и веря, что вы только что пришли, поприветствовав меня точно так, как в первый раз*».

Желая оказать мне эту последнюю услугу, она так внимательно прислушивалась к словам инструкции, что не смогла почувствовать их истинное значение.

Она в точности выполнила инструкции, а, следовательно, снова вошла в офис, регрессировав во времени в момент своего первоначального появления. То есть имела место амнезия – она забыла все, что уже произошло в этом офисе ранее.

В этом новом психологическом состоянии было довольно легко провести второй курс лечения. С помощью техник диссоциации, деперсонализации, дезориентации и кристального шара пациентка смогла получить адекватную информацию как о своем сне, так и о поведении, которое за ним последовало. Курс терапии дал свои результаты и вскоре был успешно завершен. Это мнение подтверждается уже на протяжении восьми лет.

Комментарий

Возможно, с технической точки зрения этот отчет, как и отчет Пациента А, не является частью представленной серии. Однако он хорошо иллюстрирует, особенно учитывая возможность

ретроспективного взгляда, ту возможность, которая могла бы быть использована, если бы в тот момент концепция применения искаженного времени была уже доступна. Она позволила бы быстро разрешить исключительно сложную терапевтическую ситуацию. В ее отсутствие пришлось потратить несколько часов на бесплодные попытки, что, конечно, не лучшим образом сказалось на состоянии пациента, пока наконец удачная стратегия не позволила совершить маневр, который соответствовал запросу пациента. В противном случае последствия могли бы быть весьма плачевными.

Кроме того, данный пример хорошо иллюстрирует необходимость, которая присутствует в любой сфере деятельности: пересматривать прошлое в рамках новых открытий и, следовательно, лучше понимать как старое, так и новое.

ПАЦИЕНТ F

В этом последнем отчете идет речь о сложной психиатрической проблеме, при решении которой терапевтический прогресс оказался исключительно медленным и сложным, пока решение не было найдено с помощью использования искажения времени.

Пациент, мужчина в возрасте около 25 лет, жаловался на различные симптомы. Он страдал от обсессивного страха гомосексуализма; у него часто возникали очень сильные головные боли; он был очень боязлив и застенчив; его ничего не интересовало в жизни; он страдал как от агорафобии, так и от клаустрофобии и, кроме того, боялся смотреть на женщин, потому что каким-то таинственным образом они превращались в ужасных существ, на которых он боялся взглянуть.

Эти симптомы, которые продолжались уже в течение шести месяцев, довольно быстро развились примерно 18 месяцев назад, после того, как он закончил службу в армии. Однако пациент не мог связать их с какими-то конкретными обстоятельствами или каким-то конкретным временем. Они развились с такой ужасающей скоростью, что он даже

не мог припомнить, когда именно они начались или в каком порядке появлялись.

История жизни, которую он нам рассказал, не дала никакой существенной информации, да он и не слишком охотно ее обсуждал. Больше всего его заботило его нынешнее состояние.

Однако он дал понять, что история его службы в армии была весьма достоверной и что он участвовал в военных действиях. После увольнения из армии он очень часто посещал своих многочисленных родственников на Востоке, а затем приехал в Аризону, чтобы устроиться на работу.

Вскоре после этого в Аризону переехала его мачеха и отец, так как этого требовало состояние здоровья отца. Пациент не жил с родителями, однако навещал их каждую неделю, а также помогал им. Его отношения с родителями всегда были и оставались хорошими.

Его мать умерла, «когда я был маленьким мальчиком. Это произошло в мой десятый день рождения. Она была очень добра к нам, детям. Нас было одиннадцать. Она умерла неожиданно, думаю, это сердце. Мы были очень бедны и жизнь была очень тяжелой. Мы были очень рады, когда отец женился на маме. Нам стало гораздо легче».

Дальнейшие расспросы позволили выявить еще одну деталь, которая могла оказаться важной. Она заключалась в том, что незадолго до появления симптомов он, вопреки своим обычным привычкам, начал плохо спать и ему снились плохие сны, ни один из которых он впоследствии не мог припомнить.

Затем однажды утром, идя на работу, он заметил симпатичную девушку. Однако приглядевшись, он увидел, что внешность ее была ужасной – как у «гниющего трупа». Он был в ужасе. Идя дальше, он увидел, что к нему приближается еще одна девушка, и когда они поравнялись, он увидел, что и она выглядела как «гниющий труп». Он подумал, что сходит с ума и укрепился в этом мнении, когда все женщины, которых он встречал на своем пути, начали трансформироваться столь же ужасным образом. Когда он наконец

дошел до своей фабрики и вошел в помещение, где работал вместе с коллегами, он ощутил себя в безопасности и был им за это очень благодарен. Однако он почувствовал по отношению к ним необъяснимую эмоциональную симпатию, которая была «ужасно сентиментальной».

