

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.
Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.
Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен. Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

Ю. Глен, Д. Барсуков
ПРАВДА О ГИПНОЗЕ,
или
Тайны
ИСКУССТВЕННОГО
сна

Москва • Санкт-Петербург - Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону - Екатеринбург ■ Самара - Новосибирск
Киев • Харьков - Минск
2004

Ю. Глен, Д. Барсуков

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Главный редактор

Зам. главного редактора (Москва)

Заведующий редакцией (Москва)

Руководитель проекта

Литературный редактор

Художник

Корректоры

Верстка

Е. Строганова

Е. Журавлёва

Н. Бурцева

С. Чернецов

А. Крапивская

К. Радзевич

С. Клилюнова, Л. Макарова

В. Галявова

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ББК 88.6 УДК 615.851

Глен Ю., Барсуков Д.

Г53 Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна. — СПб.: Питер, 2004. — 192 с: ил.

ISBN 5-469-00153-9

Юрий Глен — гипнотизер, гипнолог и экстрасенс международной категории. Вместе со своим

соавтором Дмитрием Барсуковым он-в доступной форме объясняет природу различных направлений гипноза, а также подробно описывает существующие методы психотропного воздействия на подсознание человека. Авторы надеются, что эта информация будет полезна как для новичков в области гипноза, так и для людей, которые, используя методы самогипноза, стремятся сами управлять своей судьбой и своим здоровьем.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2004

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то (- было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-00153-9

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. История гипноза.....	8
Глава 2. Классический гипноз.....	14
Способы создания трансового состояния методами классического гипноза.....	19
Глава 3. Эриксоновский гипноз	39
Способы подстройки к человеку.....	42
Основы речи гипнотизера	46
Официальное наведение транс.....	54
Неофициальное наведение транс.....	59
Глава 4. Мгновенный гипноз	70
Техника разрыва шаблонов поведения.....	71
Глава 5. Цыганские методики гипнотизации.....	75
Техника цыганского гипноза.....	79
Глава 6. Наркогипноз.....	85
Психотропные вещества, используемые для воздействия на психику человека.....	87
Глава 7. Кто же такие зомби?.....	93
Современные методики зомбирования.....	95
Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее.....	101
Что лежит в основе процесса предсказания?.....	106
Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу.....	116
Самогипноз при лечении расстройств сна	125
Самогипноз как средство избавления от боли.....	131
Способы уменьшения болевых ощущений.....	133
Что такое стресс и как с ним бороться с помощью самогипноза?.....	137
Самогипноз как средство избавления от тревог, страхов, фобий.....	145
Глава 10. Самогипноз при физических недугах.....	149
Кожные заболевания.....	149
Герпес.....	151
Экзема и псориаз.....	152
Как избавиться от бородавок?.....	154
Самогипноз при лечении астмы.....	154
/ ••• Оглавление	
Глава 11. Коррекция поведения и психики человека.....	157
Что делать, когда в жизни что-то не так, или как скорректировать свою судьбу?.....	163
Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза.....	172
Подготовка к самогипнозу.....	173
Практические рекомендации.....	175
Заключение	192

Введение

За последние годы Россию потрясли события, явившиеся для нее фундаментальными и закономерными. Социальные изменения, которые происходили в других странах в течение десятков лет, в России свершились за считанные годы. В таких экстремальных условиях

человеческий разум, человеческая психика просто физически не успевают перестраиваться за происходящими в обществе переменами. По этой причине у достаточно большого числа жителей нашей страны возникает неуверенность в завтрашнем дне, напряженные отношения в семье и во многих других областях жизни, а также целый ряд психосоматических заболеваний, причиной которых является возросшая стрессовая нагрузка нашего динамичного времени.

Поэтому вполне закономерно, что в такой сверхнапряженной жизни люди зачастую обращаются за решением своих проблем к ясновидящим, целителям, колдунам, магам, экстрасенсам всех мастей, которых сейчас хоть пруд пруди — достаточно открыть любую газету. Все они гарантируют обратившимся всестороннюю помощь — могут приворожить деньги, удачу, разрешить возникшие семейные неурядицы или излечиться от страшных заболеваний. Некоторые из целителей, безусловно, талантливы и в силу своих возможностей пытаются помочь людям. Но таких, к сожалению, единицы. Гораздо больше других, имеющих весьма скромное начальное образование, которые, начитавшись примитивной эзотерической литературы и объявив себя носителями древних учений (колдун или ведунья в третьем, пя-

6 ••• Введение

том, седьмом поколении), «лечат», но чаще калечат обратившихся к ним за их же «денежки». В своей лечебной практике такие горе-специалисты скорее напоминают кузнецов, которые с помощью огромного молота пытаются отремонтировать маленькие наручные часы. Мало того, что греха таить, в наше нестабильное время существуют также и «нечистоплотные» представители эзотерических услуг, которые, преследуя вполне корыстные цели, делают «дойных коров» из людей, ждущих их помощи.

Поэтому здравомыслящие люди, понимая реальную опасность встречи с такими «специалистами», стремятся самостоятельно справиться с возникающими проблемами, которыми так богата наша динамичная жизнь. В помощь таким людям различными издательствами выпущено большое количество разной литературы, — начиная от гороскопов и кончая достаточно серьезной литературой по нейролингвисти-ческому программированию личности. Но, к сожалению, большая часть такой литературы или носит поверхностный характер, или является слишком сложной для восприятия неподготовленным читателем, так как написана прежде всего для специалистов.

Именно поэтому авторы данной книги попытались максимально доступным языком рассказать широкому кругу читателей о существующих методиках гипноза, самогипноза, законах поведения и судьбы. Знание этих законов позволит по-иному посмотреть на свои поступки и их последствия, понять глубинную причину возникновения болезней, а также, при необходимости, получить доступ к резервным возможностям организма для решения жизненных проблем.

Каждый из читающих найдет в этой книге что-то свое. Одни познакомятся с различными методиками психовоздействия на подсознание человека, приме-

Введение . ••• 7

няемыми гипнотизерами, в том числе и «криминальными», чтобы не попасться в их сети. Другие найдут много интересной и полезной информации по ясновидению (слишком много развелось «лжеясновидящих» в последнее время). Третьи разберутся в источнике своих внутренних противоречий и, вполне возможно, самостоятельно займутся самогипнозом. Но чтобы овладеть методиками самогипноза, нужно прежде всего понять основы гипноза, его историю и механизм воздействия.

В этой книге нечем очаровываться и нечего разоблачать — она прозаична и конкретна. Читателю предлагают использовать здравый смысл, ему объясняют, что к чему, не требуя взамен никакой веры, раскрывают глубинные источники множества заболеваний и предлагают способы их лечения.

Р. S. Авторы стремились максимально доступно объяснить технику гипноза и самогипноза и поэтому старались не использовать специальные термины, применяемые специалистами.

Глава 1

История гипноза

Чудо является чудом лишь в том случае, если оно происходит нечасто и доступ к нему весьма затруднен. И нет ничего более выгодного, чем обладать монополией на чудеса. Вот поэтому все религиозные организации, объявившие себя посредниками между людьми и высшими силами, на любые исследования измененных состояний сознания накладывают строгое табу еще со времен египетских жрецов, которые были большими мастерами в этой области. Сами же они очень умело применяли и применяют эти знания для увеличения своей власти над людьми и для доказательства силы божественного духа. Именно служители культа отшлифовали в течение тысячелетий

уникальные методики создания и использования измененных состояний психики людей, называемые также трансовыми состояниями. Многие из этих методик вошли в ритуалы божественных служений, отголосками их являются, например, водное крещение и молитва.

Сам термин «гипноз» (от греческого «гипнос» — сон) впервые был введен в употребление Полем Брэ-дом в XVIII веке, считавшим, что гипнотическое состояние сходно с естественным сном.

Загипнотизированный человек всегда вызывал замешательство и настороженность у присутствующих своим необычным видом и поведением. Он был нечувствителен к боли, обладал феноменальной памятью и легко переносил огромные физические нагрузки. Часто люди, страдающие тяжелыми заболеваниями, после пребывания в гипнозе выздоравливали. Загадочное тяготеет к чудесному, а чудо — начало мистики. По этой причине любая информа-

Глава 1. История гипноза ••• 9

ция о гипнозе всегда окружена таинственным ореолом мистики.

Многие из нас читали замечательный роман Александра Дюма «Граф Монте-Кристо». В своем романе Дюма-отец повествует о трагической судьбе аббата Фариа, с которым молодой моряк Эдмон Дантес встретился в замке Иф. Но мало кто знает, что аббат Фариа — реальное историческое лицо. Родина Фариа — Индия, точнее — провинция Гоа. И сейчас туристы в столице Гоа — Панаджи — возле старинного дворца, построенного в XV веке, могут увидеть бронзовую фигуру священника в сутане с простертыми над больной женщиной руками... Именно с работ аббата Фариа, который впервые ввел методику словесного погружения в гипноз, и началось научное исследование явлений гипнотического транса.

Попробуем разобраться в природе гипноза.

Природа гипноза. Сейчас любой начинающий медик знает, что мозг человека состоит из двух полушарий — правого и левого. Причем правое полушарие отвечает за управление левой половиной тела, а левое — наоборот. «...Каждое полушарие имеет свои собственные... отдельные ощущения, восприятия, мысли, идеи, *полностью обособленные от аналогичных внутренних переживаний другого полушария*. Каждое полушарие имеет свою собственную отдельную цепь воспоминаний и усвоенных знаний, *недоступных для другого полушария*. Во многих отношениях каждое из них имеет отдельное собственное мышление». Вот к такому выводу пришел Нобелевский лауреат и специалист в области хирургических операций по разделению полушарий головного мозга Роджер Сперри.

Таким образом, получается, что в любом человеке одновременно сосуществуют две личности, каждая из которых имеет свои собственные знания, недоступ-

10 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ные для другой, а также свое собственное независимое суждение по любому жизненному вопросу. Одну из них мы все прекрасно знаем — это мы сами (наше сознание), которое содержит воспоминания детства, юности, знания, полученные в школе, и т. д. А вот о другой — внутренней личности (специалисты называют ее подсознанием) — мы знаем ничтожно мало, а ведь она на 98 % определяет все наши поступки, внутренние мысли, симпатии, здоровье, наше будущее и, в конечном счете, нашу судьбу...

Многочисленными опытами ученых было доказано, что эта внутренняя личность, то есть подсознание человека, обладает поистине феноменальной фотографической памятью абсолютно на все происходящие с нами события. Это можно даже сравнить с какой-то внутренней видеокамерой, которая постоянно записывает не только образы, голоса, звуки, запахи, но и чувства, эмоции и очень многое другое. По этой причине человек, даже в глубокой старости, под гипнозом (в этом случае возможен доступ к подсознанию) способен воспроизвести текст из газеты, которую он случайно окинул взглядом в раннем детстве, еще не умея читать.

Это должны, знать и помнить все родители — именно благодаря уникальной особенности мозга «фотографировать» происходящие события, внутренняя личность их ребенка в мельчайших деталях запомнит абсолютно все взаимоотношения между родителями в семье, способы решения возникающих проблем, их внутреннее отношение к окружающим людям и многое другое. И будущее вашего ребенка на 98 % будет определяться этой полученной в детстве информацией... За вашу беспутную и бездарно прожитую жизнь, за все ваши проступки будут расплачиваться именно ваши дети. Всегда помните, что подлец сможет вырастить только подлеца, дурак —

Глава 1. История гипноза ••• 11

дурака, умный — умного, шлюха формирует новую... а неполная семья сможет воспитать только новых кандидатов на неполную или проблемную семью... И все это получается потому, что только 2 % всех своих поступков человек может управлять силой своего сознания, а оставшимися 98 %

руководит эта самая внутренняя личность (подсознание), которая запомнила и будет воспроизводить в будущем, в новых условиях, абсолютно все прошлые взаимоотношения в семье и в жизни.

Большинство людей не сразу согласятся с этим законом природы. Они, скорее всего, начнут приводить примеры из своей жизни или жизни родных и знакомых, противоречащие вышеизложенному, как это делала одна пациентка на приеме у психоаналитика. Она вспоминала свое детство и рассказывала, что ее отец жутко ревновал свою жену к каждому «фонарному столбу». И, как следствие, постоянно избивал ее. А она «тянула» его, семью. Но в итоге из-за постоянных избиений стала инвалидом. Таким образом, налицо *физическая агрессия*. Маленькая девочка запомнила это, и когда выросла, то сделала все возможное и невозможное, чтобы ее муж был непьющим и недерущимся...

Но вот только почему-то опять именно на ней, как и на ее матери, держится семья, а ее непьющий муж так же зверски ревнует ее, как в далеком детстве ревновал свою жену ее отец. Он не бьет ее физически, зато изгаляется морально, высасывая душу, нервы, здоровье. Таким образом, налицо не менее страшная психическая, или, другими словами, *биоэнергетическая агрессия*, направленная уже против нее... Позднее же на нервной почве появилось конкретное органическое заболевание и встал вопрос о тяжелой операции, в результате которой она, как и ее мать, с очень большой степенью вероятности может также стать

12 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

инвалидом. Разве это не повторение несчастной судьбы? И здесь можно привести массу аналогичных примеров из жизни. Поймите: это неумолимые законы природы, и они будут действовать, нравится нам это или нет. Воистину верна старая народная пословица: «Яблоко от яблони недалеко падает!»

Очень хорошо понимая, что мысли, поведение, здоровье и судьба человека на 98 % определяются внутренней личностью, то есть подсознанием, колдуны, маги, экстрасенсы, гипнотизеры стремятся установить контакт именно с этой субстанцией. Для этого используются специальные психотехники (часто с применением свеч, хрустальных шаров, зеркал, чтением перед иконами молитв и т. д.), галлюцинирующие наркотики, а также технотронные технологии психовоздействия, которые позволяют блокировать, усыпить, парализовать или ошеломить, хотя бы на короткое время, сознание человека для надежного доступа к внутренней личности, то есть к подсознанию. В этой области человечество наработало огромное количество проверенных временем психотехник — их сотни, если не тысячи. Большинство этих методик позволяют подготовленному гипнотизеру эффективно погружать человека на любую глубину гипнотического транса.

Как правило, большинство людей, услышав о гипнозе, обычно мысленно представляют гипнотизера с пронзительным взглядом удава, который, делая магические пассы руками, «усыпляет» любого человека, а потом... Но все это психотехники прошлых времен, так называемые методы классического гипноза, которые предполагают сначала «усыпить» человека, и только потом внедрять нужные гипнотические внушения.

В наше время, как правило, применяются более эффективные способы гипнотизации, в том числе и не-

Глава 1. История гипноза ••• 13

традиционные методы воздействия на подсознание, которые позволяют кодировать любого человека без усыпления, то есть когда он находится в абсолютно нормальном состоянии.

Большинство известных методик психовоздействия на подсознание человека можно условно классифицировать следующим образом.

- Гипноз — классический гипноз; эриксоновские методы гипноза; мгновенный гипноз (разрыв шаблонов); цыганские (уличные) методики гипноза.
- Наркотранс.
- Технотронные методы психовоздействия.

А теперь рассмотрим различные методы создания гипнотического состояния с целью передачи внушений гипнотических установок подсознанию.

I

Глава 2

Классический гипноз

Наиболее яркими представителями школы классического гипноза можно считать Парацельса, Месмера, Куэ, Бехтерева, Павлова, Фрейда, Грофа и многих других.

Для понимания теории классического гипноза достаточно вспомнить школьный курс анатомии и физиологии человека, а более точно — теорию И. П. Павлова с ее процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга. Там все удивительно просто: в состоянии бодрствования в коре головного мозга преобладает процесс возбуждения, в состоянии сна — процесс торможения. Гипноз же — это очаг возбуждения в заторможенной коре головного мозга. Вся кора спит, а команды гипнотизера поступают в мозг через этот очаг возбуждения, и так как заторможенный и спящий мозг не способен критически осмыслить их, то гипнотизируемый выполняет эти команды, тут же забывая об этом. Таким образом, гипноз по Павлову (классический гипноз) — это всегда сон. То есть, чтобы загипнотизировать человека для ввода гипнотических команд, его надо сначала усыпить (затормозить кору головного мозга). Вполне естественно, что здесь появляется понятие «гипнабельности», то есть способности человека погружаться в гипнотическое состояние. Большинство гипнотизеров хорошо знают, что 95 % людей в той или иной степени подвержены гипнозу. Из них 20 % достигали среднего уровня транса, то есть гипноза, и 10 % — глубокого уровня. При этом нельзя однозначно утверждать, что оставшиеся 5 % людей негипнабельны, просто к ним нужен иной подход.

Основываясь именно на этом свойстве психики человека, эстрадные гипнотизеры с помощью спе-

Глава 2. Классический гипноз ••• 15

циальных тестов, как правило, это «тест сцепки рук», из всего зала выбирают сверхгипнабельных людей. Затем, вызвав их на сцену, умело перехватывают управление подсознанием этих «счастливиц» и устраивают демонстрацию гипнотических феноменов: люди едят яблоки с «выросшего на сцене дерева», отбиваются от пчел, приплясывают от лютой стужи и многое-многое другое.

Несмотря на то, что гипнотическое состояние, как считают некоторые гипнотизеры, является видоизменением естественного сна, не следует считать, что гипноз — это сон, так как в процессе естественного сна человек находится в бессознательном состоянии, и психика спящего человека недоступна для постороннего внушения. Напротив, гипноз можно более точно охарактеризовать как «сон тела», некое пограничное состояние перед сном. Тело спит, в каждом нерве и мускуле тела ощущается глубокое расслабление, в то время как подсознание открыто и восприимчиво для внушения. Важнейшее отличие гипнотического сна от естественного состоит, прежде всего, в том, что, если механизмы сна запускаются в основном врожденной генетической программой, то гипноз вызывается специальной искусственной программой другим человеком (гипнотизером) или же путем самопрограммирования (так называемый самогипноз).

Таким образом, получается, что гипнотизер, для передачи внушения другому человеку, должен с помощью какой-то психометодики вызвать торможение в коре головного мозга, но при этом некоторую область головного мозга оставить возбужденной для передачи внушения подсознанию. В противном случае гипнотическая связь между человеком и гипнотизером будет невозможна.

Метод «старой реакции». В процессе гипнотизации гипнотизеры часто применяют так называемый

16

метод «старой реакции». С помощью этого метода гипнотизеры очень простыми способами вызывают и фиксируют гипнотическое состояние, симпатию и доверие к себе или к другому человеку, переносят прошлую радость детства в настоящее время для борьбы с угнетенным состоянием психики и т. д.

Суть этого метода состоит в следующем. Если в какой-то ситуации человек сильно среагирует на какой-либо раздражитель или стимул, то воздействие через некоторое время того же самого раздражителя или стимула приведет к автоматическому срабатыванию «старой реакции», хотя условия и ситуация могут существенно отличаться от тех, в которых эта реакция появилась впервые.

Классический пример «старой реакции»: заигравшегося на улице ребенка облаяла собака. Ребенок сильно испугался, и в дальнейшем при виде любой собаки у него автоматически и бессознательно возникнет «старая реакция» — страх. Другим примером «старой реакции» может служить похоронная музыка для человека, который пережил смерть кого-нибудь из своих родных или близких. Вновь услышав ту же самую похоронную музыку, человек «провалится» в «старую реакцию» и в очередной раз испытает скорбь и печаль. Можно привести еще один пример «старой реакции»: у влюбленной пары часто есть мелодия, которую они называют «нашей мелодией», так как они слышали ее в момент наивысшей влюбленности. Прослушивание этой мелодии через некоторое время будет возвращать этой паре чувство влюбленности по механизму условного

рефлекса. Впервые феномен «старой реакции» описал в 1895 году великий русский ученый Бехтерев, назвав его «соче-танным рефлексом», а позднее другой русский ученый Павлов, исследовав его на своих собачках, дал название «условный рефлекс».

Глава 2. Классический гипноз ••• 17

Для более глубокого понимания этого уникального феномена полезно рассмотреть, как формировал условный рефлекс у своих собачек Павлов. Голодная собака видит пищу, в этот момент у нее начинает выделяться слюна и желудочный сок, и самое главное — в тот же момент звенит звонок. Если сочетание «вижу пищу— звенит звонок» повторить несколько раз, то появляется устойчивая связь: на звук звонка собака отвечает так же, как на вид пищи, то есть выделяется слюна и желудочный сок. Эта устойчивая связь называется условным рефлексом, а нейтральный ранее стимул «звонок» становится значимым стимулом, который запускает соответствующие физиологические реакции согласно ранее выработанному рефлексу. Этот стимул, в данном случае «звонок», запускающий выработанный условный рефлекс («старую реакцию»), гипнотизеры называют «ключом» или «якорем». То есть «якорь» — это стимул, который запускает механизм ранее сформированного условного рефлекса. В роли «якоря» может выступать то, что видит человек (какое-то лицо, характерный жест, картина и т. д.), то, что слышит (шумы, голоса, музыка и т. д.), и то, что чувствует (поглаживание, прикосновение, поцелуй, боль, страх и т. д.).

Причем «якорь» можно назвать *положительным*, если он связан с положительными эмоциями или способствует развитию некоторой реакции, и *отрицательным*, если он связан с отрицательными эмоциями или же способствует угасанию определенной реакции. На основании многочисленных исследований, проведенных Бехтеревым, Павловым и другими известными специалистами по высшей нервной деятельности, было установлено, что для надежного срабатывания «старой реакции», то есть условного рефлекса, необходимо выполнить несколько условий:

18 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

- «якорь», запускающий условный рефлекс, должен быть поставлен в состоянии высокого эмоционального накала или сильного переживания, так как условный рефлекс на некоторое событие лучше всего возникает, когда человек находится на высоте эмоционального напряжения;
- «якорь» должен быть воспроизведен максимально точно.

Лучшими «якорями» являются комплексные «якоря», использующие реакцию нескольких органов чувств, а наиболее надежными являются «якоря», поставленные на ощущения (кинестетические), так как прикосновение обязательно фиксируется подсознанием человека.

А теперь рассмотрим, как гипнотизеры, а также экстрасенсы, колдуны или ведуньи различных мастей применяют на практике этот метод.

Допустим, гипнотизеру или какому-то иному специалисту по психовоздействию необходимо *вызвать доверие и симпатию к своей персоне* у некоторого человека.

Для этого достаточно просто поговорить с человеком о каком-то счастливом моменте в его жизни, когда он кому-то сильно симпатизировал и доверял. Дождавшись в рассказе этого человека момента наивысшего переживания, постановкой «якоря» (какой-то особый взгляд, жест, слово, прикосновение и т. д.) гипнотизер фиксирует это состояние доверия и симпатии. Далее гипнотизер переводит разговор на нейтральную тему, а потом начинает разговор о своих взаимоотношениях с рассказчиком — и задействует поставленный «якорь» (воспроизводит тот самый особый взгляд, жест, слово, прикосновение и т. д.). Самое главное для гипнотизера — это воспроизвести тот же самый «якорь», и тогда, по закону условного рефлекса, у рассказчика автоматически и бессознательно сработает «старая реакция», то есть появится чувство доверия и симпатии уже к гипнотизеру.