После этого дорога на работу и с работы, а также рабочие часы стали для него нескончаемым кошмаром.

В тот день, когда выдавалась зарплата, ему пришлось стоять в очереди в небольшом офисе, чтобы получить свой чек от молодой женщины. Внезапно стены маленькой комнаты начали нестерпимо давить на него, и он почувствовал себя загнанным в ловушку. После этого он не мог спать в своей комнате, если не были открыты все окна и не приоткрыта дверь. Он поднимался по нескольку раз за ночь, чтобы убедиться, что все в порядке.

Он решил начать лечение, потому что чувствовал, что находится на грани безумия, единственной альтернативой которому могло стать самоубийство.

Терапевтические беседы на протяжении нескольких недель привели только к постоянному повторению уже обнаруженного ранее материала. Ему не нравилась идея гипнотерапии и он настаивал, что если будет говорить достаточно долго, то ему удастся «выговориться».

Наконец его финансовые возможности не позволили продолжать столь длительное лечение, и его убедили воспользоваться гипнозом, который мог стимулировать более быстрый прогресс. Однако он настаивал на том, что сама терапия должна проходить в бодрствующем состоянии. Мы согласились, что гипноз будет применяться только для того, чтобы он получил доступ к своему подсознательному материалу, который затем можно было обсудить в бодрствующем состоянии.

Он оказался легко внушаемым субъектом и после интенсивного обучения, которое гарантировало качественный вход в гипноз, была сделана попытка получить его разрешение провести терапевтическое расследование причин его состояния в гипнозе. Однако он отказался и

подтвердил свою решимость проводить терапию только в бодрствующем состоянии.

В конце концов ему сообщили, что необходимо провести эксперимент, который займет всего 10 или 20 секунд и поможет добраться до первопричин его проблемы. Успокоенный тем, что на это потребуется столь короткое время, он согласился.

С пациентом регулярно проводилась работа по ознакомлению с искажением времени, подобная той, которая была описана выше.

Когда обучение завершилось, ему дали следующие инструкции:

«С помощью этого секундомера я выделю вам 20 секунд всемирного времени. В вашем собственном особом времени за эти секунды пройдут часы, дни, недели, месяцы или даже годы вашего эмпирического времени. Когда я скажу «Сейчас», вы начнете эксперимент. Когда я скажу «Стоп», вы его закончите. В течение этих 20 секунд всемирного времени вы будете спокойно сидеть, не будете говорить и не будете двигаться, но в уме, в своем сознании, вы выполните эксперимент, и у вас будет столько эмпирического времени, сколько вам потребуется. Вы будете выполнять задание внимательно и тщательно. Как только я дам вам сигнал к началу, я объясню, в чем заключается эксперимент, и вы полностью его выполните. Вы готовы?»

А сейчас – пройдите по всем причинам вашей проблемы. *Сейчас. Стоп*».

Он немедленно вышел из транса, глубоко вздохнул, вытер со лба пот и заявил: «Это была моя мать. Она всегда говорила мне, что я должен ей доверять. Я был так зол, когда она умерла, я ее так ненавидел».

Он остановился, а затем начал объяснять, примерно так же, как и пациент В, однако не настолько интенсивно переживая все то, о чем он говорил. Он примерно так же употреблял времена глаголов и аналогичным образом интерполировал происходящее.

Вот обобщенная версия того, что он сообщил:

«Я был маленьким мальчиком и сидел у нее на коленях. Я пришел домой из школы, упал и прикусил язык, а она сказала, что я должен ей довериться. Думаю, так она пыталась меня успокоить, но я не понял этого. Меня поцарапал кот (чешет руку). Она всегда говорила: «Доверься мне». Она пообещала, что когда я вырасту, у меня будет настоящий день рождения. Я ждал и ждал – сотни дней. Я и сейчас могу почувствовать это ожидание. Я ждал так долго. Я ждал, когда она уложит меня в постель – она добрая. Она всегда говорила – «Доверься мне». Все это произошло прямо здесь, в этой комнате, но я вернулся обратно в Пенсильванию. Мне нужно было бежать домой из школы, потому что я слишком заигрался и уже опаздывал. И всегда, всегда, всегда я слышал, как она говорит: «Всегда доверяй маме, просто доверяй маме, ты всегда можешь доверять маме». Она повторяла это снова и снова, много лет.

Я только начал взрослеть. Все, что происходило, когда мама говорила «Доверься мне», только что произошло здесь еще раз.

Таких ситуаций было очень много. Я могу рассказать обо всех, если нужно, но думаю, не стоит, потому что результат всегда был одинаковым (пациента заверили, что если будет нужно, он сможет рассказать об этом позже).

В тот день мне исполнилось 10 лет. Мама пообещала мне устроить праздничный обед и сделать торт. Мы были слишком бедными, чтобы все это себе позволить, но мне так этого хотелось. Весь день она говорила мне: «Доверься маме, я сделаю тебе лучший торт в твоей жизни». Она идет на кухню, она остановилась, я вижу, как она побледнела. Она сказала, что у нее болит рука и плечо, легла в постель, я сел рядом и видел, как она умерла. Последние ее слова были такими: «Доверься мне». Я был очень зол на нее – она дала мне обещание, она всегда говорила, что я должен ей доверять, я поверил – и никакого дня рождения не было. Я ненавидел ее – и мне было очень грустно. Я не мог понять, что я чувствую, и я очень испугался. Но я все это забыл и вспомнил только здесь.

А потом мама с отцом переехали в Аризону. Я постоянно их навещал. Потом однажды отец сказал мне, что у него рак и что доктора пообещали ему всего несколько месяцев жизни (на самом деле отец прожил еще почти год). Мне стало очень плохо. Я только что услышал, как он снова говорит мне об этом – точно так же, как и тогда. А потом мама сказала: «Это десятая годовщина нашей свадьбы» - и я замер и не мог пошевелиться. Только что я услышал, как она снова это сказала – точно так же, как и тогда.

Потом я отправился в постель, лег и попытался уснуть – но я постоянно просыпался, потому что мне снились мертвецы. Я ненавидел их. Все они были моей матерью. И каждый из них говорил: «Доверься мне». Я побежал к отцу, чтобы сесть к нему на колени. Я хотел, чтобы он утешил меня и обнял меня. Но я нигде не мог его найти. Везде, куда бы я ни побежал, я видел мертвую мать, которая говорила «Доверься мне».

На следующий день все и началось. Девушки на улицах, безумные мысли.

Вот так началась моя проблема. Теперь все позади».

Пациент был прав. Терапия была закончена – хотя он приходил ко мне еще несколько раз. Во время этих бесед мы обсуждали различные случаи из его прошлого, его эмоции, которые он испытывал, когда был ребенком, и последующее развитие сильного чувства вины.

Прошел уже год. Он обручился, он счастлив и у него все хорошо.

Комментарий

Можно долго размышлять на тему того, сколько времени заняло бы лечение другими методами. Точно так же долго можно и удивляться тому, как всего за 20 секунд искажения времени удалось справиться с таким мощным подавлением и активировать в субъективной реальности такой большой объем эмпирического времени.

Без сомнения, все предыдущие усилия и установленный с пациентом раппорт сыграли свою важную роль, заложив необходимую основу для полученных терапевтических результатов. Автор не имеет оснований полагать, что при решении подобных проблем можно использовать искаженное время в самом начале процесса лечения. Однако полученные результаты указывают на то, что у техники искаженного времени есть несомненные возможности клинического и терапевтического применения.

ОБОБЩЕНИЕ

Возможно, лучший способ обобщить все эти клинические случаи – это отослать читателя к выводам, сделанным в конце экспериментального раздела этой книги. Если он это сделает, то легко заметит параллели между результатами экспериментальных исследований и клиническими результатами.

Изучение концепции искаженного времени с использованием контролируемых экспериментальных исследований привело нас к результатам, которые имеют несомненное значение с точки зрения психологии. Эта же концепция применялась и независимо, при решении совершенно других клинических и терапевтических проблем. Полученные результаты подтверждают результаты исследований. Терапевтические результаты указывают на ценность концепции искаженного времени и ее применимость для решения психопатологических проблем.

Однако необходимы дальнейшие и более расширенные исследования феномена искажения времени – как экспериментальной психологической проблемы, так и полезной концепции, которая может применяться в клинической и терапевтической работе.

Примечание: возможно, эти инструкции слишком сложны, однако первые экспериментальные попытки применения нового метода – это не место для экономии. Они представлены практически в полном виде, чтобы продемонстрировать, какая работа должна быть проделана для полного понимания данной концепции.

Часть III

Дальнейшие рассуждения об искажении времени

Милтон Эриксон, M.D.,

Элизабет М.Эриксон, В.А.

Феникс, Аризона

Субъективное уплотнение времени в противоположность расширению времени

Вскоре после публикации первого издания этой книги один из авторов этого нового раздела (Э.М.Э) обратила внимание на явный недочет в развитии и расширении концепции искажения времени и ее клинического применения. Для исправления этого недочета и был добавлен данный раздел, где концепция искажения времени и другие аспекты ее клинического применения рассматриваются под несколько иным углом.