Точно таким же способом профессиональный гипнотизер с помощью некоторого количества «якорей» способен зафиксировать и в нужный момент вызвать

Глава 2. Классический гипноз ••• 19

у человека другие эмоциональные состояния: влюбленность («приворот»), антипатию («отворот»), бодрость, сонливость, страх и т. д. На все эти состояния будут поставлены только свои особые «якоря», которые в нужный момент будут активизированы, и требуемое эмоциональное состояние автоматически и бессознательно «включится».

Способы создания трансового состояния методами классического гипноза

Теперь давайте на конкретных примерах рассмотрим способы создания трансового состояния методами классического гипноза. Отцом русской гипнологии по праву считается выдающийся русский психоневролог Бехтерев, который посвятил фундаментальному изучению гипноза многие

годы своей жизни. Бехтерев полагал, что гипнотическое (трансовое) состояние человека является видоизменением нормального сна, и *самым эффективным способом введения человека в гипноз* он считал *словесное внушение*, дополненное действием слабых однообразных раздражителей, вызывающих торможение головного мозга.

УСЛОВИЯ формирования трансового состояния

Рассмотрим основные условия, необходимые для формирования гипнотического, то есть трансового, состояния.

Воздействие монотонных раздражителей. Монотонность воздействий, свидетельствующая об однообразии, неизменности обстановки, даже у животных приводит к угасанию реакции настороженности. С точки зрения физиологии, воздействие монотонных раздражителей приводит к утомлению соответствующих органов чувств и, как следствие, к развитию процессов торможения в связанных с ними зонах коры го-

20 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

лового мозга. Эта закономерность широко используется в классических приемах гипнотизации: фиксация взора, монотонность речи гипнотизера, пассы, то есть слабые повторяющиеся раздражения, что приводит к снижению уровня бодрствования и к развитию разлитого процесса торможения в коре головного мозга.

Релаксация, то есть расслабление мышц. Мышечное расслабление подготавливает нервную систему к отдыху, к переходу от состояния активности к пассивному покою.

Медикам очень хорошо известно, что существует тесная взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом мускулатуры. В состоянии бодрствования в организме человека поддерживается достаточно высокий мышечный тонус. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активирующей импульсации поступает от мышц в нервную систему. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности нервной системы до минимума, а это способствует развитию торможения и сонливости. Наибольшее мышечное расслабление происходит во сне, причем степень мышечного расслабления соответствует глубине сна.

Очевидно, этим можно объяснить тот факт, что лица, плохо входящие в гипнотическое состояние, не могут полностью расслабить свои мышцы, то есть глубина гипнотического транса напрямую связана со способностью мышц человека расслабляться — способностью к релаксации.

Восприятие звуковых сигналов во сне. Длительный процесс эволюции выработал у мозга спящего человека способность создавать специальные «сторожевые пункты», готовые воспринимать лишь определенный вид информации, которые продолжают

Глава 2. Классический гипноз ••• 21

контролировать обстановку даже во время сна. Избирательность восприятия таких «сторожевых пунктов», безусловно, определяется психической обстановкой, формирующейся в той или иной ситуации.

Например, глубоко утомленная спящая мать немедленно просыпается от малейшего звука, издаваемого ее ребенком, но абсолютно не реагирует на все остальные. Или человек, живущий возле железной дороги, мгновенно просыпается от слабого звука будильника, но полностью игнорирует грохот проносившихся железнодорожных составов.

Методика гипнотизации полностью использует эту особенность нервной системы человека, то есть возможность, при определенных условиях, словесного общения со спящим человеком.

Охранительная роль внушаемости. Мать-природа мудра, поэтому в каждый момент времени она отпускает человеку такую меру внушаемости, какая организму человека необходима в конкретной обстановке.

Многолетними наблюдениями было замечено, что текущая внушаемость человека значительно повышается, когда нервная система человека оказывается ослабленной какими-либо чрезвычайными воздействиями: болезнью, глубоким горем, страхом, трудностью выбора в сложной ситуации, сильным физическим утомлением и т. д. В этом состоянии сильные раздражители реального мира часто воспринимаются гораздо хуже, чем слабые словесные воздействия. Поэтому человек, охваченный горем, всегда шел к другому человеку за словами утешения и сочувствия, и тот, не подозревая о своей роли, которую он играет в этот сложный момент, оказывался «невольным гипнотизером».

Но все же истинную роль слова как специфического раздражителя удалось объяснить великому русскому ученому Павлову, ученику Бехтерева. Он,

22 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

в результате многолетних исследований, сумел дать подлинно научное объяснение тому, каким образом слово одного человека может оказать влияние на процессы нервной деятельности другого человека и каковы механизмы внушения и самовнушения.

Вот как описал *механизм внушения* в одном из своих трудов этот гениальный ученый: «Среди гипнотических явлений у человека привлекает к себе — и законно — особое внимание так называемое внушение. Внушение есть наиболее упрощенный типичнейший рефлекс человека. Слово того, кто начинает гипнотизировать данного субъекта, при известной степени развивающего в коре полушарий торможения, концентрируя по общему закону раздражение в определенном узком районе, вызывает вместе с тем естественно глубокое внешнее торможение... во всей остальной массе полушарий и тем самым исключает какое-либо конкурирующее воздействие наличных и старых следов раздражений. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушения как раздражителя во время гипноза и даже после него...»

Таким образом, можно считать, что *благоприятными условиями для развития гипнотического состояния*, то есть гипнотического сна, являются: длительное воздействие монотонных раздражителей или общее снижение притока внешних раздражителей, а также мышечная релаксация, которая снижает тонус нервной системы.

В качестве монотонных раздражителей гипнотизеры применяют слабое, но длительное воздействие на один или несколько органов чувств — зрение, слух, осязание, температурные рецепторы кожи, в результате которого возникает разлитый тормозной процесс в коре головного мозга, и, как следствие, гипнотическое состояние. Причем самым сильным тормозным (гипногенным) действием обладают кожно-темпера-

Глава 2. Классический гипноз ••• 23

турные раздражители (прикосновение, тепло, боль и т. Д.)- Многочисленными опытами также установлено, что гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и при сверхдлинном воздействии сигналов от подконтрольного раздражителя.

Очень много психотехник классического гипноза связано с *воздействием на правую руку человека* (для «правши», а для «левши» — все наоборот), так как правая рука представлена в коре головного мозга человека более 25 % его площади. И, любым способом овладев правой кистью, гипнотизер получает весьма эффективную возможность воздействия на сознание и подсознание человека.

Стадии глубины гипнотического сна

Любой гипнотизируемый человек в процессе гипнотизации проходит одну или несколько стадий глубины гипнотического сна. По каким же признакам гипнотизер определяет глубину гипнотического сна?

Легкая стадия. Первыми признаками легкой стадии гипнотического сна являются: легкое оцепенение в глазах при взгляде на гипнотизера, общее мышечное расслабление, развивающаяся сонливость, легкое побледнение или покраснение лица, скованность, неподвижность. Эту степень транса обычно проверяют легким поднятием руки человека — рука должна расслабленно упасть; если этого не произойдет, то гипнотическое состояние еще не наступило.

Средняя стадия. Наступление средней стадии гипнотического сна (каталепсии) проверяется также поднятием руки и появлением феномена «восковая гибкость», когда поднятая гипнотизером рука загипнотизированного человека не падает, как обычно, а остается приподнятой. Если же рука расслабленно упадет, то средняя стадия гипноза еще не наступила.

24 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Кроме того, общим внешним признаком средней глубины гипнотического сна (каталепсии) является полная неподвижность и невозможность самостоятельно открыть глаза.

Глубокая стадия. Наступление глубокой стадии гипнотического сна (сомнамбулизма) проявляется признаками глубокого сна. Проверяется глубокий гипноз тем, что в этом состоянии гипнотизируемый человек должен вначале сонно, а затем четко и хорошо отвечать на вопросы гипнотизера, и если он молчит, то это не глубокий гипноз. Кроме того, в глубоком гипнозе автоматически возникает феномен «анестезия», то есть болевая нечувствительность, которую можно проверить легким укалыванием иглой.

В обычной жизни гипнабельные люди, как правило, обнаруживают себя легким застыванием, когда с ними заговариваешь, или просто на них посмотришь, а также специфическим расширением глаз (чаще всего восторженных), с легкой поволокой, которую опытный гипнотизер хорошо подмечает.

Кроме того, для определения исходной внушаемости человека гипнотизеры применяют специальные тесты на внушаемость. Рассмотрим некоторые из них, наиболее часто используемые. Тест на внушаемость «Сцепка рук» — «Замок»

Существует достаточно большое количество вариантов этого теста, но все они сводятся к внушению сцепки пальцев обеих рук. Одни гипнотизеры предлагают испытуемым плотно сцепить пальцы рук (так называемый «замок»), вывернуть ладони наружу и вытянуть руки вперед от груди. Другие — аналогично сцепить пальцы рук, вывернуть ладони наружу, но поднять руки над головой, повернутыми ладонями к потолку. В обоих случаях руки оказываются в неудобном положении и очень быстро затекают, и, впол-

Глава 2. Классический гипноз ••• 25

не естественно, руки в первый момент достаточно трудно расцепить.

Здесь можно привести такую словесную формулу этого теста.

Закройте глаза и внимательно слушайте меня... Вы хорошо слышите мой голос и выполняете все мои приказания... Сейчас я буду считать от единицы до десяти, и с каждой цифрой счета ваши руки все сильнее и сильнее будут сжиматься... деревенеть... цепенеть... И когда я скажу «десять», вы не сможете их расцепить без моего приказа...

Начинается неторопливый счет.

Один... Ваши руки сжимаются все сильнее и сильнее...

Два... Руки цепенеют... деревенеют...

Три... Руки деревенеют все больше и больше...

Четыре... Ваши руки сцепляются все сильнее и сильнее...

Пять... Ваши руки слиплись... они словно зацементированы и одеревенели...

Шесть... Руки деревенеют все сильнее и сильнее...

Семь... Пальцы сжимаются все сильнее и сильнее ... и когда вы будете пытаться их разжать, они будут сжиматься еще сильнее...

Восемь... Ваши руки одеревенели... оцепенели...

Девять... Руки одеревенели... оцепенели... сильно... сильно, вы не сможете разнять их без моего приказа...

Десять... Руки оцепенели, одеревенели, одеревенели, одеревенели, вы не сможете разжать их без моего приказа! Пробуйте! Вы видите, это невозможно! Руки сцепились, сцепились, сцепились.

Из-за того, что руки проверяемого человека затекли в столь неудобном положении, ему их не удастся расцепить в первый момент. А этот момент чутко ловит его подсознание, и у хорошо внушаемых людей получается парадокс: проверяемый человек уже мог бы разжать руки, но его подсознание блокирует эту попытку.

Теперь остановитесь... Опустите ваши руки, и ваши ладони легко расцепятся... Расслабьте руки... Отдохните.

Тест на внушаемость «Падение назад»

Существуют контактный и бесконтактный варианты данного теста на внушаемость.

26 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Контактный способ. Гипнотизер просит испытуемого встать прямо, закрыть глаза и опустить руки вдоль туловища. Потом гипнотизер кладет свою левую руку на затылок испытуемого, а правую — на лоб.

Потом следует приблизительно такое внушение.

Расслабьтесь... Успокойтесь... Внимание на мой голос... Вы хорошо слышите мой голос и выполняете все мои приказания... Сейчас я буду считать от единицы до трех, и с каждой цифрой счета вас все сильнее и сильнее будет тянуть назад... Когда я скажу «три», я сниму руку с вашего затылка, и вы упадете назад, не бойтесь, я вас поддержу, и вы не упадете...

Один... Расслабьтесь... вас очень сильно тянет назад...

Два... Тяга назад усиливается все больше и больше...

Три! (Здесь гипнотизер снимает руку с затылка испытуемого.) Падайте!

Бесконтактный способ. Гипнотизер просит испытуемого встать прямо, опустить руки вдоль туловища, закрыть глаза, расслабиться и прислушаться к своим ощущениям в области головы. Потом гипнотизер подносит свои руки на расстоянии около пяти сантиметров с обеих сторон от ушей испытуемого.

Далее следует приблизительно такая установка.

Расслабьтесь... и прислушайтесь к своим ощущениям в области головы... А теперь я сосчитаю от единицы до трех, и вас сильно потянет назад.

Далее гипнотизер имитирует «тягу назад» и, не прикасаясь к голове испытуемого руками, «тянет» ее назад. Одновременно с этими действиями гипнотизер говорит.

Раз, два, три! Вас тянет назад! Вы падаете! Падаете! Падаете!

Как правило, внушаемый человек сразу начинает терять равновесие и падать назад.

Тест на внушаемость «Всплытие рук»

Тест заключается в следующем. Испытуемого просят встать, закрыть глаза и опустить руки вдоль туловища.

Глава 2. Классический гипноз ••• 27

Далее гипнотизер дает следующее внушение.

Расслабьтесь... Успокойтесь... Внимание на мой голос... Вы хорошо меня слышите и подчиняетесь мне... Ваши руки становятся более легкими... невесомыми... словно к ним привязали много воздушных шариков... которые тянут руки вверх... и ваши руки становятся все легче и легче... Руки зашевелились... отрываются от туловища... и медленно поднимаются вверх... все выше и выше... Достаточно, откройте глаза и встряхните руками.

Теперь настало время познакомить читателя с некоторыми распространенными *способами создания гипнотического состояния* методами классического гипноза.

Способ 1. Внушение во время сна

Проще всего вызвать гипнотический транс у нормально спящего человека, так как у него отсутствует какая-либо воля к сопротивлению. Это легче всего осуществить *в фазах специфического «быстрого сна»*, первая из которых наступает через 45-90 минут после засыпания. Данных фаз в течение ночи отмечают несколько, и перед началом их спящий человек каждый раз поворачивается в постели.

Чтобы перевести обычный сон объекта в гипнотический, следует выполнить следующее.

Примерно через полчаса после того, как человек заснет, или за час-два перед пробуждением, тихо разместиться возле изголовья его постели. Посидев немного, сделать медленные пассы руками вдоль поверхности его тела, в направлении от головы к ногам и на расстоянии полутора-двух сантиметров от кожи. Две, а то и три минуты тихим шепотом и в ритме его сонного дыхания произносить.

Спите глубже, спи-те глуб-же.

Постепенно начать то замедлять, то ускорять ритм слов. Если при этом ритм дыхания спящего сходным образом изменится, значит, контакт с его мозгом

28 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

установлен. Постепенно увеличивая громкость речи и настраиваясь на тон внушения, сказать спящему следующее.

Вы крепко спите... Вы хорошо слышите мой голос, но вы продолжаете крепко спать... Спите глубже...

Теперь вы можете отвечать на все вопросы, оставаясь спящим... Как ваше имя?.. Отвечайте, продолжая спать, как вас зовут...

Все начальные вопросы должны быть просты и не должны вызывать ни малейшей тревоги; и если человек, не просыпаясь, отвечает на вопрос, то раппорт (то есть гипнотический контакт) с ним установлен.

Теперь можно приступать и к конкретному внушению, повторяемому нечетное (5 или 7) количество раз, с краткими (не более 5 секунд), но обязательными интервалами между повторами. Выполнить 5 или 7 подобных серий, заполняя промежутки между ними формулами, обеспечивающими сохранение необходимого состояния.

Спите глубже... еще глубже...

Все внушения в гипнозе делают негромким голосом, с помощью коротких, неоднократно повторяемых фраз, с незначительными паузами между ними. «Проговариваются» фразы на выдохе. Весь сеанс обычно длится не более 15-20 минут.

Для того, чтобы человек впоследствии не вспомнил о кодировке, которая ему была сделана в процессе сна, ему следует внушить, что перед пробуждением он увидит яркий сон, но как только сновидение появится, он немедленно проснется.

Способ 2. Внушение при помощи сцепки пальцев

Гипнотизер предлагает гипнотизируемому человеку сцепить пальцы рук, вывернуть их и поднять над головой. Далее гипнотизер дает следующую «установку».

Глава 2. Классический гипноз ••• 29

Ваши пальцы сжимаются. Когда я досчитаю до тридцати, вы не сможете их разнять.

Гипнотизер начинает неторопливый счет.

Раз, два, три...

Следует понимать, что руки гипнотизируемого находятся в непривычном и очень неудобном положении, и они постепенно затекают. Одновременно со счетом гипнотизер, как правило, усиливает внушение.

Ваши пальцы сжимаются все сильнее и сильнее.

Досчитав до тридцати, гипнотизер должен моментально, без паузы, категорическим тоном заявить примерно следующее.

Теперь вы не сможете разнять руки без моего приказа! Пробуйте! Вы видите, что не можете расцепить руки!

По окончании счета руки гипнотизируемого уже достаточно затекли, поэтому, чтобы их разнять, требуется значительное усилие. В первые секунды расцепить пальцы, как правило, не удастся, и эта неудача, подкрепленная словами: «Вы не можете расцепить руки!», способствует угасанию рефлекторного акта расцепки рук и тем самым входу в гипнотическое состояние.

Способ 3. Внушение при помощи утомления зрения

Гипнотизер сажает человека в удобное кресло и предлагает ему расслабиться и приготовиться ко сну. Далее гипнотизер подносит свою раскрытую ладонь несколько выше уровня глаз на расстояние 8-10 сантиметров от лица, предлагая при этом смотреть в Центр ладони, не отвлекаясь ни на какие мысли. Очень скоро, за счет сильного напряжения глаз, появится утомление зрения, и у гипнотизируемого человека возникнет желание закрыть глаза. Через 3-5 ми-

30 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

нут гипнотизер обычно применяет такие формулы внушения.

Через несколько минут вы погрузитесь в спокойный и глубокий сон и будете слышать только мой голос.

Расслабьтесь, успокойтесь.

Дыхание успокаивается... Становится медленным, сонным.

Ваши веки тяжелеют... Вам трудно сопротивляться желанию спать.

Веки тяжелеют все больше и больше... Вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать.

Сейчас я сосчитаю от единицы до десяти, и вы заснете спокойным и глубоким сном.

Один... Веки тяжелеют. Сонливость нарастает все больше и больше.

Два... Вы будете спать и слышать мой голос.

Три... Желание спать усиливается.

Четыре... Вы расслабляетесь. Сонливость нарастает.

Пять... Веки тяжелые, глаза слипаются.

Шесть... Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.

Семь... Сонливость нарастает все сильнее и сильнее.

Восемь... Вы не можете сопротивляться желанию спать.

Девять... Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.

Десять... Вы спите.

Способ 4. Мгновенный гипноз

Это очень древний способ «мгновенного гипноза», но в настоящее время не применяется из-за повышенной опасности для здоровья человека. Суть этого способа состоит в следующем: гипнотизер большими пальцами передавливает сонные артерии, что вызывает кратковременный коллапс, представляющий собой промежуточное состояние между бодрствованием и бессознательным состоянием. Однако следует понимать, что передавливание сонной артерии зачастую приводит и к смерти.

Способ 5. Внушение при помощи воздействия на слух

Гипнотизация посредством монотонного воздействия на слуховой аппарат человека метрономом (можно

Глава 2. Классический гипноз ••• 31

также использовать тиканье часов, звук падающей капли в сосуд с водой, шум прибоя), который производит ритмическую слуховую стимуляцию мозга.

Как правило, человека укладывают в темной комнате и рядом размещают метроном.

Гипнотизируемому человеку предлагают закрыть глаза и, слушая звук метронома, думать о сне.

Обычно через 10-15 минут монотонного стука метронома гипнотизер начинает произносить формулы словесного внушения приблизительно такого содержания.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и постарайтесь расслабиться.

Представьте себе, что вы очень устали, как после тяжелой работы, и вам хочется тихо и сладко отдохнуть.

Расслабьте свои уставшие мышцы, и очень скоро вы почувствуете, как внешний мир начинает уходить все дальше и дальше.

Дыхание успокаивается... становится медленным, сонным... И каждая клеточка вашего тела расслабляется все больше и больше.

Сердце бьется все спокойнее и спокойнее. Успокаивается каждая клеточка в вашем уставшем теле. Неторопливое, сонное дыхание успокаивают вашу нервную систему. Вы дышите ровно, спокойно и сонно, ни о чем не думаете, кроме блаженного покоя и сна.

Звуки внешнего мира уходят все дальше и дальше, но мой голос вы слышите четко и ясно. Вы все время слышите мой голос и удары метронома.

Скоро я начну считать... не сейчас... чуть попозже... и с каждой цифрой счета ваша сонливость будет только нарастать... усиливаться. И вы будете постепенно погружаться в мир сна... в мир покоя.

Усталые мышцы тела расслабляются все больше и больше, и посторонние шумы и звуки отходят все дальше и дальше.

Сейчас я буду считать... от единицы до десяти... и с каждой цифрой счета вы будете погружаться в более глубокий сон... в мир отдыха, покоя и сна.

Один... Приятное, блаженное тепло разливается по всему телу. Спокойное и сонное дыхание только убаюкивает.

Два... В голове появляется легкий, сонный туман... Он нарастает, усиливается.

Три... С каждым ударом метронома вы все глубже и глубже погружаетесь в блаженный и спокойный мир сна.

32 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Четыре... Появляется приятная тяжесть в руках, в ногах. Усталыми руками и ногами даже не хочется шевелить... Пусть отдохнут...

Пять... Внешний мир уходит все дальше и дальше, и звуки, шумы внешнего мира все слабее доходят до вашего сознания.

Шесть... Дыхание становится все глубже, все ровнее, как в обычном сне... С каждой цифрой моего счета, с каждым ударом метронома вас охватывает все более глубокое сонное состояние.

Семь... Все тело приятно тяжелеет, расслабляется, словно наливается свинцом.

Восемь... Расслабляются и тяжелеют руки... ноги... расслабляются и тяжелеют мышцы шеи... лица... всего тела... Появляется ощущение приятной... сонной тяжести... какое бывает только перед засыпанием.

Девять... С каждым ударом метронома вы засыпаете, засыпаете, засыпаете все глубже и глубже. Непреодолимая сонливость охватывает вас... Вы забываетесь, забываетесь все глубже и глубже! Забываетесь приятным, глубоким и спокойным сном!

Десять... Никакие посторонние шумы и звуки не мешают вам... Вы слышите только мой голос и равномерные удары метронома... С каждым ударом метронома вы засыпаете все глубже и глубже... Вы засыпаете все крепче и крепче... Спите, спите глубже и глубже... Спать! Спать! Спать!

Способ 6. Внушение при помощи воздействия на кожный покров

Гипнотизация воздействием на кожный анализатор человека посредством пассивных, то есть слабых и однообразно повторяющихся раздражений кожи над телом человека. В основе действия пассивных лежит условно-рефлекторный процесс. Подобное состояние гипнотического транса возникает у кошек или других животных во время поглаживания и почесывания за ухом.

Обычно гипнотизируемого человека укладывают на кушетку. Гипнотизер садится возле человека так, чтобы было возможно без особого напряжения водить руками над его телом.

Далее гипнотизер проводит руками вдоль тела человека, на расстоянии 2-5 сантиметров, от головы

Глава 2. Классический гипноз ••• 33

к ногам. Повторяющиеся движения должны быть медленные, с одинаковой скоростью. Суть этих движений состоит в том, что излучательная способность рук человека приблизительно в сто раз превышает чувствительность кожи человека, и это приводит к своеобразному бесконтактному массажу. Бесконтактные пассы, для усиления эффекта гипнотизации, рекомендуется подкрепить словесным внушением, формула которого может быть такой.

Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Ни о чем не думайте, думайте только о покое.

Дышите спокойно и ровно. Все мышцы тела усталые, вялые, расслабленные.

Дыхание становится медленным, спокойным, сонным, словно у спящего человека. Сердце бьется также медленно, все спокойнее и спокойнее. И вас все больше охватывает приятная сонная усталость. С каждым вашим вдохом и выдохом все спокойнее бьется ваше сердце. Звук моего голоса действует на вас успокаивающе, усыпляюще. И каждая клеточка тела все больше и больше расслабляется.

Веки делаются все более тяжелыми, все более сонными, они словно слипаются. Приятное чувство усталости, расслабленности, покоя и сна охватывает все тело.

Мысли словно замедляют свой бег, их становится все меньше и меньше. Временами они путаются, временами исчезают вовсе. Состояние приятной дремы только усиливается.

Вы засыпаете, засыпаете все глубже и глубже. Ваше тело приятно сковано, отяжелело. Приятная истома охватила все тело. Нет сил двигаться, нет желания открыть глаза, они слиплись, они уже спят. Очень хочется спать, состояние сна только усиливается. Спите глубже, глубже, еще глубже. Спите! Спите! Спите!

Способ 7. Внушение при помощи воздействия на зрение

Гипнотизация происходит посредством воздействия на зрительный анализатор человека. Во всех этих приемах гипнотизируемому предлагается пристально фиксировать свой взгляд на блестящем шарике или каком-то ином блестящем предмете, что приводит к Утомлению зрения и развитию процесса торможения.

2 Зак. № 454

34 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Обычно приблизительно через 5 минут гипнотизер тихим и монотонным голосом начинает произносить формулы словесного внушения. Блестящий шарик (предмет) вначале держат чуть выше переносицы гипнотизируемого, а к концу внушения постепенно опускают так, чтобы взор гипнотизируемого постепенно опустился вниз.

Слушайте меня внимательно. Дышите спокойно и равномерно. Пристально смотрите на блестящий шарик. И очень скоро вы почувствуете усталость в глазах. Глаза постепенно все больше и больше утомляются, тяжелеют... Веки начинают тяжелеть и тяжелеют все больше и больше. И они начинают немножко опускаться вниз.

В это время гипнотизер опускает блестящий шарик (предмет) все ниже и ниже, подкрепляя это движение, как правило, следующим внушением.

Ваши веки опускаются все ниже и ниже, тяжелеют все больше и больше, словно им хочется закрыться. Пусть закрываются, пусть спят. Веки тяжелеют все больше и больше, они словно наливаются свинцом. И ваши глаза все больше и больше смыкаются, слипаются. И нет никакого желания даже открывать их, пусть отдыхают, пусть спят.

ЕСЛИ глаза гипнотизируемого человека закрылись, то гипнотизер дает приблизительно такое внушение.

Ваши глаза закрыты, и усталость, сонливость начинают охватывать все ваше тело. Чем больше тяжелеют веки, тем больше вас будет окутывать приятная усталость.

Дыхание становится медленным, сонным, неторопливым, и вы чувствуете, как усталость возрастает. Все тело, руки, ноги становятся усталыми, тяжелыми.

Ваши веки тяжелеют все больше и больше. Глаза слипаются все сильнее и сильнее, и посторонние шумы и звуки отходят от вас все дальше и дальше. Вы хорошо слышите каждое мое слово. Мои слова действуют на вас расслабляюще. И внешний мир отходит от вас все дальше и дальше. Вы перестаете обращать внимание на посторонние шумы. И все глубже и глубже погружаетесь в приятное дремотное состояние.

Глава 2. Классический гипноз ••• 35

Вам все больше и больше хочется дремать, дремать, дремать. Вы слышите только то, что я говорю. Вы продолжаете отдыхать, дремотное состояние все больше усиливается, и вам все больше хочется спать, спать, спать. Ваши глаза плотно закрыты, и вы не в состоянии их открыть. Каждая клеточка вашего тела повинуется только мне. Вы все глубже и глубже погружаетесь в мир сна, в мир покоя. Вы забываетесь, забываетесь, забываетесь. Вам все больше и больше хочется спать, спать, спать. Спите глубоко и спокойно.

Способ 8. Внушение при помощи «Зеркал Льюиса»

Старинный метод гипнотизации при помощи зеркал Льюиса. Зеркала Льюиса представляют собой две черные линейки, длиной около 20 см и шириной приблизительно 3 см. На каждой линейке закреплены 10-15 круглых зеркал диаметром 2 см. Обе линейки закреплены на оси, и при помощи

несложного механизма, позволяющего плавно регулировать скорость, вращаются в противоположных направлениях. Утомление глаз и гипнотическое состояние наступают очень быстро.

Способ 9. Фракционный (позтапный) гипноз

Этот способ применяется, когда гипнотизируемый человек оказывает подсознательное сопротивление и не способен по тем или иным причинам войти в глубокое гипнотическое состояние для решения необходимых задач.

Суть данного метода состоит в следующем: гипнотизируемого человека многократно вводят в транс-вое состояние и делают «углубляющее кодирование», внушая, что каждое последующее погружение в транс будет более глубоким, чем предыдущее, что позволяет значительно увеличить глубину трансa, вплоть до сомнамбулизма.

При этом гипнотизер каждый раз уточняет, какие ощущения гипнотизируемый испытывает на каждом

36 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

этапе погружения в гипнотическое состояние, и использует эту информацию на последующем этапе. При промежуточном выводе из трансa гипнотизер не должен использовать словосочетания «Пробудитесь!», «Очнитесь!» и им подобные, так как они приведут к полному выходу из трансa, что недопустимо при поэтапном гипнозе.

Гипнотизер может использовать приблизительно такой текст внушений.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и постарайтесь расслабиться.

Представьте себе, что вы очень устали, как после тяжелой работы, и вам хочется тихо и сладко отдохнуть.

Расслабьте свои уставшие мышцы, и очень скоро вы почувствуете, как внешний мир начинает уходить все дальше и дальше.

Дыхание успокаивается... становится медленным, сонным... И каждая клеточка вашего тела расслабляется все больше и больше.

Сердце бьется все спокойнее и спокойнее. Успокаивается каждая клеточка в вашем уставшем теле. Медленное, сонное дыхание успокаивает вашу нервную систему. Вы дышите ровно, спокойно и сонно, ни о чем не думаете, кроме блаженного покоя и сна.

Звуки внешнего мира уходят все дальше и дальше, но мой голос вы слышите четко и ясно. Вы все время слышите мой голос.

Скоро я начну считать... не сейчас... чуть попозже... и с каждой цифрой счета ваша сонливость будет только нарастать... усиливаться. И вы будете постепенно погружаться в мир сна... в мир покоя.

Усталые мышцы тела расслабляются все больше и больше, и посторонние шумы и звуки отходят все дальше и дальше.

Сейчас я буду особым способом считать... от единицы до десяти. .. и с каждой цифрой счета вы будете постепенно погружаться в более глубокий сон, в более глубокий транс... в мир отдыха, покоя и сна. А когда я буду считать в обратном порядке — от десяти до единицы, вы будете подниматься вверх, к свету, возвращаясь в реальный мир.

Один... Приятное, блаженное тепло разливается по всему телу. Спокойное и сонное дыхание только убаюкивает.

Два... В голове появляется легкий, сонный туман... Он нарастает, усиливается.

Глава 2. Классический гипноз ••• 37

Три... С каждым вдохом и выдохом вы все глубже и глубже погружаетесь в блаженный и спокойный мир трансa.

Четыре... Появляется приятная тяжесть в руках, в ногах. Усталыми руками и ногами даже не хочется шевелить... Пусть отдохнут. ..

Пять... Внешний мир уходит все дальше и дальше, и звуки, шумы внешнего мира все слабее доходят до вашего сознания.

Шесть... Дыхание становится все глубже, все ровнее, как в обычном сне... С каждой цифрой моего счета вас охватывает все более глубокое сонное состояние.

Семь... Все тело приятно тяжелеет, расслабляется, словно наливается свинцом.

Восемь... Расслабляются и тяжелеют руки... ноги... расслабляются и тяжелеют мышцы шеи... лица... всего тела... Появляется ощущение приятной... сонной тяжести... какое бывает только перед засыпанием.

Девять... Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете все глубже и глубже. Непреодолимая сонливость

охватывает вас. Забываетесь, забываетесь все глубже и глубже! Забываетесь приятным, глубоким и спокойным сном!

Десять... Никакие посторонние шумы и звуки не мешают вам... Вы слышите только мой голос... С каждым вдохом и выдохом вы расслабляетесь и засыпаете все глубже и глубже... Ощутите себя в состоянии глубокого расслабления и покоя. А теперь постепенно начинаем подниматься наверх... к свету, бодрствованию, к активному восприятию окружающего мира... Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... Пять... Четыре... Три... Два... Один... Глаза открылись.

А теперь снова начинаем погружаться в блаженный мир транса, сна, покоя. Каждый раз, погружаясь в состояние транса, в состояние гипноза, вы будете все глубже погружаться в сонное состояние. ... Один... Два... Три... Вы засыпаете все глубже и глубже... Намного глубже, чем в прошлый раз... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... Спать! Спите глубже...

А теперь снова постепенно начинаем подниматься наверх... к свету, бодрствованию, к активному восприятию окружающего мира... Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... Пять... Четыре... Три... Два... Один... Глаза открылись. И снова начинаем погружаться в блаженный мир сна, покоя... Один... Два... Три... Вы засыпаете все глубже и глубже... Намного глубже, чем в прошлый раз... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... Спать! Спите глубже...

38 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Способ 10. Метод сближения рук

Гипнотизер предлагает гипнотизируемому человеку закрыть глаза, согнуть руки в локтевых суставах, при этом предплечья вытянуты вперед, ладони раскрыты и расположены параллельно друг другу, и прислушаться к ощущениям между руками.

Далее гипнотизер дает приблизительно такую формулу словесного внушения.

Когда ваши руки сблизятся, вы заснете глубоким и спокойным сном... Будете спать и выполнять все мои приказания...

А теперь прислушайтесь к ощущению в обеих руках... Почувствуйте, как между руками появилось какое-то притягивающее магнитное поле... И это поле притягивает ваши руки все сильнее и сильнее... словно сильные магниты, которые притягиваются навстречу друг другу... Дыхание ровное, спокойное, сонное... И руки сблизаются все больше и больше... Руки сблизаются... Сблизаются... Сблизаются... И когда они сомкнутся, га вы уснете глубоким и спокойным сном... Руки сблизаются все больше и больше... и по мере того, как они сблизаются... вы погружаетесь в мир сна... в мир покоя... И дыхание успокаивается и становится более сонным, словно вы засыпаете все глубже и глубже...

Когда руки сблизятся, то гипнотизер должен сказать.

Руки сблизились. Глубокий вдох. Вы засыпаете спокойным и глубоким сном. Спите глубже...

Классический гипноз можно представить как очаг возбуждения в заторможенной коре головного мозга. Заторможенная кора головного мозга человека спит, а команды гипнотизера поступают в мозг через этот очаг возбуждения. И так как заторможенный и спящий мозг не способен критически осмыслить команды гипнотизера, то гипнотизируемый выполняет эти команды, тут же забывая о них.

Глава 3

Эриксоновский гипноз

Оказывается, гипноз можно представить не только как сон коры головного мозга и бодрствование какого-то очага, а также как *бодрствование коры* (нормальное, а не сонное состояние человека) и *особо возбужденное состояние какого-либо очага*. Именно на этом представлении основана теория «сверхбодрствования», используемая в эриксоновском гипнозе, то есть в гипнозе «наяву». В эриксоновском гипнозе нет пристального гипнотического взгляда, пассов руками, а также понятий «спать», «гипнабельности», то есть привычных гипнотических атрибутов классического гипноза. Основателем этого направления стал американец Милтон Эриксон, а одним из ярких отечественных представителей эриксоновского гипноза является талантливый гипнотизер Сергей Горин.

Профессионально точно и очень наглядно описал применение одной из методик эриксоновского гипноза писатель Дональд Уэстлейк в своем детективе «Проклятый изумруд». Один из сюжетов этого детектива состоит в том, что преступники хотят украсть уникальный изумруд «Балаболом» из банковского сейфа. Но так как банк очень хорошо защищен, то преступники решают использовать гипноз и приглашают криминального гипнотизера, который называет себя Великим Миазмо.

«Альберт Кромвель (охранник при сейфах Национального банка) жил в квартире на двадцать

сдьмом этаже в Верхнем Вест-Сайде и добирался домой на метро. В тот день, когда он вошел в лифт, рослый импозантный мужчина с черным пронзительным взглядом, высоким лбом и густыми черными волоса-

40 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ми, в которых начинала серебриться седина, вошел в лифт вместе с ним.

— Вы уже видели эти цифры? — спросил мужчина глубоким зычным голосом.

Удивленный Альберт повернулся к соседу: незнакомые люди не разговаривают в лифте.

— Прошу прощения? — сказал он.

Кивком головы импозантный мужчина указал на ряд номеров, светящихся над дверью.

— Я говорю об этих цифрах. Посмотрите на них! — предложил он.

Удивленный Альберт Кромвель поднял взгляд. На узкой полоске стекла над дверями загорались по очереди маленькие цифры — слева направо, начиная с "П" (подвал) и кончая "35". Например, в тот момент зажглась цифра "4". Альберт видел, как погас этот номер, и зажглась "5".

— Обратите внимание на регулярность движения, — продолжал своим звучным голосом странный попутчик. — Как приятно видеть хорошо налаженный механизм, действующий безотказно, регулярно смотреть на номера, знать, что за каждым номером последует следующий. Смотрите на номера. Произносите их вслух, если хотите, это успокаивает после работы. Так хорошо, что есть возможность отдохнуть, смотреть на эти номера, чувствовать, как тело расслабляется, расслабляется, чувствовать себя в безопасности, смотреть на номера, следить за ними, чувствовать, как тело расслабляется, расслабляется, как каждый мускул расслабляется, каждый нерв расслабляется, чувствовать, что можно прислониться к стене и расслабиться, расслабиться, расслабиться. Теперь больше ничего не существует, кроме цифр и моего голоса. Цифры и мой голос.

Импозантный мужчина замолчал и посмотрел на Альберта, прислонившегося к стене лифта и устре-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 41

мившего бессмысленный взгляд на цифры поверх двери. Погас двенадцатый. Альберт Кромвель смотрел на номера.

— Вы слышите меня? — спросил импозантный мужчина.

— Да.

— Скоро, в ближайшие дни, один человек обратится к вам на вашей работе в банке, в котором вы работаете. Вы меня понимаете? — сказал импозантный мужчина.

— Да, — ответил Альберт.

— Человек скажет вам: "Ларек с афганскими бананами". Вы меня понимаете?

— Да.

— Что скажет вам человек?

— Ларек с афганскими бананами.

— Очень хорошо, — произнес импозантный мужчина. Зажегся номер семнадцатый. — Вы по-прежнему чувствуете себя совершенно расслабленным, — продолжал он. — Когда человек скажет вам: "Ларек с афганскими бананами", вы сделаете то, что он велит. Вы меня поняли?

— Да, — ответил Альберт Кромвель.

— Что вы сделаете, когда человек скажет: "Ларек с афганскими бананами"?

— Я сделаю то, что он мне велит, — ответил Альберт Кромвель.

— Очень хорошо, — сказал импозантный мужчина. — Это очень хорошо, у вас будет все очень хорошо. Когда человек покинет вас, вы забудете, что он приходил. Понимаете?

— Да.

— Что сделаете вы, когда он вас покинет?

— Я забуду, что он приходил.

— Превосходно, — сказал импозантный мужчина. На табло зажегся двадцать второй этаж. — Моло-

42 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

дец, все хорошо. — Импозантный мужчина протянул руку и нажал кнопку двадцать пятого этажа.

— Когда я вас покину, — сказал он, — вы забудете наш разговор. Когда вы доедете до вашего этажа, вы будете чувствовать себя расслабленным, вам будет очень хорошо. Вы не будете вспоминать наш разговор до того времени, когда человек скажет вам: "Ларек с афганскими бананами". Тогда вы сделаете то, что велит вам этот человек, а когда он уйдет, вы забудете наш разговор, забудете человека, который к вам приходил. Вы сделаете это?

— Да, — ответил Альберт Кромвель. Над дверями лифта зажегся номер "25". Лифт остановился. Двери раздвинулись.

— Молодец, очень хорошо, — сказал импозантный мужчина, выходя из лифта. — Очень хорошо...»

Дальше в этом детективе произошло именно так, как приказал импозантный мужчина охраннику Альберту Кромвелю...

На каких же физиологических принципах основан эриксоновский гипноз? На том, что транс — это естественное состояние человека, и в жизни всегда существует масса ситуаций, когда человек «уходит в себя», по этой причине перестает обращать внимание на окружающий мир. Что можно привести в качестве примера «ухода в себя»? Например, посещение церкви, длительное фиксирование взгляда на пламени горящей свечи или хрустальном шаре (этот способ используют маги, колдуны, экстрасенсы), ожидание автобуса на остановке, стояние в очереди, поездка на работу по одному и тому же маршруту и т. д.

Способы подстройки к человеку

Прежде чем перейти к более детальному ознакомлению с эриксоновским гипнозом, крайне полезно

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 43

познакомиться с некоторыми главными секретами этого направления гипноза, которые позволяют значительно повысить эффективность психовоздействия на подсознание человека: *подстройка к позе, подстройка к дыханию, подстройка к движению*. Суть любой подстройки состоит в том, что гипнотизер должен сделать какую-либо часть своего поведения похожей на аналогичное поведение человека, на которого направлено психовоздействие.

Следует заметить, что подстройка к человеку уже давно хорошо известна узкому кругу колдунов под названием «магического закона симпатии и подобия». Они прекрасно знают, что для передачи магической информации необходимо полностью отождествить себя с человеком, на которого направлены магические ритуалы.

Основную суть подстройки очень наглядно описал великий русский писатель Александр Куприн в своем рассказе «Олеся». В этом рассказе молоденькая полесская ведьмочка применяет одну из методик подстройки к человеку: подстройку к движениям человека, на которого направлено психовоздействие.

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

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

— Нет, нет... Пустяки... Идите.

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

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

44 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

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

Олеся громко захохотала и захопала в ладоши.

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

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

— Совсе не секрет. Я вам с удовольствием расскажу. Только боюсь, что, пожалуй, вы не поймете... Не сумею я объяснить...

Я действительно не совсем понял ее. Но если не ошибаюсь, этот своеобразный фокус состоит в том, что она, идя за мной шаг за шагом, нога в ногу, и неотступно глядя на меня, в то же время старается подражать каждому, самому малейшему моему движению, отождествляет себя со мной. Пройдя таким образом несколько шагов, она начинает мысленно воображать на некотором расстоянии впереди меня веревку, протянутую поперек дороги на аршин от земли. В ту минуту, когда я должен прикоснуться ногой к этой воображаемой веревке, Олеся вдруг делает падающее движение, и тогда, по ее словам, самый крепкий человек должен непременно упасть...».

Сейчас каждый гипнотизер знает, что существует очень много способов подстройки (к плачу, к смеху, к внутренним ритмам и даже дистанционные способы и т. д.) к человеку, но основными из

них являются подстройка к позе, подстройка к дыханию и подстройка к движениям.

Подстройка к позе

Когда гипнотизер создает раппорт, то есть «доверительный» контакт с подсознанием человека, то ему необходимо сначала скопировать внешнее поведение

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 45

человека, то есть принять ту же позу (наклон головы, туловища, положение рук, ног и т. д.). На языке профессиональных гипнотизеров это называется «отражением», «отзеркаливанием». Подстройка к позе может быть «прямой» (если у партнера, например, левая нога закинута на правую, то гипнотизер копирует ту же самую позу) и «зеркальной» (когда у партнера, например, левая нога закинута на правую, а у гипнотизера правая — на левую, то есть наоборот, как в зеркале). Очень важным моментом подстройки является точность и незаметность для окружающих начала подстройки. Следует помнить, что при выполнении подстройки не следует делать шаржей и карикатур, то есть не надо быть кривым «зеркалом».

Подстройка к дыханию

Вторым важным элементом подстройки является подстройка к дыханию. В этом типе подстройки возможны следующие варианты: подстройка к дыханию бывает *прямой* и *непрямой*. Прямая подстройка, когда гипнотизер дышит в том же самом ритме, что и человек, к которому производится подстройка. Непрямая подстройка, — когда гипнотизер согласует с ритмом дыхания партнера какую-то часть своего поведения, например, это может быть даже качание рукой в ритме дыхания. Просто необходимо всегда помнить, что у мужчин и женщин разные типы дыхания: у мужчин — брюшной, у женщин — грудной. И для надежной фиксации дыхания достаточно посмотреть на живот мужчины или на грудь женщины. Подстройка к дыханию очень важна даже потому, что человек всегда говорит на выдохе, и если гипнотизер говорит что-то на выдохе, то внутренняя личность, подсознание человека, воспринимает речь гипнотизера как иллюзию своей внутренней речи, то есть как свои внутренние мысли, а не чужие.

46 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Подстройка к движениям

Третьим важным элементом подстройки к человеку является подстройка к движениям. Если посмотреть со стороны на какую-либо беседу людей, то можно заметить, что люди в процессе какого-либо диалога обычно жестикулируют, меняют позу, кивают головами. И большинство всех этих движений часто используется гипнотизерами для незаметной подстройки к человеку.

Все движения человека можно разделить на крупные (походка, жесты, движение рук, ног, движения головы) и мелкие (моргание глаз, подрагивание, мимика).

Для подстройки к движениям гипнотизеру достаточно просто отразить направление движения человека, не завершая его. Например, человек почесал нос, гипнотизер — погладил подбородок. Из мелких движений гипнотизеры очень часто используют для подстройки частоту моргания глаз, так как люди этого не осознают и не замечают. Обычно гипнотизер моргает с той же частотой, что и человек, к которому производится подстройка.

Основы речи гипнотизера

Прежде чем переходить к рассмотрению, *что должен говорить гипнотизер* в эриксоновском гипнозе, необходимо очень хорошо понять, *как должен говорить гипнотизер*. Вся тонкость любого диалога, в том числе и во время мероприятий по внушению, состоит, прежде всего, в том, что любой человек поступающую к нему информацию принимает с позиции удобства восприятия. Ведь это вполне естественно, что с немцем лучше всего общаться на немецком языке, с англичанином — на английском, а с французом — на французском языке. Именно по этой при-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 47

чине гипнотизер во время гипноза должен оформить необходимую информацию для человека таким образом, чтобы ему (и подсознанию в особенности) было удобно воспринимать эту поступающую информацию.

Способы определения типа мышления человека

Для эффективного внушения необходимой информации, гипнотизер должен знать, к какому типу мышления относится тот или иной человек. Это можно определить с помощью анализа характерных слов и оборотов речи, а также глазодвигательных рефлексов человека.