Как в экспериментальном, так и в клиническом разделе этой книги концепция искажения времени рассматривалась несколько однобоко – в плане «удлинения» или «расширения» субъективного времени.

Работы по ее противоположному проявлению – «укорачивание», «сокращение» или «уплотнение» субъективного времени практически не получило освещения, за исключением короткого упоминания в обсуждении по поводу установления ценностей. Однако выводы, которые можно сделать на основании как экспериментального, так и клинического раздела этой книги, заставляют предположить, что искажение времени как эмпирический феномен может иметь природу как субъективного «расширения времени», так и его противоположности – «уплотнения времени».

Хотя в то время мы и не придали этому должного значения, первые экспериментальные и клинические проявления гипнотического уплотнения времени, известные данным авторам, были отмечены за несколько лет до появления первого основного издания этой книги.

Ситуация была такой: молодая женщина проходила обычное обучение гипнозу для подготовки к рождению своего первого ребенка. Ей не делалось никаких внушений относительно восприятия времени, за исключением того, что «она отлично проведет время» и «роды пройдут замечательно».

Тем не менее она спонтанно ощутила следующие субъективные феномены:

1. 20-минутная поездка в больницу на автомобиле показалась ей очень быстрой, несмотря на то, что она постоянно смотрела на спидометр и он показывал обычные значения.
2. Подъем на лифте в отделение для рожениц показался ей очень быстрым по сравнению с последующими ее поездками на том же лифте.
3. Ей показалось, что все приготовления к родам в родильном зале закончились почти мгновенно.
4. Ей казалось, что медсестры вбегают в родильный зал и выбегают из него, весь персонал буквально бежит по коридору и все говорят на повышенной скорости. Она выразила свое удивление подобной «спешкой».

5. Акушер «вбегал в палату и выбегал из палаты», «поспешно» проверяя течение родов и проводя очередное обследование, едва завершив предыдущее.
6. Минутная стрелка часов, которые стояли возле ее постели, казалось, двигалась с той же скоростью, с какой обычно движется секундная, как она с изумлением для себя отметила.
7. И наконец, ее переложили на каталку и «бегом повезли» по коридору в родильный зал, где минутная стрелка часов также «двигалась со скоростью часовой».
8. Когда она оказалась в родильном зале, ее перекладывание на стол, укрывание и собственно роды произошли с поразительной скоростью.

На самом деле роды длились в общей сложности три часа и десять минут, прошли исключительно легко и без спешки. Детальные расспросы матери после окончания родов, сопровождаемые рассказами о том, что она говорила во время родов, позволили создать точную картину: ее субъективный темп всей деятельности, которая вокруг нее разворачивалась, значительно ускорился. Как она объяснила, это лишь «слегка ее заинтересовало» - ей было гораздо интереснее следить за процессом появления на свет своего ребенка.

Она интерпретировала свой субъективный опыт, отпустив шутку о том, что, наверное, «ей не терпелось дождаться ребенка».

Однако развитие Купером концепции искажения времени делает очевидным тот факт, что пациентка, которой не терпелось стать матерью, спонтанно применила процесс субъективного уплотнения времени, чтобы достижение цели произошло для нее эмпирически быстрее.

Этот отчет – исключительно показательный пример спонтанного уплотнения субъективного времени. Однако подобный феномен – обычное явление в повседневной жизни. Мы все можем с готовностью признать, что удовольствия пролетают на легких крыльях, и лучше всего это описал знаменитый драматург: «Время идет различным

шагом и с различными лицами. Я вам могу сказать, с кем оно подвигается тихим шагом, с кем бежит рысью, с кем галопирует и с кем стоит на месте (Шекспир, «Как вам это понравится», Акт III, Сцена 2).

Самое общее представление об уплотнении времени можно почерпнуть из повседневной жизни. Праздники проходят гораздо быстрее, чем им положено по календарю, приятный визит продолжительностью в час длится всего несколько минут, и слишком многие удовольствия кажутся нам слишком быстрыми. К сожалению, самым своим желанием продолжать получать удовольствие мы субъективно укорачиваем время, и напротив: не желая испытывать страдания, мы субъективно удлиняем время, а, следовательно, боль и страдание летят на крыльях, сделанных из свинца.

Эти спонтанные знания о времени из повседневной жизни, к которым мы приходим самостоятельно, подтверждают важность дальнейшего и более тщательного изучения феномена искажения времени в обоих его аспектах – как субъективное расширение, так и субъективное уплотнение.