Анализ характерных слов и оборотов речи. Сегодня каждый современный школьник знает, что большинство людей воспринимают внешний мир посредством зрения, слуха и ощущений, и поэтому память человека можно условно разделить на следующие виды:

- визуальную (хранит зрительные образы);

- аудиальную (хранит звуки, слова);
- кинестетическую (хранит ощущения, воспоминания каких-либо движений).

Многочисленные опыты ученых показали, — несмотря на то, что большинство людей при восприятии информации окружающего мира используют все виды памяти (визуальную, аудиальную, кинестетическую), существует одна интересная особенность: у разных категорий людей лидирующей является какая-то одна из них. То есть воспоминания об одном и том же событии у разных категорий людей будут разными: у одних они будут преимущественно зрительными, у других — в основном слуховыми, у третьих — кинестетическими. Например, при воспоминаниях о летнем отдыхе, проведенном на море, одни

48 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

люди будут думать о жарком солнце, горячем песке и прохладной воде (кинестетики), другие — о шуме прибоя, крике чаек (аудиалисты), а третьи мысленно будут представлять далекий белый парус на горизонте, яркие краски южной природы и красивый загар на отдыхающих (визуалисты). И вот эту лидирующую память специалисты-психологи называют доминирующей.

Поэтому гипнотизеры всех людей подразделяют на «визуалистов», «аудиалистов» и «кинестетиков».

Визуалисты — это категория людей, у которых при их восприятии внешнего мира преобладают зрительные образы. Такие люди, как правило, в своем мыслительном процессе оперируют зрительными образами. Обычно это художники, артисты, экстрасенсы, наркоманы и т. д. У таких людей очень развито зрительное воображение, и они способны визуализировать до галлюцинаций. Их очень немного, что-то около 5 % от всего населения.

Другая категория людей — это аудиалисты, так как у них преобладает слуховой опыт. Как правило, это музыканты, режиссеры, учителя, звукооператоры, то есть люди, чья профессия связана со звуками и необходимостью слухового напряжения. Такие люди живут как бы в мире звуков, а это отражается на способе мышления. Их около 10-15 %.

Третья категория людей составляет около 30 %, так называемые кинестетики. Эта категория сконцентрирована на ощущениях, поэтому такие люди очень чувствительны к прикосновениям. Обычно это молодые юноши и девушки, а также сексуально настроенные женщины.

Чтобы понять, к какой категории относится тот или иной человек, достаточно просто послушать его разговор с кем-либо. Визуалисты, как правило, говорят о «блестящем будущем, ярких перспективах, точке

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 49

зрения, далеком горизонте и т. д.». Аудиалисты очень часто применяют словесные выражения типа «давайте обговорим, говорите громче (тише), монотонный и т. д.». Кинестетики обычно употребляют слова «касаться, трогать, тепло, холодно, мягко, грубо и т. д.». Таким образом, гипнотизер, анализируя слова, которые тот или иной человек наиболее часто использует при разговоре с кем-то, определяет, к какой категории людей относится тот или иной человек (визуалист, аудиалист, кинестетик). В качестве примера таких характерных слов, используемых разными категориями людей, можно привести нижеследующую таблицу (табл. 1).

Таблица 1. Характерные слова, используемые разными категориями людей

Визуалист

Аудиалист

Кинестетик

Показать Точка зрения Сиять

Осматриваться Указать Слепой

Присматриваться Посмотрите это Упустить из виду

Объяснить

Комментарий

Звучать

Вслушиваться

Намекнуть

Глухой

Прислушиваться

Послушайте это

Не слышать

Прочувствовать

Направленность

Дрожать
Вчувствоваться
Коснуться
Бесчувственный
Беспокоиться
Почувствуйте это
Не почувствовать

Следовательно, для повышения эффективности словесных гипнотических внушений гипнотизер обязан учитывать особенности речи, характерные слова, обороты — словом, все то, что определяет принадлежность человека к той или иной категории. Или, другими словами, гипнотизер должен уметь подстраиваться к внутреннему миру человека, на которого направлено психовоздействие, чтобы тому было удоб-

50 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

но, доходчиво и комфортно слушать, а значит, эффективно воспринимать необходимую информацию.

Анализ глазодвигательных рефлексов. Еще одним способом определения типа мышления человека является анализ глазодвигательных рефлексов человека. Это одно из важнейших открытий основоположника эриксоновского гипноза Эриксона, который убедительно доказал, что движения глазных яблок очень тесно связаны с типом мышления человека, то есть со способом обработки внутренней информации.

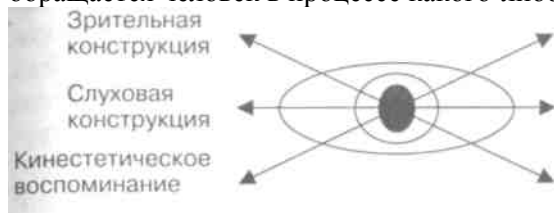
Для примера, каждый из нас может вспомнить школьный урок, когда учитель задал ученику трудный вопрос у доски. Одни ученики в такой ситуации, как правило, начинают смотреть куда-то вверх, как бы пытаясь найти нужный ответ на потолке (визуа-лист), другие переводят взгляд куда-то в сторону, словно ожидая, что его уши услышат ответ (аудиа-лист), третьи — смотрят вниз, на свои ноги (кине-стетик). Почему так? Просто каждый из них прибегает к своему способу поиска нужного ответа, то есть взгляд человека достоверно показывает, к какой разновидности памяти он обращается — зрительной, слуховой или кинестетической.

А теперь, чтобы проверить это, попробуйте задать кому-либо, например, такой вопрос: «Какого цвета апельсин?» На долю секунды глаза «правши» «стрельнут» влево вверх (для «левши» — все наоборот). Но когда тому же самому человеку предложить представить апельсин зеленого цвета, то глаза правши «стрельнут» в другую сторону — вправо вверх.

Чтобы понять, почему такое произошло, достаточно ознакомиться с простейшим рисунком (рис. 1), который иллюстрирует направление движения глаз человека при обращении к различным областям своей памяти. Необходимо также заметить, что этот процесс бессознательный, так как управляется под-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 51

сознанием человека и не поддается сознательному контролю, другими словами, можно констатировать, что взгляд человека достоверно показывает, к какой разновидности памяти обращается человек в процессе какого-либо диалога.



Зрительное воспоминание

Слуховое воспоминание

Контроль речи

Внутренний

диалог

Рис. 1. Направление движения глаз человека при обращении к различным областям своей памяти

Теперь прокомментируем рис. 1.

Направление движения глаз влево вверх — человек обращается к зрительной памяти, то есть зрительное воспоминание. Такое движение глаз возникает, если человеку задать приблизительно такой вопрос: «Когда вы в последний раз видели живую корову?» Другое движение глаз, которое характеризует процесс конструирования какой-либо визуальной картинки, — вправо вверх. Такое

движение глаз возникает, если человеку задать несколько иной вопрос, например: «Представьте себе зеленую корову».

Таким образом, можно констатировать, что *взгляд вверх (вправо, влево)* соответствует обращению к *зрительному опыту*.

Вопросы типа: «Вспомни мелодию своего мобильного» уведут взгляд собеседника налево по горизонтали, что свидетельствует об обращении к слуховым воспоминаниям. Но если тому же самому человеку задать вопрос: «Как будет звенеть твой мобильник, если его накрыть железным ведром?», то взгляд «стрельнет» вправо по горизонтали, — значит, человек строил

52 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

слуховую конструкцию. То есть подсознание человека конструирует звук, который никогда не слышало.

Следовательно, *взгляд по горизонтали* соответствует обращению к *слуховому опыту*.

Теперь — опыт ощущений, напряжения и расслабления, прикосновений, температуры, запаха, вкуса... Данная категория внутреннего опыта называется кинестетической и совпадает с направлением взгляда *вправо вниз*. Такое направление взгляда появляется, если человеку задать вопрос типа: «Что ты чувствуешь в парилке бани?» или «Вспомни, как болит зуб».

И, наконец, направление взгляда *влево вниз* свидетельствует о том, что человек занят *внутренним диалогом* или включена функция *контроля речи*, когда человек тщательно подбирает слова — «как бы не ляпнуть чего лишнего».

Многие люди, прочитав вышеизложенное, могут весьма наивно заявить, что они способны сами управлять движениями своих глаз в процессе диалога, ведь это так просто. Этим «умникам» еще раз очень полезно напомнить, что именно подсознание управляет движениями глаз, комментируя таким способом свое восприятие некоторого диалога (в том числе и внутреннего). Можно, конечно, «закатить глазки» в ту или иную сторону, но диалог с таким человеком будет невозможен.

Эту уникальную особенность связи движения глаз с информацией, хранящейся в подсознании, очень тонко подметил и описал М. Булгаков в эпизоде со сновидением Никанора Ивановича Босого в «Сдавайте валюту»:

«...Верю! Эти глаза не лгут. Ведь сколько же раз я вам говорил, что основная ваша ошибка заключается в том, что вы недооцениваете значение человеческих глаз. Поймите, что язык может скрыть истину, а глаза — никогда! Вам задают внезапный воп-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 53

рос, вы даже не вздрагиваете, в одну секунду вы овладеваете собой и знаете, что нужно сказать, чтобы укрыть истину, и весьма убедительно говорите, и ни одна складка на вашем лице не шевельнулась, но, увы, встревоженная вопросом истина со дна души на мгновение прыгает в глаза, и все кончено. Она замечена, а вы пойманы!..»

Так может ли все-таки человек не двигать глазами для того, чтобы что-то скрыть? Очень просто — для этого надо просто перестать думать!

Особенности поведения гипнотизера

Прежде чем перейти к рассмотрению основных методов эриксоновского гипноза, очень полезно еще раз проследить основные особенности поведения и тонкости диалога гипнотизера с человеком.

Во-первых, для создания раппорта, то есть «доверительного» управляемого контакта с подсознанием, гипнотизер согласует свое поведение с внешним поведением человека, на которого направлено психовоздействие, применяя для этого подстройку к позе и движениям.

Во-вторых, для углубления раппорта и более точной подстройки гипнотизер копирует неосознанные физиологические функции, обычно используется подстройка к дыханию.

В-третьих, для дальнейшего углубления раппорта с подсознанием человека гипнотизер использует сведения, полученные в результате предварительного диалога, а также на основе анализа характерных слов или глазодвигательных рефлексов определяет тип мышления человека (визуалист, аудиалист, кинестетик). Все свои решающие аргументы гипнотизер обязательно переводит на привычный язык для данного человека.

В-четвертых, после окончательной подстройки гипнотизер может управлять человеком, постепенно

54 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

меняя его поведение и физиологические функции посредством изменений своего поведения.

Людам, которые попытаются создать свой первый транс, применяя методы эриксоновского

гипноза, очень полезно запомнить *характерные признаки транса* — общее расслабление мышц, изменение типа дыхания, изменение цвета кожи, произвольные движения.

Официальное наведение транса

В эриксоновском гипнозе, так же как и в любом другом гипнозе, методики психовоздействия можно разделить: на *официальное наведение гипнотического транса*, когда человек предупреждается об этом, и *неофициальное наведение транса* — человек не информируется о гипнотическом воздействии.

В качестве методик официального наведения транса, то есть гипнотического состояния, в эриксоновском гипнозе можно применять следующие способы.

«Семишаговая модель Милтона Эриксона»

При официальном наведении транса в эриксоновском гипнозе очень часто применяется шаблон, который называется «Семишаговой моделью Милтона Эриксона», так как работа гипнотизера с человеком сводится к *семи шагам*.

1. Человеку предлагают принять удобную позу.
2. Человеку предлагают сконцентрировать свое внимание на каком-либо объекте.
3. Гипнотизер организует свою речь так, чтобы разделить сознание и подсознание человека.
4. Гипнотизер сообщает человеку о тех признаках транса, которые он у него наблюдает.
5. Дается установка на «ничегонеделание».

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 55

6. Человеку даются гипнотические установки, ради чего транс создавался.
7. Возврат человека из транса.

Прокомментируем эти шаги.

Шаг первый. Человеку предлагают принять удобную позу. Удобной для наведения транса считается такая поза партнера, когда он сидит, руки лежат на коленях, ступни ног плотно стоят на полу, у человека «открытая поза» — руки и ноги не перекрещены.

Гипнотизер может говорить приблизительно так.

Сядьте поудобнее, положите руки на колени, расслабьтесь и приготовьтесь слушать меня...

Шаг второй. Гипнотизер просит сконцентрировать внимание объекта на какой-либо точке. Отвлекая сознательное внимание человека, гипнотизер освобождает подсознание человека для контакта с собой.

На этом шаге могут быть такие слова.

Посмотрите внимательно на картину (икону, свечу, хрустальный шар, обручальное кольцо, чью-либо фотографию и т. д.).

Шаг третий. Гипнотизер разделяет сознание и подсознание человека с помощью своей речи: он по-разному обращается к сознанию и подсознанию. Например, повернув голову вправо, гипнотизер громким голосом что-то говорит, и тихим голосом, повернув голову влево, гипнотизер что-то продолжает говорить. В этом случае сознание и подсознание человека берут предназначенную только им информацию.

Например, повернув голову вправо, гипнотизер говорит громким голосом.

Вы продолжаете внимательно меня слушать.

А затем, повернув голову влево, говорит тихим голосом.

А ваше внутреннее «Я» начинает что-то вспоминать...

56 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Шаг четвертый. Гипнотизер сообщает человеку о наблюдаемых им признаках гипнотического транса. Это позволяет гипнотизеру углубить гипнотический транс человека, например.

Ваше дыхание стало более медленным, глубоким, мышцы лица расслабились, тело расслаблено...

Шаг пятый. Идет установка на «ничегонеделание», что провоцирует подсознательный поиск процессов, нужных для изменений. Можно сказать приблизительно так.

Вы можете ни о чем не думать или думать о чем угодно, хоть обо всем сразу... Здесь вообще нет ничего, что нужно делать.

Шаг шестой. Гипнотизер дает кодирующие установки для решения конкретных проблем человека.

Шаг седьмой. Возвращение из транса. Оно должно быть постепенным, и чем более глубоким был транс, тем более медленным должно быть возвращение.

Техника «5-4-3-2-1»

Еще одним очень эффективным способом наведения транса в эриксоновском гипнозе можно считать технику «5-4-3-2-1» (иногда используют сокращенный вариант «3-2-1»). Многие

гипнотизеры знают эту технику под названием «сократовский диалог, или согласие по инерции». Одной из составляющих успеха применения данного способа гипнотизации является то, что гипнотизер должен выдерживать одинаковую интонацию голоса для всех утверждений (утверждение — однозначное предложение, с которым гипнотизируемый согласен).

Почему такое странное название «5-4-3-2-1»? Потому что гипнотизер при наведении гипнотического (трансового) состояния проходит пять этапов, *последовательно описывая то, что реально видит, слышит и ощущает человек*. Если на первых этапах

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 57

гипнотизер много говорит о внешнем мире, то на последних — о внутреннем.

Первый этап. На этом этапе человеку даются четыре утверждения о том, что он реально видит, и добавляется одно внушение. Затем даются четыре утверждения о том, что он слышит, и добавляется одно внушение. Потом — четыре утверждения о том, что он ощущает, и также добавляется одно внушение.

В качестве примера можно привести приблизительно такие слова гипнотизера.

Ты видишь перед собой стену... Видишь рисунок обоев... Ты видишь на стене картину... Видишь раму картины... (утверждения)

И начинаешь расслабляться... (внушение)

Ты слышишь мой голос... Слышишь, как работает холодильник на кухне... И слышишь шум машин на улице... Слышишь, какокого-то на улице сработала автосигнализация... (утверждения)

И можешь дышать более редко и глубоко... (внушение)

Ты чувствуешь прикосновение спины к спинке стула... Чувствуешь твердость сиденья...

Чувствуешь прикосновение подошв к полу.. И прикосновение правого локтя к правому бедру... (утверждения)

И твоя сосредоточенность становится все больше и больше... (внушение)

Второй этап. Человеку даются три утверждения о том, что он видит, и добавляются два внушения. Далее даются три утверждения о том, что он слышит, и также добавляются два внушения. Потом даются три утверждения о том, что он ощущает, и добавляют два внушения.

Для примера можно привести следующие возможные слова гипнотизера.

Ты видишь на стене часы... Видишь отражение солнечных лучей на стекле часов... Видишь минутную стрелку часов, которая медленно и сонно движется... (утверждения)

И твои глаза начинают уставать... Возможно, им хочется закрыться... (внушения)

Ты слышишь, как скрипнул стул в комнате... И слышишь чьи-то отдаленные шаги... И голоса детей на улице... (утверждения)

58 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

И успокаиваешься все глубже и глубже... И погружаешься в себя... (внушения)

Ты чувствуешь тяжесть своих ног... Чувствуешь тяжесть своих рук... Ощущаешь ладонями ткань брюк... (утверждения)

И внешний мир куда-то уходит... И тебе становится все более интересно, что происходит внутри тебя... (внушения)

Третий этап. Человеку даются два утверждения о том, что он видит, и добавляются три внушения. Далее даются два утверждения о том, что он слышит, и также добавляются три внушения. Потом даются два утверждения о том, что он ощущает, и добавляют три внушения.

В качестве примера можно привести такой возможный текст.

И твои глаза уже закрылись... Но сквозь сомкнутые веки ты еще можешь увидеть свет в комнате... (утверждения)

И ты погружаешься все глубже и глубже в свой внутренний мир... Понимая, что внутреннее спокойствие будет только нарастать... И ты погружаешься в царство спокойствия и сна... (внушения)

И ты еще слышишь мой голос... И слышишь шум своего дыхания... (утверждения)

Сонного... Очень спокойного и замедленного... И весь мир уходит от тебя все дальше и дальше... (внушения)

В то время как ты чувствуешь, как спокойно и уверенно бьется твое сердце... Как при вдохе твоя грудная клетка поднимается, а при выдохе — опускается... (утверждения)

Ты внутренним чутьем понимаешь, что твоя расслабленность очень глубока... И даже если бы ты захотел открыть глаза, то тебе было бы лень это делать... Тебе очень удобно с закрытыми глазами... (внушения)

Четвертый этап. Одно утверждение о том, что человек видит, плюс четыре внушения; одно

утверждение о том, что слышит, плюс четыре внушения; одно утверждение о том, что чувствует, плюс четыре внушения.

В качестве примера можно привести такой возможный текст.

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 59

Когда ты вспоминаешь какие-то картины из своего прошлого... (утверждение)

Ты уже не знаешь, воспоминания это или сновидения... Ты глубоко ушел в себя... В свой внутренний мир... И твой мозг делает очень важную работу... (внушения)

Продолжая слышать какие-то звуки далекого разговора... (утверждение)

И ты не знаешь, есть ли этот разговор на самом деле или он тебе снится... И твой мозг учится многим вещам... Приобретает полезные знания... Которые ты будешь успешно использовать в своей жизни и работе... (внушения)

Пятый этап. Гипнотизер дает только конкретные кодирующие внушения.

Человек постепенно и максимально комфортно выводится из транса. При выводе из состояния транса гипнотизер обязан учитывать глубину транса, так как слишком быстрое возвращение к реальности вызывает очень сильное и неприятное состояние дискомфорта.

Неофициальное наведение транса

Если в лечебной практике гипнотизеру, как правило, вполне достаточно методов официального наведения транса, то в реальной жизни человек может и не согласиться с предложением гипнотизера стать определенным образом и зафиксировать свой взгляд в одной точке. По этой причине в эриксоновском гипнозе, как и в других техниках, были разработаны своеобразные способы неофициального создания трансового состояния у человека, когда человек не предупреждается о том, что в отношении него проводится некоторое психовоздействие.

В качестве методик неофициального наведения трансового, то есть гипнотического состояния, в эриксоновском гипнозе можно применять следующие способы.

60 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

1. Наведение транса через гипнотические феномены.
2. Информационная перегрузка.
3. Тройная спираль Милтона Эриксона («три истории»).
4. Техника рассеивания.

Наведение транса через гипнотические феномены

Люди, которые когда-либо присутствовали на сеансах массового гипноза эстрадных гипнотизеров, хорошо помнят, когда гипнотизер на глазах обалдевшей публики «усыпляет» приглашенных на сцену людей. И приглашенные люди на сцене лежат, словно бревна, между двумя стульями, нюхают розу, при этом держа в руках кактус... Что же произошло с этими людьми? Все очень просто — эстрадный гипнотизер с помощью специальных методик выделил группу сверхвнушаемых людей. Затем умело перехватил управление их подсознанием и устроил демонстрацию *гипнотических феноменов*, таких как: *каталепсия* (сохранение приданной позы), *внушенные галлюцинации*, изменение чувства возраста (*возрастная регрессия*), *амнезия* (забывание), *анестезия* (подавление боли). И в этом нет ничего плохого, так как обыватели пришли поглазеть на чудо, мистику.

Сегодня многим гипнотизерам хорошо известно, что между гипнотическим трансом и гипнотическими феноменами существует и обратная связь, то есть если вызвать эти феномены в состоянии бодрствования, когда человек находится в абсолютно нормальном состоянии, то автоматически возникнет гипнотический транс. И вопрос лишь в том, как вызвать эти гипнотические феномены для создания транса.

Можно, например, предложить человеку вспомнить свое детство, дать возможность показать свои школьные фотографии, стимулируя таким образом

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 61

его воспоминания, и человек естественным способом, через возрастную регрессию, «провалится» в гипнотический транс. И остается только «присоединиться» к возникшему трансу. Например, использовать подстройку к дыханию и дать нужные внушения.

Другой пример: ребенок, который боится темноты, всегда охотно рассказывает о тех страшилках, которые прячутся в темноте... И чем подробнее он рассказывает, тем глубже погружается в транс посредством галлюцинаций. После этого нужно также присоединиться к возникшему трансу и избавить ребенка от страхов.

Еще с древних времен была обнаружена способность животных «впадать» в транс, и самые ранние

эксперименты с гипнозом были связаны с наведением гипнотического состояния через каталепсию, то есть неподвижность. Так гипнотизировали крыс, морских свинок, крокодилов, осьминогов, кроликов, куриц. Техника была очень простой: животное брали так, чтобы оно не могло пошевелиться, резко переворачивали вниз головой, и через очень короткое время оно погружалось в глубокий гипнотический транс, долго сохраняя приданную ему неудобную позу. Разумеется, с человеком, особенно при неофициальном наведении транса, так поступить будет весьма затруднительно. Тем не менее и в работе с людьми в реальной жизни существует достаточно большое количество приемов, используя которые можно хотя бы на очень короткое время вызвать неподвижность человека, то есть каталепсию.

Метод информационной перегрузки

Это методика быстрого наведения транса, то есть гипнотического состояния, связанная с некоторыми особенностями восприятия человеком информации.

62 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Во-первых, каждый человек может усваивать всю поступающую информацию с определенной скоростью. Все, что превышает эту скорость, сознание не успевает обработать и поэтому передает напрямую в подсознание. Во-вторых, человек может сознательно удержать в кратковременной памяти только определенный объем информации, и все, что превышает этот объем, также не обрабатывается сознанием и поступает в подсознание. Если скорость поступающей информации индивидуальна для каждого человека (зависит от психофизического состояния и его национальности), то объем кратковременной памяти человека в среднем одинаков и составляет 7 ± 2 единицы информации. Таким образом, можно констатировать, что, используя информационную перегрузку, можно достаточно быстро навести трансное (гипнотическое) состояние и выйти на прямой контакт с подсознанием человека.

Техника информационной перегрузки имеет множество вариантов. В качестве наглядного примера можно привести приблизительно такую речь гипнотизера.

Сейчас я буду прикасаться к пальцам вашей левой руки и называть их при этом, а вы проверяйте, правильно ли я их называю. Вот я прикасаюсь к указательному пальцу, безымянному пальцу, большому пальцу (при этом прикасаясь к мизинцу), среднему (прикасаясь к большому) и т. д.

Постепенно темп речи ускоряется, и гипнотизеру не составляет труда вставить в свою скороговорку прямую команду, например.

И когда вы почувствуете усталость, то вы уснете и будете выполнять все мои приказания.

Очень эффективна также другая методика информационной перегрузки, которая многим гипнотизерам известна под названием «двойное наведение».

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 63

В этом варианте одновременно на человека воздействуют два гипнотизера: один говорит в правое ухо, а другой — в левое, и человек очень быстро проваливается в трансное, то есть гипнотическое состояние.

«Тройная спираль Милтона Эриксона» («три истории»)

Данная техника удивительно проста: гипнотизер рассказывает некую историю № 1, примерно в середине ее прерывает и начинает рассказывать историю № 2, которая тоже прерывается в середине. Затем полностью рассказывается история № 3, после чего заканчивается история № 2, а затем заканчивается № 1. Как показывает практика, истории с номерами 1 и 2 полностью осознаются человеком, а история с номером 3 забывается. Основная тонкость этой техники заключается в том, что история № 3 состоит из внедряемых в подсознание человека внушений. В качестве историй можно использовать притчи и даже анекдоты.

Очень наглядно «Тройную спираль Милтона Эриксона» можно представить в виде простейшего рисунка (рис. 2).



Рис. 2. «Тройная спираль Милтона Эриксона»

64 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна
Техника рассеивания

Однако самым значительным вкладом в развитие гипноза Эриксон считал свою технику рассеивания (или технику вставленных сообщений). В этой технике сначала составляется текст внушения, который затем «растворяется» в рассказе нейтрального содержания. Далее, в процессе нейтрального рассказа, гипнотизер неким способом выделяет значимые слова, которые составляют текст внушения. В качестве способа выделения текста внушения могут использоваться речевые *способы* (изменение интонации, громкости и тембра голоса), *визуальные способы* (мимика, жестикуляция), *кинестетические способы* (прикосновение, поглаживание, похлопывание). В качестве наглядного примера использования данной техники можно привести хрестоматийный рассказ, известный специалистам по эриксоновскому гипнозу под названием «История о помидоре», который приводится в большинстве учебников по этому направлению гипноза. Приведем ее в изложении самого Эриксона. Для понимания сути данного метода рассеянные внушения в этом рассказе будут выделены *курсивом*. «...Для удобства назовем его Джо, был цветоводом. Он начал свою карьеру с того, что торговал цветами, откладывая по одному пенни, покупал больше цветов для продажи и т. д. Вскоре он смог купить небольшой участок земли, на котором с любовью выращивал еще больше цветов, наслаждаясь их красотой и стараясь разделить их красоту с другими, а потом смог купить еще больше земли и выращивать еще больше цветов и т. д. Со временем он стал ведущим цветоводом в одном большом городе. Джо любил буквально каждый аспект своего дела, был предан ему, но, кроме того, он был и хорошим мужем, и хорошим отцом, хорошим другом, уважаемым и ценным членом общества. Затем, однажды, в том ро-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 65

ковом сентябре, хирург удалил нарост на щеке, постаравшись не обезобразить его лицо. Врач сообщил, что опухоль была злокачественной. Была проведена радикальная терапия, но некоторые специалисты поспешили заявить, что уже "слишком поздно".

Джо сообщили, что ему осталось жить всего один месяц. Реакцией Джо было отчаяние и уныние. Кроме того, он испытывал сильную боль.

В конце второй недели октября один из родственников Джо настойчиво попросил автора (Милтона Эриксона) попробовать на Джо гипноз, чтобы ослабить боль, так как наркотики приносили мало пользы. Учитывая прогноз, данный Джо врачами, автор неохотно согласился встретиться с ним, при условии, что в день визита вся медикаментозная терапия будет отменена с четырех часов утра. Врачи, лечившие Джо, любезно согласились это сделать.

Перед самой встречей с пациентом автора предупредили, что он не выносит упоминания слова "гипноз". Вдобавок к этому один из детей Джо, молодой врач, проходивший практику в известной психиатрической клинике, тоже не верил в гипноз... Джо встретил автора любезно и приветливо. Скорее всего, он не знал о причине визита. При осмотре пациента оказалось, что большая часть одной из сторон щеки и шеи отсутствует... Джо была сделана трахеотомия, поэтому он не мог говорить. Он общался с людьми при помощи карандаша и бумаги, пачки которой были у него всегда под рукой. Автора также проинформировали, что каждые четыре часа Джо получает наркотики и сильные успокаивающие барбитураты. Спал он мало. Рядом с ним постоянно находилась дежурная сиделка. Джо постоянно вскакивал с постели и писал бесчисленные записки, некоторые из них касались его бизнеса, некоторые — его семейных дел, но большая часть из них выражали

3 Зак. № 454

66 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна
жалобы и требования о помощи. Сильные боли мучили его постоянно, и он не мог понять, почему врачи ничем не могут помочь ему так эффективно и так компетентно, как он справлялся со своими цветоческими делами. Его положение приводило его в ярость. Он расценивал его как неудачу, а главным мерилком в его жизни всегда был успех. Когда дела в его бизнесе шли плохо, он всегда знал, как поправить положение. Почему же врачи не делали этого? У них ведь есть нужные лекарства, почему же они позволили страдать от такой нестерпимой боли?

После знакомства с автором Джо написал: "Что вы хотите?" Это было отличным началом, и автор начал свой метод индукции транса и ослабления боли...

Автор начал так: "Джо, я хотел бы поговорить с вами. Я знаю, что вы — цветовод, и выращиваете цветы, а я вырос на ферме в Висконсине и тоже любил выращивать цветы, и сейчас люблю. Поэтому я хотел бы, чтобы вы сели в это кресло, пока я буду разговаривать с вами. Я собираюсь вам рассказать очень многое, но не о цветах, о которых вы знаете больше меня. *Это не то, что вы хотите.* А теперь я *спокойно* могу начать свой рассказ, и мне хотелось бы, чтобы *вы спокойно слушали меня*, пока я буду говорить о саженцах помидоров. Вы, может быть, *удивитесь. С чего бы нам говорить о помидоре?* Семечко помидора сажают в землю и с *надеждой ожидают*, что из него вырастет растение и даст плод, который *принесет удовлетворение.* Семечко впитывает воду, *это не очень трудно* из-за дождей, которые несут *мир, покой* и радость растущим цветам и помидорам. Это маленькое семечко, Джо, набухает и выпускает маленький корешок с цилиями. Вы, может быть, не знаете, что такое цилии: цилии — это такие *штуки, которые работают*, чтобы помочь семечку помидора вырасти, пробиться из земли на-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 67

верх, а *вы можете просто слушать меня*, Джо, пока я буду продолжать свой рассказ. *Вы можете слушать и слушать меня, и удивляться, просто удивляться тому, что вы действительно можете узнать.* Вот вам карандаш и блокнот, а что касается помидора, то он растет очень медленно. *Вы не видите*, как он растет. *Вы не слышите*, как он растет, а он растет себе, и появляются первые крохотные листочки, стебель покрывается крохотными волосками, потом такие же волоски появляются на листьях. Они очень напоминают цилии на корнях и позволяют растению *чувствовать себя очень хорошо, очень уютно*, если вообще можно говорить о чувствах и ощущениях растений. *Вы не видите*, как оно растет, *вы не чувствуете*, как оно растет, но вот еще один листочек появляется на этом крохотном стебельке, а потом еще один. Как знать, может, это звучит по-детски наивно, но, может быть, куст помидора действительно *чувствует себя удобно и спокойно*, пока растет. Каждый день он растет, растет и растет. *Так спокойно и уютно*, Джо, когда наблюдаешь, как растет растение, но *не видишь* его роста, *не чувствуешь* его, а только знаешь, что *все идет хорошо* для этого маленького помидора, на котором появляется еще один листочек, и еще один, а вот уже появилась и веточка, и он *спокойно растет* во всех направлениях...". Многое из вышесказанного к этому моменту повторялось уже много раз, иногда целыми фразами, иногда предложениями. Через некоторое время после начала сеанса в комнату вошла жена Джо с листом бумаги, на котором было написано: "Когда вы собираетесь начать гипноз?" Автор не стал с ней вступать в контакт и не стал смотреть на бумагу, и ей пришлось положить лист прямо перед ним, и соответственно, перед Джо. Автор, не прерываясь, продолжал рассказывать о росте помидора, а жена Джо,

68 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

взглянув на мужа, поняла, что он ее совершенно не видит и даже не подозревает о ее присутствии, так как находится в сомнамбулическом трансе. После этого она тут же удалилась.

Милтон Эриксон продолжал: "...А вскоре на растении завяжется первая почка. Неважно, на какой из веточек это произойдет, ведь скоро все веточки, весь куст покроется такими же хорошенькими почками. Интересно, может ли помидор, *Джо, испытывать ощущение покоя!*

Вы знаете, Джо, растение — удивительная вещь, и *так приятно, так забавно* думать о нем как о человеке. Могло бы такое растение *испытывать приятные ощущения, чувство комфорта*, когда начинают появляться крохотные помидорчики, такие крохотные, и все же *убеждающие тебя в том, что сумеют пробудить твой аппетит*, что вскоре тебе захочется съесть помидор, наполненный соком, солнцем, *так приятно наполнить желудок едой.* Как это прекрасно, ощутить себя ребенком, который *хочет пить и утоляет жажду.* Вот что чувствует помидор, когда идет дождь и освежает все вокруг, и *становится так хорошо.* *Знаете, Джо,* куст помидора растет каждый день, *набирается сил день ото дня.* Знаете, Джо, мне почему-то кажется, что помидор

может испытывать в полной мере покой и уют каждый день. Знаете, Джо, буквально каждый день, день ото дня. И то же происходит со всеми на свете помидорами...»).

Из записи этого хрестоматийного сеанса гениального гипнотизера Милтона Эриксона видно, насколько просто гипнотические внушения могут быть внедрены в любой рассказ. Естественно, у Джо не было никакого интереса к бесконечным рассуждениям о помидоре и о том, как он растет. Он желал только избавиться от боли! Вот к чему стремилась его измученная душа. Но именно эта острая потребность за-

Глава 3. Эриксоновский гипноз ••• 69

ставляла его подсознание в длительных рассуждениях автора о помидоре и о том, как он растет, найти что-то полезное для себя!

В заключение следует отметить, что применение Эриксоном метода рассеянных сообщений сделало свое дело: «У Джо не было жалоб, так как мучительная боль его оставила, интоксикационные проявления были заметно ослаблены, появился аппетит, и он прибавил в весе и в силе, а когда пришло время, то умер без мучений...»

Многочисленные опыты многих гипнотизеров разных стран мира не раз доказывали весьма высокую эффективность (в умелых руках) этой техники, а также и то, что техника вставленных сообщений является самой лучшей ловушкой для сознания.

Глава 4

Мгновенный гипноз

А теперь вместе с читателем рассмотрим еще одну интересную, очень своеобразную, но достаточно эффективную методику создания трансового, то есть гипнотического, состояния, которая была известна еще в древности. Само время доказало высокую эффективность этой методики, получившей название «техника мгновенного гипноза», поэтому элементы ее можно часто встретить в арсенале мастеров гипноза различного направления.

Еще с древних времен была обнаружена способность большинства животных впадать в оцепенение, похожее на шок, при сильном испуге, внезапной боли, при неожиданной яркой вспышке или очень громком звуке, то есть при воздействии запредельных раздражителей. В таком возникшем оцепенении, или, другими словами, трансовом состоянии, животные могут находиться от нескольких минут до нескольких часов.

И древние китайцы на основе этой эволюционной особенности биологических организмов разработали очень интересную технику мгновенного гипноза, которая основана на спровоцированном замешательстве вследствие неожиданного и непривычного поведения.

Современные гипнотизеры также очень широко используют различные техники мгновенного гипноза. Эти техники обладают одной общей особенностью: при создании гипнотического состояния используют какой-то запредельный раздражитель на один из органов чувств или же применяют парадоксальное и непривычное поведение, то есть разрыв шаблонного поведения человека.

Глава 4. Мгновенный гипноз ••• 71

Техника разрыва шаблонов поведения

Прежде всего постараемся понять, что же такое *шаблон поведения*. Все дело в том, что многие наши действия совершаются по определенной программе (шаб-дон поведения), повторяемой без изменений десятки и сотни раз: курение, приветствие, рукопожатие, вождение автомобиля и т. д.

Например, шаблон поведения— «курение». До-ставание сигареты из пачки для курильщика — это цельный компонент поведения, у которого нет середины. Понаблюдайте за тем, как курильщик автоматически из кармана достает пачку сигарет, автоматически, не задумываясь, открывает ее и достает сигарету, вставляет сигарету в рот и прикуривает.

Или другой пример, шаблон «приветствие». Когда вы встречаете знакомого и спрашиваете у него: «Ну, как дела, старина?», вас на самом деле мало интересует состояние его дел, так как вы просто действуете по программе, называемой «приветствием», которая предполагает шаблонный ответ: «Нормально». А что получится, когда на ваш вопрос: «Как дела?» ваш знакомый ответит вам: «Плохо, умираю», или вдруг начнет с мельчайшими подробностями рассказывать о своих ужасных проблемах? Такое поведение не соответствует общепринятому шаблону, и поэтому, как правило, вызывает замешательство. Все правильно, ведь старая программа поведения сломана (в данном случае шаблон «приветствие»), и необходимо время, чтобы человек, задавший вопрос и получивший непривычный ответ, выработал новую программу своего поведения, то есть новый шаблон. А когда старый шаблон сломан, этим можно воспользоваться и навязать новую программу поведения.

Следует отметить, что очень важным моментом гипнотизации через разрыв шаблонов (замешатель-

72 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ство) является прежде всего *неожиданность воздействия*[^]. Только в этом случае сознание человека на некоторое время оказывается парализованным и мозг гарантированно переходит в состояние транса, где напряженно занимается одной-единственной задачей — что делать и как себя вести в новой ситуации? В такой ситуации человек «проваливается» в глубочайший гипноз наяву, и тогда возникает «прямой тоннель к подсознанию». И через этот возникший «тоннель» гипнотизер напрямую внедряет внушения в подсознание оцепеневшего человека.

В качестве примера можно привести такую ситуацию. Например, человек приветливо и доброжелательно говорит гипнотизеру: «Здравствуйте», а тот ему в ответ также приветливо и ясно — «Кря-кря». И человек на 1,5-2 секунды «проваливается» в замешательство, чтобы сообразить, как вести себя в подобной ситуации — послать куда подальше или спросить себя, а не «поехала ли крыша» у его знакомого? Но самым существенным является то, что человек после замешательства вряд ли сможет вспомнить, что, пока он несколько секунд соображал и приходил в себя, ему негромко сказали: «Замри... Ты полностью доверишься мне...»

Но ведь это и были гипнотические команды, которые гипнотизер через возникший тоннель замешательства напрямую «протолкнул» в ошеломленное подсознание.

Для более глубокого понимания сути мгновенной гипнотизации рассмотрим воспоминание талантливого гипнотизера Эриксона об одном из таких сеансов. К нему обратился один его знакомый врач, который курировал женщину, больную раком в последней стадии. Ей оставалось жить всего несколько месяцев, и для снятия боли уже не помогали огромные дозы морфия. Этот врач попросил применить гипноз,

Глава 4. Мгновенный гипноз ••• 73

чтобы облегчить ее страдания. Сложность проведения гипнотического сеанса состояла еще и в том, что больная женщина не верила в гипноз, считая, что вряд ли сила слов сможет сделать то, что не смогли сделать сильнодействующие химические препараты. В процессе беседы Эриксон выяснил, что семья этой женщины относится к мормонам. А мормоны известны своей высокой нравственностью и очень строгими моральными устоями. И тогда он решил при создании гипнотического транса, для блокировки боли, использовать метод разрыва шаблонов.

Он пригласил в комнату, где лежала эта больная женщина, ее восемнадцатилетнюю дочь, и на глазах матери задрал ей юбку до самых бедер. В глазах матери стоял ужас: оголить ноги мормонской девушке — о таком далее помыслить страшно, каково же это видеть! И мать, и дочь просто окаменели от ужаса. (Вот реальное применение разрыва шаблонов в жизни!) И пока они обе находились в окаменевшем состоянии, Эриксон сделал нужные гипнотические команды углубления транса, а также команды на забывание этой неприятной ситуации.

Способы применения техники мгновенного гипноза

А теперь полезно ознакомиться с некоторыми из применяемых способов мгновенного гипноза.

Способ первый. Гипнотизер приказывает человеку смотреть в свой правый глаз, сам же смотрит в междубровье. Через 5-10 секунд гипнотизер выполняет резкий толчок низом ладони в междубровье, сопровождая свои действия громкой командой: «Спать!» Человек падает и оказывается в гипнотическом состоянии.

Способ второй. Гипнотизер подходит к гипнотизируемому человеку и берет его голову в свои руки,

74 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

далее внушает: «...вы спокойны и расслаблены...» Затем плавно опрокидывает голову назад с коротким приказанием: «Спать!» Можно также жестко опускать голову вперед на грудь, человек также войдет в трансовое состояние.

Способ третий. Гипнотизер приказывает стоящему гипнотизируемому человеку максимально расслабиться, успокоиться, закрыть глаза и ни о чем не думать. Далее гипнотизер неожиданно толкает человека в грудь (спину), сопровождая толчок громкой командой: «Спать!»

Способ четвертый. Гипнотизер приказывает стоящему гипнотизируемому человеку максимально расслабиться, успокоиться и закрыть глаза. Далее гипнотизер делает внушения расслабляющего и успокаивающего характера. Неожиданно звучит сильный ошеломляющий удар гонга и следует громкая команда гипнотизера: «Спать!»

Способ пятый. Метод гипнотизации, который, как правило, применяется для истеричных женщин. Гипнотизер жестко и властно смотрит на женщину и вдруг неожиданно наносит ей

громкую пощечину с одновременной командой: «Спать!» Женщина, как правило, мгновенно входит в глубокий транс.

Глава 5

Цыганские методики гипнотизации

Читателям этой книги будет также очень полезно познакомиться, ради их же блага (чтобы не попасться в сети «криминальных гипнотизеров»), с еще одним оригинальным направлением гипнотизации. Здесь достаточно виртуозно применяются очень эффективные комбинации различных направлений гипноза. Эти методики в различных изданиях называются «уличным», «цыганским» гипнозом, но это одно и то же. Но, кроме всего прочего, в этих методиках гипнотизации человека достаточно широко используется создание гипнотического состояния посредством *гипнотических феноменов*.

Что же такое гипнотические феномены? Для глубокого гипнотического транса характерны некоторые явления, которые гипнотизеры называют гипнотическими феноменами: сохранение приданной позы (каталепсия), изменение чувства возраста (возрастная регрессия), внушенные галлюцинации. Но между гипнотическим состоянием и гипнотическими феноменами существует и обратная связь, — если некоторым способом вызвать эти феномены в нормальном (бодрствующем) состоянии человека, то возникнет гипнотический транс. Например, когда человек самозабвенно начинает вспоминать прекрасные детские года (феномен «регрессия возраста»), то незаметно для себя он оказывается в весьма глубоком гипнотическом состоянии.

Цыганский гипноз — это гипноз «наяву» в состоянии бодрствования, и применяется для незаметного и кратковременного погружения выбранного человека в состояние управляемого контакта.

76 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Цыганские методики гипнотизации, которые зародились на древневосточных базарах, восхищают, прежде всего, своей простотой, универсальностью и артистичностью. Главной особенностью цыганского гипноза является виртуозное применение различных методов гипнотизации.

Метод информационной перегрузки сознания. В качестве наглядного примера можно привести самый знаменитый метод обворовывания обезумевшего на несколько секунд клиента. Когда человека обступают несколько цыганок и начинают с близкого расстояния одновременно что-то предлагать и громко говорить. При этом все цыганки касаются и хватают человека так, что многих действий он просто не замечает. Еще бы, его обступили со всех сторон, кричат, дергают, и человек очень быстро «проваливается» в гипнотическое состояние, а когда он сумеет выйти оттуда — его уже обчистили. В данном случае группа цыганок для быстрой «отключки» человека применила так называемый метод информационной перегрузки сознания!

Техника разрыва шаблонов. Вокзал, люди спокойно сидят, каждый занят своим делом. Внезапно раздается душераздирающий женский крик. И пока оцепеневшие пассажиры ошеломленно смотрят на внезапно возникшую драку между двумя цыганками, другие цыгане без всяких проблем уносят вещи зевак. Когда же оцепенение у зрителей проходит, то цыгане с прихваченными вещами уже куда-то пропали.

Феномен «всесдышащего подсознания». Цыгане пытаются найти задремавшего человека. Сознание человека в подобном состоянии несколько изменено, то есть он находится в легком трансе. Поэтому цыганам достаточно немного подстроиться для «прямого» контакта с подсознанием задремавшего человека (подстройка к дыханию и т. д.) и, задавая простые

Глава 5. Цыганские методики гипнотизации ••• 77

вопросы, на которые предполагаются однозначные утвердительные ответы, попросить что-то из вещей, взять и спокойно удалиться. А когда человек приходит в себя, то, как правило, ничего не может вспомнить.

Комбинация методов гипнотизации. Можно привести еще один способ цыганского гипноза. Женщину, пришедшую к цыганке избавиться от «порчи» или «сглаза», раздевают догола и неожиданно сзади льют на голову холодную воду (разрыв шаблонов). При этом откуда-то снизу выскакивают змеи (по количеству проклятий или наведенной порчи). Вполне естественно, она в жутком ужасе и на некоторое время парализована (возникла каталепсия, то есть феномен глубокого гипноза), полностью дезориентирована и очень сильно напугана. Здесь применяется очень эффективная *комбинация методов гипнотизации через гипнотические феномены, каталепсию и разрыв шаблонов*. В такой ситуации гарантировано возникает «прямой доступ» к подсознанию и, как следствие, женщина проваливается в глубочайший гипноз наяву. Далее в подсознание женщины внедряют словесные команды, которые начинают жить своей собственной

жизнью, независимо от ее воли и желания. И даже если впоследствии женщина сумеет найти в себе силы отказаться от дальнейших сеансов по избавлению от порчи, то это не поможет, так как гипнотические команды уже внедрены в голову несчастной на долгие годы. Кроме того, сильные эмоции (а эта несчастная испытала жуткий ужас при виде змей) никогда не проходят бесследно, они не исчезают, а вытесняются в подсознание, где продолжают работать и влиять на поведение и судьбу человека и его близких. И здесь бессильны любые заговоры и талисманы, как бы ни уверяли в этом различные целители, маги и экстрасенсы.