Из своего опыта, а также опыта многих наших коллег мы можем сказать: способность пользоваться эффектом искажения времени ограничивается в основном теми лицами, которые имеют определенные знания в сфере гипноза. В этой связи было сделано множество наблюдений за субъектами в гипнозе, как в ходе экспериментов, так и в клинических ситуациях.

В пример можно привести пациентку стоматолога, у которой были обширные познания в сфере гипноза, и которая проявляла выраженный интерес к субъективному расширению времени. Она обратилась к обучению перед визитом к стоматологу. Полученные ею результаты являлись не столько итогом данных ей гипнотических инструкций, сколько выражением личного желания пациентки испытать этот эффект на собственном опыте. Анестезии и комфорта во время проведения стоматологических процедур ей удалось добиться с помощью процессов диссоциации и регрессии, в ходе которой ей

субъективно удалось «снова стать маленькой девочкой, весь день играющей на лужайке». Что касается самого визита к стоматологу, каким она его субъективно помнит, то она уселась в кресле, расслабилась, открыла рот и была изумлена, когда услышала, как стоматолог говорит ей: «На сегодня все». Она незаметно сверила свои наручные часы с настенными, а потом еще с одними, прежде чем ей пришлось поверить, что прошел целый час. Но за то же самое время она смогла пережить диссоциативный субъективный опыт, будучи девочкой и целый день играя на лужайке.

Здесь в рамках одного переживания мы наблюдаем и субъективное расширение времени, и субъективное его уплотнение. Эти два переживания были полностью отдельными друг от друга, но тем не менее происходили, насколько может судить автор, одновременно.

Еще одна испытуемая, которая не прошла обучение искаженному времени, постоянно привлекалась для демонстрации гипнотических феноменов в конце лекции, которая длилась около часа. После первых нескольких подобных выступлений она научилась впадать в транс в самом начале лекции, и этот транс сохранялся до окончания демонстрации. Позже мы случайно обнаружили, что у нее было неверное представление о продолжительности лекции. Пронаблюдая за этим проявлением несколько раз, мы обратились к ней и получили такое объяснение: «О, я просто остановила часы. Я не хотела ждать все это время, пока идет лекция».

Она имела в виду, что ей не хотелось переживать этот долгий период ожидания окончания лекции. Вместо этого она субъективно остановила ход времени, уменьшив его до одного момента. Или, как она объяснила: «Видите ли, когда вы начинаете лекцию, я впадаю в транс и останавливаю часы – и сразу же лекция заканчивается и наступает время демонстрации. Когда я так делаю, мне не приходится ждать». Другими словами, она субъективно тормозила ход времени, а, следовательно, уменьшала кажущуюся продолжительность лекции до одного момента.

Это лишь один из множества подобных примеров. Один из нас (М.Э.) за годы работы, выступая в качестве одного из ведущих семинаров по гипнозу для аспирантов, видел добровольцев, которые сами были врачами, стоматологами или психологами, спонтанно научившихся уплотнять время. Стоит отметить, что они делали это, не проходя никакого обучения гипнозу или искажению времени.

Как правило, искажение времени проявлялось в ситуациях, когда учебный процесс требовал, чтобы преподаватель во время лекции постоянно переводил свое внимание с добровольца на аудиторию.

Один из таких испытуемых, которому в постгипнотической беседе были заданы вопросы о том, что он делал в гипнозе (вопросы задавались с целью составить более адекватное мнение о гипнотических феноменах), рассказал о природе и происхождении его измененного визуального восприятия часов, висевших в лекционном зале. Он объяснил, что во время трансового состояния его отвлекло и заморозило открытие: минутная стрелка этих часов двигалась какими-то рывками. Когда внимание инструктора обратилось к аудитории и испытуемый мог над этим поразмыслить, то он заметил, что минутная стрелка «какое-то время стояла спокойно, а затем прыгала вперед где-то на пять минут, останавливалась, а затем прыгала еще на пятнадцать минут. Один раз она прошла половину циферблата примерно за три секунды. Это произошло тогда, когда вы обратили свое внимание на другого испытуемого (второй доброволец). Меня раздражало, когда вы продолжали требовать моего внимания, а мне хотелось просто понаблюдать за этими часами». Дальнейшие расспросы показали, что его осознание протекающего времени существенно снизилось. Другими словами он тоже «остановил часы».

Еще один пример эмпирического восприятия уплотнения времени – это переживания стоматолога, который активно применял гипноз в своей практике. К сожалению, он работал в рамках техники, которая требовала постоянной вербализации для поддержания транса у пациентов. Но еще хуже то, что когда он полностью погружался в работу с пациентом, то больше не мог произносить внушения. Результатом было то, что пациенты выходили из транса, к

собственному огорчению и огорчению гипнотизера. Один из авторов (Э.М.Э.) на основе собственного опыта предложила этому стоматологу начать применять уплотнение времени. Он мог обучить своих пациентов урезать то время, которое проходило между словесными внушениями – таким образом они не ощущали бы периодов тишины. Результаты получились отличными.

Мы можем привести еще два примера использования уплотнения времени в терапии индивидуальных пациентов. Первый из этих случаев – отчет одного из нас (М.Э.) перед Медицинским обществом Арканзаса в мае 1908 года. Темой его был «Гипноз при болезненных терминальных состояниях». В 1909 доклад был опубликован «Американским журналом клинического гипноза».

В этом докладе приводится отчет об обучении уплотнению времени в сочетании с другими психологическими методами. Обучение проводилось у пациента в последней стадии терминальной карциномы. Клинические результаты, полученные у этого пациента, явно указывают на существенное снижение страданий пациента, что в значительной мере объясняется использованием уплотнения времени. Для данного субъекта уплотнение времени оказалось особенно полезным для устранения воспоминаний о боли и ее ожидания. Данный случай иллюстрирует возможность клинического применения уплотнения времени для снижения осознания физических страданий и боли.

В качестве примера искажения времени, которое включает в себя как субъективное уплотнение, так и расширение времени, взаимно дополняющих друг друга, можно привести клинический случай из практики одного из нас (М.Э.). Это отчет об экспериментально-клинической терапевтической процедуре, которая была применена для облегчения проявления симптомов.

Пациентка – женщина 50 лет, занимавшая высокий пост, которой порекомендовал обратиться к услугам гипнотерапии семейный врач. В течение многих лет около 45 раз в году она страдала мучительными приступами мигрени, у которых не было никаких органических

причин. Иногда она даже попадала в больницу из-за обезвоживания и неукротимой рвоты. Эти приступы могли продолжаться от 3 часов до трех недель.

Хотя пациентка добровольно согласилась на терапию, она была исключительно требовательна, вела себя как диктатор и не демонстрировала готовности к психотерапевтическим исследованиям. Она хотела, чтобы все лечение было непременно завершено за четыре визита через каждые две недели.

Терапевт собирался применить гипноз и гипнотические процедуры, но исключить любые психологические исследования.

Работать нужно было таким образом, чтобы у нее не возникло никаких серьезных приступов, то есть приступов, которые длились бы дольше трех часов, за весь шестинедельный период лечения.

Однако помимо всего прочего она потребовала: так как эти головные боли регулярно мучали ее уже много лет, она не хотела полностью от них избавляться. Они должны были продолжаться, но таким образом, чтобы служить ее «тайным психологическим потребностям», однако не нарушать ее рабочий распорядок. (Пациентка была интеллигентной женщиной с высшим образованием, хорошо информированной, у нее был счастливый брак, и она была заботливой бабушкой). Она хотела изменить характер мигреней, но не их частоту. Однако, как она заявила, это всего лишь ее предположение, а остальное решать терапевту.

В ответ на это терапевт выдвинул требование: для того, чтобы лечение гарантированно сработало, она должна была каждый год давать ему отчет о своем состоянии. После тщательного обдумывания она согласилась делать это в течение двух лет, если это не потребует дополнительной оплаты, однако терапевт должен сохранять всю информацию в тайне от ее семейного врача.

Несмотря на ее стремление руководить лечением и устанавливать определенные границы она была принята в качестве пациентки, так как ее случай представлял собой отличную возможность

комбинировать экспериментальный и клинический подход. Когда ей сообщили об этом условии, она с готовностью согласилась.

Подход к решению ее проблемы, помимо удовлетворения ее запроса, основывался на комбинированной экспериментально-клинической процедуре, которая заключалась в последовательном применении уплотненного и расширенного эмпирического времени таким образом, чтобы одно дополняло другое.

Она оказалась очень внушаемой: ее можно было погрузить в глубокий сомнамбулический транс в пределах 10 минут.

Первая инструкция была такой: она должна была принимать только те внушения, которые не противоречат ее желаниям, и активно сопротивляться любой попытке нарушить любые данные ею инструкции. Затем ей сказали, что она будет полностью выполнять все инструкции, которые будут соответствовать высказанным ею пожеланиям. Это позволяло обеспечить возможность получения терапевтических результатов, учитывая как возможное сопротивление, так и ее стремление к сотрудничеству.

Терапевтический план, который был для нее разработан, оказался достаточно простым. Первая процедура после индукции глубокого транса заключалась в том, чтобы дать ей полную информацию относительно уплотнения и расширения времени. После этого ей сообщили, что в течение следующей недели у нее появится довольно серьезный приступ мигрени, который будет длиться не более трех часов. Серьезность этого приступа и его прекращение в течение трех часов будут являться адекватным терапевтическим результатом.