78 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Гипноз через катаlepsию. Чаще всего его используют для гипнотизации пожилых или уставших людей. Сначала им предлагают присесть, расслабиться и успокоиться. Пожилой или уставший человек, удобно устроившись на скамейке, на несколько минут блаженно замирает (возникла катаlepsия, а это уже начало гипноза), далее в процессе разговора цыгане незаметно усиливают появляющиеся симптомы дремоты, и человек незаметно для себя «проваливается» в глубокое гипнотическое состояние.

Метод «старой реакции». Цыгане не читали работ ни Павлова, ни Бехтерева, но, тем не менее, очень виртуозно применяют метод «старой реакции», достаточно подробно описанный в главе 2 «Классический гипноз». Цыганка часто просит человека «излить душу», так как она стремится заполучить набор фиксированных эмоциональных состояний «уличной жертвы» и запускающие «якоря» к ним. А затем этими состояниями распорядиться с выгодой для себя. Цыганке все равно, что человек будет вспоминать, самое главное, чтобы это было максимально эмоционально, а она в нужный момент кивком головы, интонацией голоса, кратковременным прикосновением к правой руке или ноге «изготавливает» надежный «якорь» для запуска нужной эмоции. Опытная цыганка проверяет поставленные «якоря» во время разговора несколько раз, пока по мимике, глазам и интонации не убедится в том, что «якорь» срабатывает надежно. Например, женщина во время разговора плачет, и все равно цыганка соответствующим «якорем» зафиксирует слезы, а затем в дальнейшей беседе проверит поставленный «якорь». Вновь вызывает слезы у женщины, и только потом целенаправленно будет применяться этот «якорь». Цыгане хорошо знают, что сильные эмоции — это готовый гипнотический транс с хорошей управляемостью,

Глава 5. Цыганские методики гипнотизации ••• 79

поэтому в некоторых ситуациях они намеренно обостряют до предела эмоциональное состояние «уличной жертвы», и человек оказывается в очень глубоком «эмоциональном гипнозе».

Из своего многовекового опыта цыгане знают, что лучше всего в подсознании любого человека фиксируется прикосновение, поэтому они всегда стремятся к овладению какой-либо из рук человека. Именно поэтому цыгане просят у «уличных жертв» для гадания правую руку, которая представлена четвертью коры головного мозга, так как это самый быстрый путь к достижению управления поведением и психикой человека.

Техника цыганского гипноза

Технику цыганского гипноза можно условно разделить на пять этапов.

1. Привлечение внимания.
2. Установление контакта и запуск отработанного «спектакля».
3. Установление раппорта, то есть управляемого контакта с подсознанием.
4. Углубление трансового состояния.
5. Достижение цели.

Привлечение внимания

В цыганском гипнозе распространен так называемый «метод поиска» людей, которые на чем-то сосредоточены или чем-то озабочены, поэтому для своей «работы» цыгане выбирают наиболее людные места: вокзалы, центральные улицы, рынки, вагоны электричек и т. д. Обычно цыгане активно и настойчиво предлагают погадать, очень дешево продать какую-либо вещь, помочь вам в том, в чем вы очень сильно

80 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

нуждаетесь. Главное во всех этих действиях — это привлечь ваше внимание, хотя бы на секунду вас задержать или остановить. Это может быть и внешне безобидный вопрос: «У вас не найдется спички?» И ничего не подозревающий человек на секунду задерживает свое внимание на цыганке, а этого вполне достаточно, чтобы «влипнуть», так как мгновенно последует второй элемент психологического спектакля — установление контакта.

Установление контакта

Прежде всего, необходимо понять и запомнить одну простую и важную истину — главным

секретом цыган является то, что они затевают «спектакль» лишь с теми людьми, которые «реагируют», то есть обладают нужной внушаемостью. Если же человек не реагирует на начатый диалог, то цыгане предпочитают с ним не связываться. Но если у человека проявились ожидаемые «признаки реагирования», то «спектакль» запускается по полной программе. Вполне разумно: зачем напрасно терять время, когда можно поискать и другую «уличную жертву».

Для облегчения установления контакта на улице цыгане обычно используют незаметное копирование позы, дыхания или частоты моргания глаз. По закону симпатии и подобия, гипнотизер должен быть максимально похож на гипнотизируемого человека. Поэтому гипнотизеру намного легче вступить в контакт с человеком, который ведет себя раскованно и доверительно. Это связано с тем, что подобное всегда притягивается и доверяет только себе подобному.

Установление раппорта, то есть управляемого контакта с подсознанием

Чтобы обычный уличный контакт превратился в гипноз наяву, необходимо в мозгу «уличной жертвы»,

Глава 5. Цыганские методики гипнотизации ••• 81

находящейся в нормальном состоянии, неким образом сформировать сверхвозбужденное состояние какой-либо зоны головного мозга, которую профессиональные гипнотизеры называют раппортом, или зоной управляемого контакта. Возникшая в результате целенаправленных психотропных действий, эта сверхвозбужденная зона мозга обладает поистине уникальным свойством: торможение и подчинение всех соседних участков мозга, а позднее и всего мозга, всей психики и физиологии человека.

Техника подстройки. Цыгане для создания первичного управляемого контакта (раппорта) с подсознанием человека сначала, как правило, применяют так называемую технику подстройки, которую также называют техникой «отзеркаливания»: подстройка к позе, движениям, дыханию, темпу речи, частоте моргания глаз, но самое главное — к содержанию «проблемы» человека. Они из своей практики хорошо знают, что большинство людей замирают, сковываются, перестают частично или полностью соображать, когда на них направлены следующие виды реакций: неожиданности, испуга, страха, сексуального влечения, незаметного копирования позы, движений, дыхания, мимики, артикуляции и т. д.

Характерным признаком того, что начальный контакт перерастает в раппорт, является появление автоматических сходных движений человека с движениями гипнотизера: если гипнотизер непроизвольно, а может быть, и специально, замедлит или участит свое дыхание, то такое же замедление или учащение дыхания появится у человека, который подвергся психотропному воздействию.

Техника «расщепление сознания и подсознания». Другим весьма распространенным способом установления управляемого контакта с подсознанием, то есть раппорта, является так называемое «расщепле-

82 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ние сознания и подсознания». Например, цыганка произносит одной интонацией слова «ты, молодая, красивая, немножко сомневаешься в том, что я тебе нагадала...» и совершенно другой интонацией «но ты со мною внутренне согласна...». Таким способом цыганка в процессе разговора или гадания разной интонацией голоса производит расщепление сознания и подсознания, устанавливая два абсолютно разных диалога. Один диалог с сознанием (одна интонация) и совершенно другой — с подсознанием (иная интонация голоса). И только после нескольких таких попыток цыганка переходит на вторую интонацию для диалога с подсознанием, после чего возникает устойчивый управляемый транс, то есть управляемое гипнотическое состояние. Цыгане хорошо знают, что внешним признаком того, что человек «провалился» во внутренний мир своих воспоминаний или грез, является то, что зрачки у такого человека расширяются и глаза начинают смотреть в никуда, то есть появляется отсутствующий или расфокусированный взгляд. Это и есть сигнал для цыган, что простой контакт перешел в раппорт, то есть в управляемый гипнотический контакт.

Углубление трансового состояния

После того, как простой контакт «перерос» в управляемый гипнотический контакт, другими словами — раппорт, цыгане применяют специальные гипнотические команды для удержания, а также углубления созданного гипнотического (трансового) состояния. Для этого, в процессе гадания или иного диалога, цыганка, внимательно наблюдая за реакциями человека, начинает включать в свою речь гипнотические команды, цель которых — усилить признаки сна, снизить

чувствительность к внешним помехам и воспринимать только ее голос. Цыганам хорошо известны Глава 5. Цыганские методики гипнотизации ••• 83

внешние признаки глубоких гипнотических состояний человека, поэтому они, только заметив признак какого-нибудь гипнотического феномена, сразу же стремятся его развить, тем самым погружая человека в более глубокое состояние гипноза. И «уличная жертва» незаметно для себя, а очень часто и для окружающих, «проваливается» в гипноз. Внешними признаками того, что человек «провалился» в гипнотическое состояние, является изменение цвета кожи лица (покраснение или побледнение), закрывание глаз или фиксация расфокусированного взгляда, а также «замирание» (каталепсия) позы, в некоторых случаях происходит даже «замирание» дыхания, словно человек боится пропустить хотя бы одно слово гипнотизера.

Как все виртуозно и удивительно просто! Внешне безобидными манипуляциями типа «Дай ручку, погадаю, молодая, красивая! Вот смотри! Эта линия жизни у тебя показывает...» и удерживая взгляд и внимание «уличной жертвы» страшилками о «надвигающейся опасности тебе и твоим близким...», попеременно с постоянными командами типа «Вот смотри», «Вот видишь этот крестик на линии твоей жизни» и т. д., цыганка устанавливает устойчивый контакт с подсознанием человека и таким образом генерирует транс, а потом и углубляет его. И постепенно зрачки «уличной жертвы» расширяются, взгляд становится «отсутствующим» (у некоторых людей как бы влюбленным, такие глаза цыгане называют «коровьими»), появляется легкий туман в голове, и человек готов щедро «раскошелиться».

Достижение цели

Итог цыганского гипноза, как правило, один и тот же.

1. Если человек «провалился» в легкий транс, то есть гипноз, с открытыми и слегка расфокусированными

84 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ми глазами, то цыганка обычно просто говорит: «Подожди минутку, я сейчас...» и навсегда исчезает с ценными вещами. Когда же через несколько минут «пелена с глаз» сходит, то цыганки и след простыл.

2. Если же человек уходит в гипноз средней глубины с закрытыми глазами, то цыганка также просто молча исчезает с вещами «уличной жертвы».

3. Если «жертва гадания» погружается в глубокий транс с закрытыми глазами, то цыганка гипнотическими приказами переводит ее в транс с открытыми глазами и получает над ней полный контроль, то есть человек становится ничего не видящим и не слышащим существом, кроме чарующего голоса цыганки. В подобной ситуации загипнотизированный человек выполняет абсолютно все желания и приказы цыганки, поэтому цыганка без проблем может сама снимать с человека цепочки, кольца и иные ценные вещи, так как сам человек даже после выхода из гипноза не будет помнить абсолютно ничего из того, что с ним случилось. Мало того, в состоянии глубокого гипноза «уличная жертва» способна даже привести гадалку к себе домой, отдать и помогать грузить свои дорогие вещи и другие ценности, в том числе и припрятанные, так как ближе этой гадалки в этот момент для него во всем мире просто не существует никого. Когда же «уличная жертва» выйдет из такого глубокого гипноза, то просто ничего не сможет вспомнить, так как цыганка провела специальное внушение на забывание этой ситуации приблизительно такими словами: «Ты меня не знаешь и никогда не видел...»

Глава 6

Наркогипноз

Еще в глубокой древности жрецы и иные представители различных религий весьма широко применяли природные психотропные вещества, то есть наркотики, с целью получения глубокого гипнотического, или, другими словами, трансового состояния. Подобное трансовое состояние позволяло им получать весьма реалистичные управляемые галлюцинации в процессе предсказания. Так, например, таинственные оракулы храма Аполлона в Дельфах предсказывали будущее под воздействием одурманивающих вулканических газов, а в другом храме — Зевса — делали очень точные предсказания после употребления воды из протекавшего неподалеку пьянящего источника.

Можно привести другой пример использования в древности специальных психотропных веществ для изменения глубинной психики человека. Гаитянские колдуны вуду готовили для своих целей убийц-зомби, психика которых жестко программировалась на безоговорочное выполнение абсолютно всех приказов своего вождя. Зомбирование, то есть внедрение гипнотических установок с целью подчинения психики человека, проводили с помощью специального наркотика,

получаемого из растений и животных, который добавляли в питье или пищу. Под воздействием «порошка зомби», а также некоторых специфических мероприятий, у человека происходили необратимые изменения психики, он терял свое личное «Я» и полностью утрачивал свою волю. Таким образом, потеряв связь со своим сознанием и действуя по чужой программе, человек-зомби становился способен на любые поступки.

86 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Следует отметить, что для создания искусственного мира грез и видений одним из самых распространенных наркотиков древности является конопля, в частности, индийская. Она была известна еще скифам, жившим в V веке до нашей эры, шаманы которых применяли ее для создания «беседы» с духами. Наши далекие предки прекрасно знали и очень искусно использовали природные психотропные вещества. Современные опытные гипнотизеры иногда вынуждены применять психотропные вещества для создания наркогипноза. Например, когда гипнотизируемому человеку необходимо снять повышенное внутреннее сопротивление, проистекающее из невротического страха или связанное с недостаточной восприимчивостью к гипнозу, а также при повышенном скелетно-мышечном напряжении. И хотя любой гипнотизер всегда должен помнить, что добиваться состояния транса лучше естественным путем, очень часто бывает, что пережитая физическая или эмоциональная травма делает гипноз практически невозможным. В таких случаях гипнотизеры просто вынуждены применять психотропные вещества, облегчающие создание требуемого гипнотического состояния. Например, современные медикаменты, такие как амитал натрия и пентотал натрия. Эти вещества дают очень быстрый эффект. Но для того, чтобы человек не приобрел наркотическую зависимость, гипнотизер может применить эти вещества только ограниченное число раз (в идеале только один).

Применение психотропных веществ и наркотиков весьма опасно из-за возможности возникновения наркозависимости. Но правильное и осторожное использование этих веществ позволяет существенно сэкономить время и вскрыть глубоко спрятанные в подсознании человека посттравматические переживания. В некоторых особо трудных случаях наркогипноз при-

Глава 6. Наркогипноз ••• 87

меняют для лечения алкогольной или никотиновой зависимости, так как психика таких людей обычно сопротивляется лечению своих расстройств.

Психотропные вещества, используемые для воздействия на психику человека

А теперь настало время более детально познакомиться с ныне известными психотропными веществами, к которым относятся: конопля, ЛСД, мескалин, опиум, кокаин, героин, амфетамины и т. д. Все эти вещества воздействуют на головной мозг человека, либо ускоряя передачу сенсорных сигналов в мозг, либо блокируя их.

лсд

Одним из лучших препаратов для возникновения наркосна с галлюцинациями является ЛСД (полусинтетический наркотик). Этот наркотик начинает действовать очень быстро, и достаточно скоро появляются галлюцинации, вначале зрительные, а потом и иные. ЛСД действует от 15 минут до нескольких часов. Наиболее часто у человека, которому дали ЛСД, происходит изменение чувства времени и пространства, поэтому короткие интервалы времени переживаются как длительные. Но неоднократный прием ЛСД приводит к деградации личности: ослабевает интеллект, память, эмоциональный фон сменяется на депрессивный. Один из компонентов ЛСД — это лизергиновая кислота, она содержится в спорынье ржи. Ее действие аналогично ЛСД, только галлюцинации возникают обычно через 1-2 часа.

Мескалин, конопля и кокаин

Еще одним наркотиком, вызывающим галлюцинации, считается *мескалин*. Его получают из кактусов.

88 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Применение этого наркотика вызывает раздвоение личности, страх, галлюцинации.

Конопля относится к транквилизаторам. Галлюциногенный эффект зависит от состава конопли, способа приготовления, а также ее концентрации. Действие данного наркотика обычно начинается через 5-10 минут. Могут возникать как приятные, так и неприятные ощущения: тошнота, горечь во рту, слюноотделение, головокружение, страх. Как правило, после применения гашиша сначала появляется ощущение жажды, а затем — чувство тепла, которое приятно разливается по всему телу. Начинает нарастать ощущение легкости и невесомости. Появляется речевой напор, и по этой

причине обычно фразы строятся без окончаний, так как ускоряется темп мышления, одна мысль быстро сменяет другую. У некоторых людей появляются причудливые галлюцинации или фантастические грезы. Внешний мир становится каким-то размытым. И вот на этом фоне возможно выполнение нужных гипнотических внушений.

Еще один известный наркотик *кокаин*, хорошо знакомый еще древним инкам, получают из листьев кустарника коки, произрастающего в Южной Америке. Прием, как правило, выполняется вдыханием. Обычно сначала появляется легкое головокружение, затем — приятное самочувствие, которое характеризуется активностью мышления, невесомостью, галлюцинациями. Приблизительно через 2-3 часа наступает смена настроения: упадок сил, апатия ко всему. Гипнотическое кодирование, как правило, выполняется на фоне галлюцинаций.

Опий и препараты, полученные из него

Опий и препараты, полученные из него (морфин, кодеин, героин, папаверин, фендон, промедол и некоторые другие), оказывают морфиноподобное дей-

Глава 6. Наркогипноз ••• 89

ствие. Все эти препараты получают из мака. Действие опия начинается приблизительно через 30 секунд. Сначала ощущается теплая волна, проходящая по телу. Потом появляется сухость во рту, зрачки сужаются, наступает торможение, появляется сосредоточенность на физических ощущениях, и поэтому мысли как бы застывают. Приблизительно через 3-5 минут наступает состояние блаженной умиротворенности, приятного тепла во всем теле. После того, как действие наркотика закончилось, очень часто появляется чувство подавленности, дискомфорта, отвратительного настроения.

Данные препараты тоже могут быть использованы гипнотизерами для погружения в трансное состояние с целью «внедрения» нужных гипнотических внушений.

ЦИКЛОДОЛ

Иногда для создания наркотранса применяют циклодол — медицинский препарат, который обладает опьяняющими и галлюциногенными свойствами. Спустя 20 минут после приема появляется приятная истома, все звуки становятся четкими, а краски — яркими, но подобная фаза продолжается около 40 минут, после чего наступает торможение и чувство невесомости. Все видоизменяется и становится причудливым, и человек начинает наблюдать себя как бы со стороны. Данная фаза длится около трех часов. Гипнотическое кодирование, как правило, выполняется на фоне галлюцинаций.

Трилен

Гипнотизер обязан учитывать особенности применения каждого из препаратов. Например, под воздействием трилена (трихлэтилен) у человека появляются спонтанные воспоминания о болезненных пере-

90 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

живаниях, даже без применения специальных внушений или техники обращения к ранним годам жизни, то есть регрессии возраста. При правильной дозировке трилен практически безвреден и не имеет неприятных побочных эффектов. Применяется трилен очень просто: этим веществом смачивается кусочек ваты, подносится к носу человека, затем и дается гипнотическая установка на погружение в сон. Ингаляция с триленом быстро углубляет транс и вызывает воспоминания о ранних годах жизни. Степень их реальности достаточно высока.

Транквилизаторы

Кроме наркопрепаратов, гипнотизерами очень часто применяются «транквилизаторы» («успокоители») — седуксен, элениум, валиум, тазепам, фензепам, которые тормозяще действуют на психику человека, освобождая тем самым проходы в его подсознание. Каждый из применяемых транквилизаторов имеет свои психофармакологические особенности, и это очень важно учитывать. В настоящее время существуют транквилизаторы, позволяющие ослабить реакции центральной нервной системы при сохранении восприимчивости коры головного мозга к внушениям. Например, мепробамат и фенобарбитал.

Но ради справедливости следует заметить, что современные гипнотизеры крайне редко используют «тяжелые» наркотики класса героина для гипнотических внушений, так как для этой цели есть более подходящие вещества: трилен (трихлэтилен), ами-тал натрия, пентотал натрия, пентобарбитал, гексе-нал и некоторые другие.

Амитал натрия, пентотал натрия, пентобарбитал

Другими препаратами, которые используются современными гипнотизерами для создания гипнотиче-

Глава 6. Наркогипноз ••• 91

ского состояния, являются амитал натрия, пентотал натрия, пентобарбитал, которые в обиходе часто называют «сывороткой правды». В отличие от трилена, который применяется в форме ингаляций, к этим веществам необходимо относиться более ответственно и осторожно, так как они должны вводиться внутривенно, с определенной скоростью. При правильном применении они очень быстро снимают сопротивление психики, и в памяти человека воскрешаются события, загнанные стрессом в глубины подсознания.

Обычно процедура применения этих веществ такова: после введения гипнотизер приказывает человеку считать в обратном порядке от 100. Через некоторое время голос человека начинает прерываться и, в конце концов, он перестает считать, утрачивая самоконтроль. Его рот полуоткрыт и мышцы расслаблены настолько, что этого нельзя не заметить. В это время и делаются необходимые гипнотические внушения.

Но гипнотизеру всегда необходимо помнить, что при применении данных веществ человеку, находящемуся в наркогипнозе, обязательно необходимо внушить, что в следующий раз он погрузится в глубокий сон без использования этих веществ. Это делается для исключения возможной наркозависимости. Обычно для этого гипнотизеры используют технику «якоря» («старой реакции»), например: «Когда я скажу "глубокий сон" и начну считать в обратном порядке от пяти до единицы, вы погрузитесь еще глубже, чем сейчас...»

Барбитурат натрия

Еще один препарат, который применяется гипнотизерами в «сверхтрудных» ситуациях, — это 10 % раствор гексенала (барбитурат натрия), который медленно вводят внутривенно, в количестве 2-5 мл, со

92

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

строго определенной скоростью. Уже к концу введения развивается сонное состояние, которое продолжается около 30 минут (однократная доза). Одним из существенных недостатков данного вещества является повышенная опасность, так как происходит угнетение дыхательного центра головного мозга, что может привести к остановке дыхания.

Несмотря на то, что применение психотропных веществ позволяет гипнотизерам быстро достигнуть требуемого гипнотического состояния, необходимо всегда помнить, что любое лекарство может не только лечить, но и калечить, и поэтому самый безопасный транс — это транс, достигнутый без наркотиков.

Глава 7

Кто же такие зомби?

Когда речь идет о транс, гипнозе или зомбировании, большинству людей почему-то приходит на ум образ жуткого полуживотного существа из страшных фильмов, которое с остановившимися глазами мертвеца ядет приказа своего Хозяина... Несомненно, в этом есть своя доля правды.

Поэтому попробуем более детально разобраться, кто такие «зомби». Какие «зомби» бывают? И какими методами происходит сам процесс зомбирования? Но для начала вернемся к истокам.

«Жесткое» зомбирование. «Зомби» — именно так называли в африканских племенах людей, психика которых жестко программировалась на безоговорочное выполнение абсолютно всех приказов своего вождя. Подчиняясь чужой воле, люди-зомби, лишённые разума, были способны убить даже собственную мать, жену, детей.

Зомбирование человека в древности проводили с помощью колдовского «порошка зомби», который добавляли в питье или пищу. Для приготовления основного компонента магического «порошка зомби» колдуны вуду применяли рыбу иглобрюх, ткани которой содержат вещество тетрадоксин. Это один из опаснейших природных нервно-паралитических ядов, смертельная доза которого всего **0,00001** г на килограмм веса человека. По своему воздействию этот яд в десять раз превосходит знаменитый кураре, и в несколько сотен раз — другие. В небольших концентрациях этот яд вызывает эйфорию, приятные физические ощущения. А в чрезмерной концентрации — блокирует передачу нервных импульсов, что приводит к смерти или видимости смерти.

94 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Сама технология изготовления «порошка зомби» очень сложная, опасная и была известна только узкому кругу посвященных — гаитянским колдунам. В состав «порошка зомби» входило очень большое количество различных специфических компонентов; галлюциногенное мясо гаитянской жабы «буфо ма-ринус», черный порошок, тальк, свежие человеческие останки и даже кожа и кости ребенка.

Используя «порошок зомби», гаитянские колдуны погружали человека в глубокое трансовое состояние, очень близкое к смерти, когда все жизненные процессы тормозились практически до нуля, и хоронили его. Воздействие «порошка зомби», в сочетании с кислородным голоданием в могиле, навсегда выводило из строя важнейшие центры головного мозга, превращая человека в биоробота, то есть автомат без разума. А через некоторое время колдуны вуду извлекали человека из могилы и, используя ритуалы черной магии вуду, «оживляли» и проводили зомби-рование личности на беспрекословное подчинение. После этого «живой мертвец» был способен есть, пить, иногда даже говорить, но абсолютно не помнил своего прошлого, не осознавал настоящего и беспрекословно выполнял абсолютно все приказы своего хозяина.

Что греха таить, во все времена существовал и еще долго будет существовать очень большой соблазн использовать в боевых целях таких беспощадных и послушных биороботов. И первым по праву, вероятнее всего, можно считать некоего «старца гор» Алаодина, создавшего армию идеально управляемых убийц в одной из азиатских стран, которые держали в страхе все близлежащие поселения. Все местные правители, охваченные страхом, беспрекословно покорялись хозяину этих одурманенных убийц. Об этом таинственном человеке поведал миру в своих путевых

Глава 7. Кто же такие зомби? ••• 95

заметках один венецианский путешественник. Ала-один заманивал в свою обитель юношей в возрасте от двенадцати до двадцати лет и опаивал их сильнодействующим наркотиком. А когда после долгого и глубокого сна они просыпались, то были уверены, что попали на небеса, окруженные очаровательными гуриями. И за вечную прописку в райских садах они готовы были выполнить любой приказ «старца гор».

В древности для создания биороботов использовались методики только «жесткого» зомбирования, когда психика и сознательная личность человека полностью подавлялись, а иногда с помощью специфических мероприятий выводились из строя важнейшие центры головного мозга, чтобы в человеке практически ничего «своего» не осталось. Но это был одноразовый и однозадачный зомби штучного производства, со всеми вытекающими отсюда последствиями! Ради справедливости следует отметить, что в наше время все же иногда применяются методы «жесткого» зомбирования для подготовки зомби, но только для решения какой-то одной целевой задачи. Самым существенным недостатком такого зомби является, прежде всего, то, что его можно просчитать по экстерьеру. Вот как описывает встречу с одним из таких «зомби» Уильям Сибрук в своей книге «Таинственный остров».

«...Самое худшее — глаза. И это вовсе не мое воображение. Это были глаза мертвеца, но не слепые, а ...расфокусированные, невидящие... лицо было... пустым, как будто за ним ничего нет...»

Современные методики зомбирования

В современное время чаще применяют более тонкое, «мягкое» зомбирование, а также зомбирование по методу «расщепления личности». Это уже не «одно-

96

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

разовый» и не «однозадачный» зомби, а зомби «специального назначения». И такие «замаскированные» зомби абсолютно ничем не отличаются от окружающих, женятся, работают, живут своей жизнью, но по ключевым словам, неизвестным им в нормальном состоянии, становятся совершенно «другой личностью» и выполняют программу действий, заложенную в них. При этом не только сам человек, но и окружающие его люди, как правило, даже не подозревают о том, что он «замаскированный» зомби.

«Мягкое» зомбирование

Ярким примером одного из таких «мягких» зомби, по всей вероятности, можно считать секс-бомбу времен Второй мировой войны Кэнди Джонс. Она снималась в кино и поднимала своими выступлениями боевой дух солдат на фронте. Время шло, красота увяла, интерес к ней пропал. В это время ЦРУ открыло в ней весьма высокую чувствительность к гипнозу. Позднее Кэнди прошла специальную психоподготовку в одном из секретных лагерей ЦРУ, где в ее подсознание под гипнозом внедрили скрытую внутреннюю личность под именем Арлен Грант.

После окончания гипнотического курса в спецлагере Кэнди стали привлекать к выполнению спецзаданий ЦРУ. Обычно Кэнди Джонс вызывали телефонным звонком в Сан-Франциско, где на конспиративной квартире ей под гипнозом открывали внедренное ранее сознание Арлен Грант, и с новым паспортом она улетала в нужный район мира со спецпакетом. Там она вручала его адресату и возвращалась обратно на конспиративную квартиру, где о поездке все забывала и выходила прежней Кэнди Джонс.

Позднее, в силу определенных причин, ЦРУ решило избавиться от услуг данного спецкурьера, и поэтому ее запрограммировали на самоликвидацию

Глава 7. Кто же такие зомби? ••• 97

очень оригинальным способом: Арлен Грант должна была сбросить со скалы тело Кэнди Джонс, то есть саму себя. И только счастливый случай позволил ей уцелеть.

Зомбирование по методу «расщепления личности»

Другой современной методикой подготовки «замаскированных зомби» можно считать зомбирование по методу «расщепления личности». Впервые информация о зомбировании таким способом попала в широкую прессу в 1967 году.

Тогдашний президент Филиппин Маркосе вдруг решил, что в Вашингтоне его недостаточно ценят, и намекнул о своем намерении потребовать ликвидации американских баз на Филиппинских островах. Прикинув запросы Маркоса, ЦРУ решило устранить строптивного президента и командировало в Манилу своего агента Луиса Анджело Кастильо, гражданина США, с соответствующим заданием. Однако 2 марта 1967 года Кастильо был арестован и попал в руки филиппинских коллег. Обвинение было хуже некуда — «подготовка заговора с целью убийства президента Маркоса». С агентом долго «работали», применяли пытки, «сыворотку правды» и погружение в гипнотическое состояние. Результат был ошеломляющим: обнаружилось, что брэнное тело этого человека вмещало в себя четыре разных личности, каждая из которых даже не подозревала о существовании другой! При активизации каждой из них менялись манеры поведения Луиса Анджело Кастильо, частота дыхания, пульс, рефлексы, потовыделение, характеристики работы головного мозга. Например, в состоянии «Зомби-1» Кастильо был полностью уверен, что он — Антонио Рейес Елориага (на это же имя у него был выдан паспорт), «Зомби-2» — несговорчивый агент ЦРУ, «Зомби-3» — агент, который про-

4 Зак. № 454

98 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

валился и собирается совершить самоубийство, «Зом-би-4» — Кастильо признавался, что его настоящее имя Мануэль Анжело Рамирес, он уроженец района Бронкс в Нью-Йорке...

В ходе гипнотического допроса Кастильо много говорил о некоей мадам Крепе. В итоге гипнотизер, проводивший допрос, отметил, что кем бы ни была мадам Крепе, но она полностью контролировала поведение и сознание Кастильо.

С основными принципами «жесткого зомбирования», пришедшими к нам из глубины веков, внимательный читатель, как надеются авторы этой книги, уже разобрался, поэтому теперь рассмотрим принципы подготовки «мягкого» зомби по методу «расщепления личности».

Сначала необходимо усвоить, что само понятие «расщепление личности» естественно, в силу двух-полушарной природы человека. Так что в этом нет никакой мистики. И специалисты-психокодировщики специальными психометодиками переводят мозг человека в особое состояние транса, где возможна независимая внутренняя сегментация подсознания, то есть расщепление или, другими словами, создание нескольких подсознаний в теле одного человека. Затем в эту «расщепленную личность» внедряется одна или несколько совершенно независимых друг от друга подсознательных внутренних личностей других людей, например, гипнотизера, хакера, художника, киллера и т. д., причем каждой из них даются только свои воспоминания детства, юности — словом, все то, что осознает любая нормальная личность. После специальных гипнотических процедур каждая из этих скрытых внедренных личностей начинает жить внутри человека своей собственной жизнью, своими собственными чувствами, воспоминаниями, знаниями, мыслями. Вот таким образом удается в тело

Глава 7. Кто же такие зомби? ••• 99

одного человека внедрить до семи абсолютно независимых друг от друга личностей.

Когда же приходит время для активизации скрытой внедренной личности, то применяются особые пароли, которые специалисты психокодирования называют «якорями». Например, сказал что-то человеку тихим голосом или показал какую-то фотографию, и тот превратился в совершенно другого человека. И абсолютно все ресурсы его организма будут направлены на выполнение поставленной перед ним задачи.

Следует отметить, что при зомбировании в подсознание человека обязательно внедряют специальные программы самоуничтожения в случае любой несанкционированной попытки перепрограммирования зомби.

Таким образом, можно уверенно констатировать: если на этапе «жесткого зомбирования» человеку навязывалась только конкретная сверхзадача, которую он обязан выполнить при любых

условиях, то на этапе «мягкого зомбирования» человеку стало возможным незаметно навязать новые стандарты мышления и поведения, то есть сформировать принципиально иную личность.

Зомбирование через средства массовой информации

Читателю также полезно знать, что к современным средствам зомбирования также можно отнести и средства массовой информации: радио, телевидение и особенно Интернет, который, при просмотре каких-либо видеороликов, позволяет внедрять в человека информацию «методом 25-го кадра», а при прослушивании музыки до слушателя можно эффективно донести скрытое акустическое сообщение.

Современная реклама, заполонившая наши «голубые экраны» и большинство радиоканалов, к сожале-

100 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

нию, также очень часто содержит элементы зомбирования. Иначе как можно объяснить столь массовое помрачение сознания больших масс людей в период действия финансовых «пирамид»: «МММ», «Властелина», «Тибет», «Русский Дом Селенга» и мн. др. В рекламных роликах того времени преобладали примитивные ритмические шлягеры типа: «Где-то там нашли мы золото, много золота, завались...», призывавшие всех желающих приобретать высокодоходные векселя с процентными ставками от 200 до 1000 % годовых некой инвестиционной компании, например компании «Бинетек», решившей добывать золото и алмазы не где-то в Сибири, а в Венесуэле и Сьерра-Леоне.

А на другом канале ЦТ в это же самое время небезызвестный халявщик Леня Голубков настойчиво предлагал всем умным людям становиться партнерами «МММ». И массированная реклама, к великому сожалению, сделала свое дело, поэтому и плодились конторы по сбору денег, словно грибы после дождя. Вы можете пить водку, гулять, плевать в потолок, летать отдыхать на Канары, а «МММ» и им подобные за вас все сделают. Только вложите свои кровные, как «работяга» Леня Голубков. Вот наглядный пример массового зомбирования целого населения страны с помощью средств массовой информации. И, к сожалению, большое количество людей им *подсознательно поверили* и остались без своих кровных сбережений! Вот он, массовый гипноз разжиться на халяву, когда люди действовали словно «зомби»: одни занимали у своих знакомых кучу денег, другие на время закладывали квартиры и иную недвижимость, приносили свои денежки в такие фирмы и несколько позднее оказывались возле закрытых дверей фирм-благодетелей...

Глава 8

Гипнотическое состояние — это Аверь в будущее

«...Устроены так люди— желают знать, что будет...», — так пела одна очень популярная певица Советского Союза и России. Желание знать свое будущее свойственно человеку еще с древнейших времен. Взять, к примеру, всем известную хиромантию (в переводе с греческого — «гадание по руке»), истоки которой теряются в глубине веков. Люди всегда пытались познать свое будущее через определенные особенности рук, лица. Эту науку хорошо знали в Древнем Китае задолго до нашей эры. В Индии старинным искусством гадания по руке занимались представители особой секты — Йоши. Хиромантия была также известна в античной Греции и Риме. Свои выводы о будущем человека хироманты делали, исходя из строения кистей рук, пальцев, выпуклостей, впадин и линий на ладонной поверхности. Хироманты считали, и не без оснований, что все мозговые явления через цепочку обратных связей отражаются на руках. Другим учением, которое пришло к нам из глубины веков и также пытается предсказать будущее человека через внешние формы человеческого лица, по праву считается физиогномика. И первый физиогномический трактат, дошедший до нашего времени, приписывается самому Аристотелю. Очень много материала своим потомкам по физиогномике оставил также Квинтилиан, живший в I веке нашей эры.

Но все-таки самым загадочным явлением остается «чистое» ясновидение и яснослышание. Из глубины веков до нашего времени дошла информация о таинственных оракулах Аполлона в Дельфах, Зевса в Додоне, Амона в Фивах...

102 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Но большинство современных людей, вероятнее всего, что-то слышали о Мишеле Нострадамусе (1503-1566 гг.). Это один из наиболее известных и загадочных предсказателей более близкого к нам периода.

В тиши ночей, от взглядов ищущих сокрывшись, Я вижу отблеск пламени во тьме, И в этом зеркале огня картины Всплывают будущих времен.

Вот таким четверостишием Нострадамус открывает свою книгу пророчеств, одну из самых загадочных книг в истории человечества. Эта книга охватывает огромный период, начиная с 1557 по 3797 год.

Вот как он сказал об этом в своей книге пророчеств: «Я начинаю с настоящего времени 14 марта 1557 года, и иду дальше, вплоть до события, которое тщательнейшим образом вычислено...»; «Путем длительных расчетов я составил пророческие книги, которые затем собрал воедино и зашифровал. Это непрерывные пророчества вплоть до 3797 года».

Пророчества Нострадамуса состоят из стихотворных циклов (центурий), а центурии, в свою очередь, состоят из катренов-четверостиший. У людей, которые читали его катрены, скорее всего, возникло какое-то странное ощущение размытости и непонятности этих пророчеств. Для наглядности этого можно привести такое четверостишие (центурия 4, катрен 30).

Земля, скрытая во время затмения Меркурием, Сможет быть плодородной только для неба, Гермесу и Вулкану будет дан корм, Солнце увидят чистым, светлым и сияющим.

Просто тарабарщина какая-то. Почему же так туманно Нострадамус излагал свои пророчества? Во-первых, это связано, скорее всего, с тем, что великий пророк писал свои пророчества в период жестокой средневековой инквизиции, когда и за более мелкие грехи

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 103

сжигали на кострах, во-вторых, — с неточностью и вольностью перевода. Но именно эта непонятность пророчеств и оставляет широчайший простор для фантазии переводчика. Вот поэтому, когда трактовать Нострадамуса берется француз, то наиболее важные события происходят во Франции, американец — в Америке, и т. д.

Великий Мишель Нострадамус так хитро зашифровал свои пророчества, что уже более четырех столетий многие исследователи безуспешно пытаются расшифровать их. Одни толкователи, как Христиан Вельнер, искали шифр к расшифровке предсказаний будущих событий на небесах с помощью астрономии. Другие, как Манфред Шрам, пытались искать текст послания в звуках... То есть получается вполне естественная ситуация: сколько исследователей — столько мнений.

И хотя время от времени появляются заявления, что какой-то очередной исследователь наследия Нострадамуса сумел найти ключ к пророчествам, вероятнее всего, в настоящее время истинный ключ к пророчествам Нострадамуса еще не найден! И неизвестно, сколько еще времени пройдет, прежде чем будет найден верный ключ к расшифровке книги пророчеств. Это очень трудный процесс, и решить его сможет лишь тот, кто сумеет полностью перевоплотиться в образ этого одинокого трагического гения, чтобы понять глубинный ход его мыслей. Но эта неопределенность предсказаний из-за отсутствия верного ключа к расшифровке позволяет очень вольно и неоднозначно трактовать пророчества Нострадамуса. А ведь именно *однозначность и является самой важной характеристикой предсказаний будущего*.

Очень интересным, с точки зрения однозначности и достоверности предсказаний, чего явно не хватает Мишелю Нострадамусу, можно считать дневник дру-

104 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

гого «пророка», 18-летнего московского школьника Левы Федотова, написанный им незадолго до начала Великой Отечественной войны. Просто невероятно, каким образом этот мальчик, при полном отсутствии информации в то непростое время, сумел так точно предсказать не только дату начала войны и блестящий детальный прогноз будущих военных действий, но и многое другое?

Вот некоторые выписки из дневника Левы Федотова, которые просто ошеломляют своей прямоотой и однозначностью предсказаний, чего, к сожалению, лишены пророчества великого Нострадамуса.

«Мысль о войне с Германией меня тревожила еще в 1939 году, когда был подписан знаменательный пакт о так называемой дружбе России с германскими деспотами...»

«...Я думаю, что война начнется или во второй половине июня, или в начале июля, ибо ясно, что германцы будут стремиться окончить войну до морозов».

«Победа-то победой, но вот то, что мы можем потерять в первую половину войны много территории...»

«...мы оставим немцам даже такие центры, как Житомир, Винница, Витебск, Киев, Николаев, Одесса, Минск, Псков, Гомель, Калинин, Брянск, Смоленск...»

«...Одесса падет позднее Киева...» (Киев пал 9 сентября 1941 года, Одесса — 16 октября 1941 года).

«...фашисты окружат Ленинград, но взять его не смогут...»

«Окружить Москву они... просто не смогут...»

«...Зимой же для них районы Москвы будут просто могилой!...»

В своем дневнике Лева Федотов сумел предсказать даже дату полета человека к другой планете, указав 1969 год, и то, что это сделают американцы (в 1969 го-

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 105

ду американский космический корабль «Аполлон» достиг поверхности Луны).

Что же происходило в тот момент в его юной головке? В каких запредельных режимах работал его мозг? Ведь, глядя в прошлое, можно констатировать, что достоверность предсказаний этого юного пророка оказалась стопроцентной! Но, к великому сожалению, Лева Федотов был убит под Тулой 25 июня 1943 года.

Но самыми интересными являются пророчества американского предсказателя Эдгара Кейси, получившего прозвище «спящего Нострадамуса», так как он *предвидел будущее в состоянии глубокого гипнотического сна*. Эдгар Кейси родился 18 марта 1877 года в семье фермера в штате Кентукки. В возрасте двадцати одного года стал терять голос. Сколько врачи ни бились, но они не смогли найти причину недуга. И тогда он занялся самогипнозом. Однажды ему «приснился» курс лечения, который должен был восстановить его голосовые связки. Кейси удалось убедить врачей испробовать его рецепты. И он выздоровел! После этого им заинтересовалась группа врачей-новаторов, которые решили попробовать этим способом лечить других больных, что дало отличные результаты.

Как правило, для лечения Эдгар Кейси в состоянии глубокого гипнотического транса полностью отождествлял себя с организмом заболевшего человека, «считывал» необходимую информацию и, находясь в глубоком гипнозе, диктовал своему секретарю наиболее эффективный индивидуальный курс лечения. Достоверность его предсказаний была достаточно высока, от 90 до 100 %. За сорок три года своей активной деятельности он сделал свыше 25 тысяч предсказаний. И практически ни разу не ошибся. По этой причине некоторые из его предсказаний до сих пор приводят в ужас весь мир, так как, согласно им,

106 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

нашу планету потрясет серия чудовищных природных катаклизмов: землетрясений, наводнений, цунами, вулканических извержений, которые изменят весь облик Земли... И в этих катастрофах погибнут: Англия, часть Италии, Рим, Париж, Японские острова, Нью-Йорк, Калифорния и часть других американских штатов. Сбудутся или нет пророчества Кейси, покажет время...

Эдгар Кейси умер 9 января 1945 года, но после своей смерти оставил очень большое наследство — более 13 тысяч стенографических записей своих видений, записанных его секретарем.

И сегодня этот таинственный и гениальный человек, применявший технику глубоких гипнотических трансов для «заглядывания в будущее», заслуженно привлекает внимание многих исследователей, хотя бы потому, что некоторые из его предсказаний уже сбылись: например, страшное землетрясение на Аляске в 1964 году, произошедшее уже после смерти Эдгара Кейси.

Что лежит в основе процесса предсказания?

Что же лежит в основе загадочного процесса предсказания, предвидения, пророческих сновидений? И при каких условиях достоверность предсказаний повышается?

Мы все в душе немного пророки. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с необъяснимым явлением, позволяющим хотя бы слегка приоткрыть завесу будущего. Имен у этой загадки много: предчувствие, предвидение, предвосхищение. Очень часто это могут быть вещие сны, или вдруг откуда-то из глубин пришло внезапно истинное понимание: «меня вдруг осенило» — говорят люди в таких слу-

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 107

чаях. Попробуем разобраться в этом вопросе вместе с читателем.

Всем демографам хорошо известно, что накануне каких-либо глобальных катастроф среди рождающихся детей резко увеличивается относительный процент мальчиков, и этот процесс будет продолжаться вплоть до окончания кризиса. Все правильно, в воздухе уже пахнет грозой, а люди все еще отказываются верить в возможность беды и надеются как-то ее избежать. Но сама мать-природа опережающе торопится создать новых бойцов взамен тех, кто вскоре обязательно погибнет на поле брани. Почему так происходит в природе?

Это связано с тем, что в процессе эволюции все живые организмы выработали совершенно уникальную способность прогнозировать будущие события, которую академик Анохин назвал «опережающим отражением», так как сами живые организмы более всего заинтересованы в сохранении самого бесценного дара — жизни.

Допустим, грядут некоторые будущие изменения, и живые организмы заранее начинают приспосабливаться к ним. Когда же эти будущие события наступили, то те живые организмы,

которые успели своевременно и упреждающе отреагировать на это будущее, получают право на жизнь, право на продолжение потомства, которые нет — вымирают. Вот таким образом Вселенское жюри — Естественный Отбор — придирчиво присматривается к каждому организму, воздавая ему по заслугам, поощряя Жизнь каждую ценную инициативу.

Вполне естественно, что еще с древнейших времен люди обратили внимание на взаимосвязь изменения поведения живых организмов с будущими климатическими явлениями. Эти наблюдения легли в основу бесчисленных и безупречных примет природы.

108 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Так, например, шведские крестьяне хорошо знают, что если личинка майского жука голубоватого цвета, то зима будет суровой. Если же передняя часть личинки белая, а задняя голубоватая, то сильных морозов следует ждать в начале зимы. Или, к примеру, гнездо древовидной камышовки всегда располагается на такой высоте, что даже во время самого высокого разлива вода не поднимается до него. Гнездо же тех птиц, которые ошиблись в расчетах, будет затоплено, а потомство погибнет.

Другой пример: бразильские муравьи задолго до начала ливней меняют свой образ жизни, ведут себя странно, возбужденно, а затем переходят на другое место, унося с собой приплод. Местные индейцы хорошо знают об этом и поэтому следят за изменением поведения муравьев.

Специалистов, изучающих эту удивительную способность живых организмов предвидеть будущие климатические изменения, поражает именно «дальнобойность» во времени этих упреждающих приспособлений живых организмов — нередко за полгода до реальных изменений климата.

Но все-таки особый интерес представляет группа фактов, связанных со странными состояниями, порой беспричинно охватывающими человека.