На следующей неделе у нее должен был произойти еще один, более серьезный приступ. Однако от предыдущего он будет отличаться тем, что в субъективном или эмпирическом времени он будет продолжаться немного дольше трех часов, но по солнечному времени, измеряемому с помощью секундомера, длительность его составит не более пяти минут.

Оба этих приступа должны были возникнуть внезапно, и сразу же после этого она должна была отправиться в постель и ожидать их окончания.

Затем пациентку вывели из транса с сохранением амнезии относительно того, что происходило в трансе, и проинформировали, что следующий визит должен состояться через две недели. Любые приступы, которые могут возникнуть в это время, не должны вызывать у нее опасений.

Когда она пришла через две недели, то сразу же после входа в офис погрузилась в транс. Она сообщила, что полностью выполнила инструкции и что у нее произошли два приступа. Первый продолжался два часа 50 минут, второй показался ей гораздо дольше, чем первый, и она не могла поверить, когда посмотрела на секундомер.

Первый приступ возник в 10 часов утра и закончился без десяти час. Второй начался ровно в десять часов. По какой-то причине она схватила свой секундомер и отправилась прилечь. Через, как ей показалось, несколько часов головная боль прекратилась так же внезапно, как и началась. По ее секундомеру прошло ровно 4 минуты и 55 секунд. Ей показалось, что это какая-то ошибка, так как она была уверена, что уже далеко за полдень. Однако когда она сверилась с остальными часами в доме, то убедилась, что была права.

После того, как был дан этот отчет, была проведена следующая процедура на следующие две недели лечения. Чтобы заручиться ее полным сотрудничеством, а не просто молчаливым согласием, ее проинструктировали, что сначала ей нужно тщательно обдумать, являются ли легитимными с ее точки зрения задаваемые ей вопросы, а затем дать на них полный ответ.

Таким образом ее подвели к подтверждению, что десять часов утра – «это подходящее время для приступа мигрени», что предпочтительным днем будет понедельник, но в определенных ситуациях подойдет и другой день недели. Иногда лучше будет, если мигрень будет появляться не раз в неделю, а раз в две недели, чтобы это «соответствовало ее личным потребностям». Она также согласилась с

тем, что время от времени у нее будет появляться и «спонтанные незапланированные приступы», продолжительность которых составит менее трех часов солнечного времени.

Пациентка согласилась со всем перечисленным.

Затем ей были даны инструкции, что в два следующих понедельника в 10 часов утра у нее появятся приступы, которые будут длиться менее пяти минут.

Она была выведена из транса с амнезией и отправилась домой.

Во время своего следующего визита пациентка потребовала объяснений тому, что происходило в эти две недели. Она объяснила, что у нее было намечено две встречи, которые ей пришлось отменить, так как она чувствовала, что приближается приступ. В обоих случаях ее предчувствие оказалось верным. Оба приступа были весьма особенными. Оба они были настолько тяжелыми, что она потеряла счет времени. В обоих случаях ей казалось, что агонизирующая боль длилась несколько часов – однако секундомер, который она по какому-то наитию каждый раз брала с собой в постель, показывал, что проходило всего несколько минут.

На это ей ответили, что она проходит комбинированный курс экспериментально-клинической терапии, который идет успешно – больше никаких объяснений на этой стадии не будет. После короткого обдумывания она приняла этот ответ, а затем самостоятельно погрузилась в глубокое трансовое состояние.

Ей тут же была высказана благодарность за отличное сотрудничество, однако не было дано больше никаких объяснений, а с ее стороны не последовало никаких вопросов.

Дальнейшая терапевтическая работа строилась на том, чтобы научить ее более точной оценке субъективного времени. Это было сделано следующим образом: находясь в трансе, она должна была засечь по секундомеру, на сколько ей удастся задерживать дыхание. Это позволит получить субъективно точное представление о

продолжительности времени в 60 «невыносимых» секунд, не говоря уже о 90.

С учетом этого опыта ей было дано гипнотическое внушение о том, что в дальнейшем каждый раз, когда у нее возникнет в этом «личная потребность», у нее может начаться приступ. Этот приступ возникнет в любое удобное время и в любой удобный день и будет длиться «долгие, долгие 60 секунд» или даже «невыносимо, болезненно долгие 90 секунд». Боль будет весьма сильной.

Когда стало понятно, что пациентка понимает инструкции, сессия завершилась.

Она пришла две недели спустя и заявила, что это ее последний визит, так как она полагает, что лечение уже закончено. После этого она погрузилась в глубокое сомнамбулическое состояние.

Ей немедленно сообщили, что терапевт хочет убедиться в том, как выполнялись инструкции прошлой сессии, и получить информацию о происходивших событиях. Она ответила: «В этом нет никакой необходимости. Мое подсознание все отлично помнит. Я все понимаю, одобряю и полностью готова к сотрудничеству. Есть что-то еще, что вы хотели бы мне сообщить?».

Ей напомнили, что, возможно, в редких случаях у нее будут возникать «неожиданные, незапланированные и полностью спонтанные головные боли».

Она ответила, что помнит об этом и если больше ничего не нужно делать, то она хотела бы закончить беседу сейчас же. С помощью терапевта она вышла из транса, поблагодарила его, уверила, что чек будет выслан ему в течение трех месяцев, и в этот же период она вышлет свой предварительный отчет.

Отчеты, которые в следующие два года были получены от нее и от ее врача, показали: польза от лечения оказалась огромной. У нее было в среднем около трех «неожиданных приступов» в год, продолжавшихся от 2 до 4 часов. Ей ни разу не потребовалась госпитализация, как это было раньше.

Однако практически каждую неделю строго соблюдался ритуал: обычно около 10 часов утром в понедельник она заходила в свою спальню, ложилась на кровать – и у нее происходил приступ, который она описывала так: «приступ продолжался несколько часов – однако секундомер всегда показывал, что длился он от 50 до 80 секунд. Но казалось, что проходят часы. А затем все заканчивалось - на целую неделю. Иногда эти приступы происходили два дня подряд – но потом их не было следующие две недели. Иногда я даже пропускала неделю – и ничего не случалось».

Выводы и общие комментарии по данному случаю

Последний случай иллюстрирует нам целый ряд важных моментов. Он эффективно демонстрирует как ценность экспериментального психологического подхода в психотерапии в противоположность традиционным методам, так и эффективность облегчения проявления симптомов в условиях, когда подробности не известны и имеет место резистентность к терапии. Кроме того, данный случай показывает те клинические и экспериментальные возможности, которые открывает перед нами использование двух различных аспектов субъективного искажения времени.

Однако для целей данной книги еще более важно то, что данный случай вкупе с предшествующими материалами демонстрирует – экспериментально, клинически и эмпирически – ту роль, которую играет субъективное искажение времени – как его уплотнение, так и расширение.

Библиография

1. BARNETT, L. The Universe and Dr. Einstein. New York: Sloan, 1950.
2. BRUNSE, A. J. Personal communication.
3. COOPER, L. F. Time distortion in hypnosis: I. Bull., Georgetown Univ. Med. Center, 1948, 1, 214-221.

4. COOPER, L. F. AND ERICKSON, M. H. Time distortion in hypnosis: II. Bull., Georgetown Univ. Med. Center, 1950, 4, 50-68.
5. COOPER, L. F. AND RODGIN, D. W. Time distortion in hypnosis and nonmotor learning. Science, 1952, 115, 500-502.
6. COOPER, L. F. AND TUTHILL, C. H. Time distortion in hypnosis and motor learning. J. PsychoL, 1952, 34, 67-76.
7. COOPER, L. F. Time distortion in hypnosis, with a semantic interpretation of the mechanism of certain hypnotically induced phenomena. J. PsychoL, 1952, 34, 257-284 S. Suggested by P. F. Cooper, Jr.
9. ERICKSON, M. H. Development of apparent unconsciousness during hypnotic reliving of traumatic experience. Arch. Neurol & Psychiat., Dec. 1937, 38, 1282-1288.
10. INGLIS, N. R. Personal communication.
11. JACOBSON, E. Electrophysiology of mental activities. Am. J. PsychoL., 1932, 44, 677-694.
12. LOVATT, W. F. Hypnosis and Suggestion. Rider and Co., London.
13. PERRY, H.M. The relative efficiency of actual and "imaginary" practice in five selected tasks. Arch. PsychoL, 1939, 34, 1-76.
14. RHINE, J. B. Interview.
15. ROSEN, HAROLD. Personal communication.
16. RUBIN-RABSON, G. Studies in the psychology of memorizing piano music: VI. A comparison of two forms of mental rehearsal and keyboard overlearning. J. Educ.Psychol., 1941, 32, 593-602.
17. SAWYER, W.W. Mathematician's Delight. Middlesex, England: Penguin Books, 1943.
18. SNOW, H. L. Personal communication.
19. VANDELL, R. A, DAVIS, R. A. AND CLUGSTON, H. A. The function of mental practice in the acquisition of motor skills. J. Gen.

Psychol., 1943, 29, 2-13-250.

20. WELCH, L. The space and time of induced hypnotic dreams. J. Psychol., 1935-6, 1, 171-178.