Казалось бы, в обычной обстановке, не предвещающей беды, человек вдруг внезапно, без видимых на то причин, начинает испытывать какое-то беспокойство. Он находится в каком-то странном, отрешенном состоянии, но какая-то внутренняя сила вдруг побуждает его к немедленным незапланированным действиям или, наоборот, удерживает от запланированных, парализуя волю и тело, тормозя их исполнение. И, как оказывается впоследствии, только благодаря этому человеку удается избежать несчастья, а часто и гибели. Некоторые из нас, скорее всего,

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 109

могут рассказать хотя бы один подобный случай из своей жизни, когда вмешательство этой «внутренней силы» спасало их от несчастья.

Интересны воспоминания одного военнослужащего, проходившего службу в Афганистане, об одном из таких случаев. В воинскую часть, где служил этот солдат, прислали нового командира вместо погибшего ранее. Прибывший молодой офицер стал принимать свое подразделение: он объезжал свое «хозяйство» с группой сопровождения на БТРе, знакомясь с личным составом, стараясь во все вникнуть и на все посмотреть своими глазами. И вот, после посещения одного из блокпостов, когда стали готовиться к отъезду для «инспекции» в следующее место, у этого солдата, входившего в группу сопровождения, вдруг, безо всяких на то причин, появилось чувство сильной внутренней тревоги. Тело стало каким-то непослушным, стали подкашиваться ноги, перехватило дыхание, и когда он приближался к БТРу, словно какая-то внутренняя сила пыталась его удержать от посадки в этот БТР.

В итоге, новый командир подразделения приказал этому солдату остаться на блокпосту, загрузил «по самые уши» работой и обещал забрать на обратном пути. Когда же БТР ушел, то солдат, по его воспоминаниям, почувствовал огромное внутреннее облегчение, словно тяжкая ноша упала с его плеч. А через некоторое время пришло сообщение о том, что БТР подбит из гранатомета, и все, кроме командира, получившего тяжелое ранение, погибли... Позднее, когда этот солдат увидел «родной» сгоревший БТР, то оказалось, что пробоина находилась именно в том месте, где должен был сидеть он сам.

Вот наглядный пример того, что каким-то неведомым нам способом организм этого солдата сумел просчитать свое трагическое будущее и принял все воз-

110 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

можные меры для своего спасения, то есть препятствовал посадке на этот БТР. Итог — самый ценный Приз природы — Жизнь!

Режим «темпо». Таким образом, можно достаточно уверенно утверждать, что в процессе эволюции любой живой организм, в том числе и человек, в определенных условиях обладает даром предвидения, другими словами, способен предсказывать свое будущее. Но этот самый «дар

предвидения» может включиться (а может и не включиться) только в экстремальных ситуациях, как правило, в состоянии смертельной опасности. В таких условиях организм начинает работать в «скоростном режиме работы» (режим «темпо»), который сопровождается резким возрастанием скорости мышления, бешеной силой и практически мгновенной защитной реакцией. Все процессы, происходящие в организме в этот момент, подчиняются совсем иным законам. Время словно замедляет свой бег, так как мозг работает в совсем ином временном масштабе: в режиме ускоренной обработки. И человек, находясь в состоянии «темпо», быстро протекающие и мгновенные процессы фиксирует в мельчайших деталях, словно в замедленной киносъемке.

Эту особенность мозга подтвердил профессор Гейм на основании большого количества опросов лиц, переживших падения в горах, в своем выступлении в 1985 году в цюрихском альпинистском клубе. Он сообщил, что большинство лиц, перенесших падение, отмечало необычайно высокую скорость работы мозга. В короткие мгновения падения перед мысленным взором падающих людей проносилась вся их прошлая жизнь.

Аналогичное ощущение сильного замедления времени в критической обстановке испытал офицер Филатов из города Балашова, когда во время боя рядом с ним упал снаряд. Он ясно видел, по его воспоминаниям,

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 111

как падает снаряд, как тает снег под раскаленной болванкой, как на стальной поверхности болванки появляются огненные трещины, как медленно начинают отделяться осколки и начинают свой плавный полет... И только потом появляется пламя взрыва.

Таким образом, получается, что именно благодаря режиму «темпо», когда мозг человека находится в режиме ускоренной обработки информации против естественного течения событий, человек успевает в критической обстановке совершить такое большое количество защитных действий для своего спасения, которые просто невозможно выполнить в нормальном масштабе времени. Кроме того, он также успевает «забежать вперед», чтобы «подглядеть свое будущее».

Когда же смертельная опасность исчезнет, то организм возвратится в обычный режим работы и, как следствие, «дар предвидения» исчезнет.

Фаза быстрого сна. В природе человека существует еще одна уникальная возможность заглянуть в будущее — это фаза быстрого сна или рем-фаза, как ее нередко называют специалисты. Она является обязательной составляющей любого естественного сна, а также искусственного сна, который возникает в состоянии гипноза или при приеме специальных наркотических веществ. В этой фазе человек всегда видит сновидения, которые нередко очень кратковременны: секунды и даже доли секунды. Это подтверждается данными электроэнцефалографа. Но сам человек ощущает сон как длительно протекающее явление, где он может путешествовать в настоящем, возвращаться в прошлое, переноситься в будущее. Именно по этой причине человек, находящийся в состоянии сна или гипноза, просто не способен реально оценивать время.

То есть можно констатировать, что в состоянии быстрого сна мозг также работает в скоростном режиме

112 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

«темпо», а это позволяет, при определенных условиях, заглянуть в будущее. Вот поэтому и существуют вещие сны, о которых хорошо знают многие люди.

Наглядным примером такого поразительного совпадения сна и последующих событий можно считать сон, который приснился Роберту Моррису, служившему в американском флоте. Ему приснилось, что он погибает от орудийного выстрела с корабля, на котором он должен был провести инспекцию. Сон был настолько яркий, что Моррис испугался и хотел отложить посещение корабля. Но сопровождающие его офицеры возмутились такой верой в предрассудки, а капитан судна торжественно пообещал, что салют в его честь в качестве исключения будет дан только после того, как Моррис и сопровождающие его офицеры будут на берегу.

Выполняя свое обещание, капитан дал строжайшее распоряжение артиллеристам, что орудийный салют будет дан только по знаку его руки. Инспекция закончилась, и он благополучно отбыл на шлюпке на берег. И тут на нос капитану корабля села муха. Он отмахнулся от нее рукой. Его движение было принято артиллеристами за сигнал, и раздался орудийный залп. Один из осколков смертельно ранил сидевшего в шлюпке Морриса.

Кто способен предсказывать будущее

Вполне естественно возникает и другой закономерный вопрос: кто способен заглянуть в завтрашний день, и при каких именно условиях? Здесь можно выделить несколько групп «предсказателей».

Первые — это врожденные неврастеники, то есть люди с крайне неуравновешенной психикой из-за некоторых заболеваний. Чаще всего они страдают вегето-сосудистой дистонией и обычно склонны к пол-

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 113

ноте. Из-за неустойчивой психики мозг этих людей при психических перегрузках «сваливается» в режим «темно» и способен совершить случайный «прорыв в будущее» в виде вещих снов. Такой же способностью заглядывать в завтрашний день при определенных условиях могут люди, страдающие заболеваниями «турецкого седла». Так называется перемычка между правым и левым полушариями головного мозга. Из-за этого мозг таких людей работает одновременно в двух измерениях: в настоящем и будущем. И как следствие, такие люди также очень часто видят вещие сны.

Вторая группа предсказателей — это люди, перенесшие в детстве тяжелые заболевания или травмы головного мозга, которые привели к потере некоторых важных функций восприятия внешнего мира (обычно зрение). Поэтому их мозг, пытаясь восполнить контакт с внешним миром, увеличил степень восприятия иных органов чувств, а это облегчает процесс «предвидения» будущего. Наиболее ярким представителем таких людей является болгарская ясновидящая Ванга Димитрова. Но следует заметить, что она была не ясновидящая, а яснослышающая. Об этом она сама сказала корреспонденту журнала «Огни Болгарии» в 1982 году. «...Не вижу, а слышу. Как по телефону. Чужой далекий голос. Когда громче, когда тише. Иногда ничего не слышу...»

Третьи — люди, имеющие патологии головного мозга с самого рождения, поэтому их мозг постоянно находится в «Зазеркалье» (будущем времени или прошлом), а вся их жизнь проходит в другом измерении. Это юродивые, блаженные, которые что ни «каркнут» — все сбывается! И сильные мира сего всегда стремились иметь рядом с собой таких блаженных. Боялись и слушали — слушали и боялись! Для примера можно привести блаженного Василия,

114 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

который был оракулом самого Ивана Грозного. И его пророчеств очень боялся этот грозный государь. Боялся и слушал. Современники Ивана Грозного отмечали, что только двум людям своего времени этот царь позволял говорить то, что вздумается: своей мамке-кормилице и блаженному Василию. А всем другим он просто рубил головы за «длинный» язык. Четвертые — категория людей, которые с помощью определенных наркотических веществ или специальных психотехник переводят свой мозг в особое измененное состояние сознания (транс), где возможен «прорыв в будущее». К таким же людям можно отнести и «спящего Нострадамуса» Эдгара Кейси, делавшего свои предсказания в состоянии глубокого гипнотического транса.

При каких условиях достоверность предсказаний повышается

Какие же условия позволяли Кейси получать столь высокую достоверность предсказаний? Из теории вероятности математикам хорошо известно, что в нормальном состоянии любой человек способен предсказывать будущие события с вероятностью около 50 %. Чтобы убедиться в этом, достаточно взять обыкновенную монетку и перед броском задать себе простой вопрос: «Что выпадет: "орел" или "решка"?» И только после этого монетку следует бросить. Если сделать 100 таких бросков, то приблизительно в 50 случаях человек угадает, а в 50 случаях — ошибется. То есть достоверность предсказания («орел» или «решка») составляет около 50 %. Таким же простым способом любой человек может предсказывать любые будущие события с той же степенью вероятности.

Однако в результате многолетних опытов было установлено, что в состоянии гипнотического транса вероятность предсказания будущих событий «спящим

Глава 8. Гипнотическое состояние — это дверь в будущее ••• 115

человеком» значительно увеличивается. Причем чем глубже гипнотическое состояние, тем выше вероятность. И в идеале, при полной «отключке», когда возможно снятие биополя с физической оболочки «оракула» и получение астрального клона (двойника) с человека, судьбу которого нужно предсказать, точность предсказаний будет 100 %. Именно в таком режиме и «работал» «оракул Кейси»!

Таким образом, можно уверенно констатировать, что предсказывать будущие события возможно только в глубоком трансе, когда все обменные процессы в организме «предсказателя» подчиняются совсем иным законам и мозг работает в скоростном режиме «темпо», что позволяет обогнать реальное время и заглянуть в будущее. Но нужно знать и помнить, что работа мозга в таком высокоскоростном режиме отнимает несколько месяцев, а иногда и лет, жизни «предсказателя». Вероятнее всего, именно по этой причине оракулы древности предсказывали

только один раз в год, и даже сильные мира сего не могли заставить их говорить по своему желанию. Так, например, Александру Македонскому оракул отказался отвечать, и он вынужден был уйти ни с чем!

Каким же способом гипнотизер способен заглянуть в будущее «спящего» человека? Просто! С помощью «регрессии возраста», когда человеку, находящемуся в глубоком гипнотическом трансе, внушается, что: «Вам столько-то лет (больше, чем на самом деле)! И сегодня такое-то число, и такой-то год (год в будущем)!» И тогда приходят видения будущих событий.

Глава 9

Самогипноз - - это ключ к мозгу

У большинства читателей, прочитавших предыдущие главы этой книги, в которых весьма подробно было рассмотрено большое количество различных психотехник гипноза, скорее всего, возникло закономерное ощущение того, что гипноз — это нечто опасное и загадочное. А как же иначе? Вон ведь какое огромное количество психотехник изобрело человечество для психовоздействия на подсознание человека. Но следует понимать, что огромное количество различных преступлений совершается и безо всякого гипноза.

Тем не менее гипноз и самогипноз — это величайшее открытие человечества. Вы только попробуйте себе представить, какие безграничные возможности открывает гипнотическое, то есть трансовое, состояние. Кто из читателей этой книги способен сознательным усилием своей воли, например, увеличить температуру своего тела хотя бы на пару градусов, или понизить частоту сердечных сокращений на 10-20 ударов, или изменить химический состав своей крови, или подавить зубную и иную боль? А в гипнотическом состоянии все это возможно! И вся тонкость такого могущества гипнотического состояния состоит в том, что в этом состоянии возможно подключение к подсознанию, которое управляет абсолютно всеми процессами в организме любого человека: начиная от моргания глаз и заканчивая судьбой человека.

Именно поэтому гипнотизер, открывший во время гипнотического транса этот загадочный и могущественный мир подсознания, способен скорректировать работу внутренних психофизических процессов в соответствии с обстановкой или изменить судьбу загипнотизированного человека, а также синтезиро-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 117

вать нужные «внутренние лекарства» для излечения от болезни и мн. др. И в этом мире подсознания сила слов гипнотизера совершенно иная, способная творить настоящие чудеса.

В качестве наглядного примера можно привести внушение, которое привел Л. П. Гримак в своей книге «Моделирование состояний человека в гипнозе». При помощи этого внушения стимулировалась работоспособность человека, когда обстоятельства вынуждали работать его без сна в течение 2-3 суток. И применение этого внушения один раз в сутки позволяло организму человека полностью освободиться от накопленной усталости, поэтому бледность лица сменялась нормальным розовым оттенком кожи, выражение крайней усталости на лице исчезало и т. д. Все это было подтверждено многочисленными экспериментами.

Вот текст этого *стимулирующего внушения*.

Сейчас, в глубоком гипнотическом состоянии, вы полностью освобождаетесь от предшествующей усталости. Ваш мозг. Ваши нервы. Ваши мышцы полностью отдыхают. Усталость исчезает, рассеивается. Вы не чувствуете никакого беспокойства.

Полный покой и полный отдых.

От утомления не осталось и следа. Вы забыли предшествующую усталость. Усталость исчезла, растворилась.

Вы сейчас очень хорошо отдохнули.

Нервные клетки полностью восстановили свою энергию, свою работоспособность.

Вы начинаете ощущать необыкновенный прилив сил и бодрости.

Появляется желание работать, действовать, решать оперативные задачи, ощущать нагрузки.

Голова стала очень свежей, легкой, мышцы бодрыми и послушными, настроение радостное, приподнятое.

Это состояние высокой работоспособности станет еще более выраженным после того, как я вас полностью разбужу.

Оно будет сохраняться весь период активной непрерывной работы.

Вы не будете утомляться.

Высокая работоспособность будет проявляться весь этот период.

118 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Утомления нет.

Гипноз очень сильно активизировал резервы вашего организма. Вашей нервной системы. Поэтому усталости, утомления нет и не будет. Есть бодрость и высокая работоспособность.

Гипноз закрепил это состояние на весь период последующего бодрствования.

Оно будет становиться все более выраженным по мере того, как я буду вас выводить из гипноза, и станет явным и очень стойким в период бодрствования...

Вот она магическая сила простых слов в гипнозе (в самогипнозе тоже), когда невозможное становится возможным!

Конечно, самый простой способ решения ваших проблем — это пойти на прием к высококвалифицированному гипнотизеру и попросить его помочь вам. Но здесь у многих людей, вероятнее всего, возникает несколько сдерживающих факторов.

Первое: сеансы квалифицированного гипнотизера стоят весьма дорого (в среднем по Москве и Московской области от 50 до 100 долларов США за сеанс). А среднестатистическому человеку для решения своих проблем в среднем требуется от 5 до 10 сеансов гипноза. Запомните, что за один сеанс ваши проблемы способны решить только шарлатаны — забрать ваши деньги!

Второе: существует вполне реальная опасность того, что человек, подвергнувшийся гипнотическим сеансам не очень чистоплотного гипнотизера, попадет к нему в психологическую зависимость, и из него могут сделать «дойную корову».

Третье: во время сеансов гипноза гипнотизеру о вас очень многое становится известно, даже то, что вы хотели бы скрыть, и вам вряд ли скажут об этом, по тем или иным причинам. И как гипнотизер воспользуется полученной информацией — останется только на его совести.

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 119

Но если вы все же решили по тем или иным причинам использовать трансное состояние для решения своих проблем, то можно использовать и самогипноз. В состоянии самогипноза в качестве гипнотизера и гипнотизируемого выступает один и тот же человек — вы сами. Правда, в этом случае вам придется немного попотеть, ибо без труда — не вытаскишь рыбку из пруда.

Сейчас известно много способов научиться управлять собой. Это и медитация, и дыхательные упражнения йогов, аутогенная тренировка и самогипноз. Однако полезно знать, что люди, решившие заняться самоусовершенствованием, применяя, допустим, классическую аутогенную тренировку, должны обладать весьма высоким интеллектом и развитым зрительным воображением. Например, классическая аутогенная тренировка, разработанная в 1932 году немецким врачом И. Г. Шульцем, состоит из двух ступеней: первой — низшей, и второй — высшей. Только после овладения второй ступенью аутогенной тренировки, позволяющей вызывать и удерживать перед мысленным взором различные яркие образы и картины, у человека появляется реальная возможность для управления психическими возможностями своего организма. На овладение первой и второй ступенью аутогенной тренировки обычно уходит около года-двух упорных каждодневных тренировок.

Поэтому для желающих усовершенствовать свою личность самогипноз является более предпочтительным, так как даже после первых занятий, как правило, появляются некоторые результаты.

Иногда самогипноз путают с медитацией, так как глубина погружения в трансное состояние приблизительно одна и та же. Тем не менее между этими двумя методиками очень существенное различие — медитация позволяет человеку уйти от проблем, а с по-

120 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

мощью самогипноза эти проблемы можно решить. Так как многие формы медитации заимствованы из древних восточных религий, то главной целью медитации является духовное просветление, то есть обособление человека от внешнего мира. Медитация уносит человека в другой мир, уводит его от ответственности за свои поступки.

Самогипноз — это гораздо большее, чем погружение в себя. Он, словно прожектор, высвечивает затемненные уголки безнадежности в нашем подсознании и помогает отыскать корни застарелых привычек, выкорчевать их и вырастить новые, полезные. И когда благодаря самогипнозу вы избавитесь от негативного образа мыслей и неадекватного представления о себе, вы почувствуете себя более здоровым, почувствуете возросшую жажду к жизни, к творчеству. Занятия самогипнозом откроют вам тайны вашего мышления, помогут понять глубинную суть ваших негативных поступков и мыслей и тем самым сделать первый шаг к новой жизни.

Сейчас появилось очень много книг, в которых большинство проблем и неудач в жизни человека объясняется кармическим возмездием или грехами в «прошлой» жизни. Это очень удобная

позиция, которая позволяет снять с себя всякую ответственность за большинство провалов и неудач. Но подобная позиция воспитывает пассивное отношение к своей судьбе, к своему здоровью и отбивает всякую надежду на лучшее будущее. Ведь гений человека заключается в том, что он творец своей собственной судьбы. Поэтому любой здравомыслящий человек, у которого что-то не так в жизни, должен найти в себе силы и мужество для внутренней перестройки своей психики, чтобы не плыть по течению жизни, словно какая-то щепка.

Не секрет, что за годы общения с медиками хронические больные приобретают пассивное отношение

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 121

к своему здоровью, так как они уже не верят в успех лечения. И здесь большую помощь таким людям окажет самогипноз, так как даже после нескольких глубоких сеансов самогипноза у таких людей меняется отношение к себе, к своему здоровью — больные начинают активно бороться за здоровую жизнь.

К сожалению, чтобы изменить настоящее, очень часто приходится возвращаться в бессознательное прошлое, чтобы разобраться в застарелом корне возникших проблем. Воистину верна старая народная мудрость: «Прошлое можно понять, лишь оглянувшись назад». Специалисты очень хорошо знают: чтобы избавиться от проблемы, надо прежде всего понять ее причину, природу и условия ее возникновения. Самогипноз позволяет весьма эффективно «погрузиться» в свое бессознательное прошлое — к источнику своих проблем, чтобы понять и осознать их. А это в конечном итоге приводит к исчезновению внутреннего конфликта и, как следствие, к более гармоничному восприятию действительности, что и делает жизнь более насыщенной, удачливой и счастливой.

Следует также заметить, что человек, как показывают многочисленные исследования, кроме всего прочего, — это еще и сложная биохимическая структура, в которой каждую секунду вырабатывается огромное количество различных химических веществ, которые специалисты называют ферментами. И эти ферменты управляют в человеке абсолютно любым процессом: каждым движением, каждой мыслью, начиная от хлопанья глазами и кончая возникающими внутренними чувствами и эмоциями. Например, что такое страх с точки зрения «биохимических процессов» организма любого человека? Это запуск некоторого природного процесса, который в нужный момент выбрасывает в кровь определенные вещества. Не зря же больному с чувством страха врачи вводят

122 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

вещества, которые позволяют его подавить. А если человек не спит, то ему дают иное вещество — снотворное.

Есть различные вещества, и возбуждающие, и обезболивающие. Поверьте, наш организм — это уникальнейшая фабрика по выработке природных лекарств, настолько эффективных, что производство подобных веществ человечество еще долго не сможет наладить. Например, обезболивающие вещества, синтезируемые самим организмом, во сто раз сильнее «искусственного» морфия. А руководит этой уникальной «фармакологической» фабрикой именно подсознание человека. Поэтому для избавления от болезней в состоянии самогипноза нужно просто дать команды своему подсознанию на самоизлечение, и внутренние «фармакологические фабрики» приступят к производству необходимых лекарств. Каких? Организм сам знает каких! Многие специалисты отмечают, что с увеличением количества сеансов самогипноза у человека происходит качественный скачок его восприимчивости, то есть повышенной самовнушаемости. И организм человека выходит на сверхактивный уровень управления, поэтому способен лечить свою собственную болезнь.

Тем читателям, которые по тем или иным причинам решили заняться самогипнозом, будет полезно еще раз напомнить, что *благоприятными условиями для развития трансового состояния*, в том числе получаемого и с помощью самогипноза, является мышечное расслабление, снижающее тонус нервной системы, а также длительное воздействие монотонных раздражителей. Большинству медиков хорошо известно, что существует очень тесная взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом мускулатуры. В состоянии бодрствования в организме челове-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 123

ка поддерживается достаточно высокий мышечный тонус. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активизирующей импульсации поступает от мышц в нервную систему. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности

нервной системы до минимума, а это способствует развитию торможения и сонливости. И вполне естественно, наибольшее мышечное расслабление происходит во сне, причем степень мышечного расслабления соответствует глубине сна.

Многочисленными опытами было доказано, что на уровень тонуса нервной системы человека также оказывает очень большое влияние ритм дыхания. Эта устойчивая зависимость выработалась в процессе эволюции человека: частое дыхание обеспечивает высокую активность организма, а редкое — низкую. Это получается потому, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям в кору головного мозга и очень сильно влияют на ее тонус: вдох — повышает, а выдох — снижает. Становится понятным, почему максимального физического усилия человеку удастся достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на штангистов, которые поднимают очень тяжелую штангу. То есть при замедленном вдохе и быстром энергичном выдохе повышается тонус нервной системы человека и происходит активизация всех функций организма. А при коротком вдохе и растянутом медленном выдохе понижается тонус нервной системы человека. Поэтому урежение и выравнивание ритма дыхания (это происходит во время сна) приводит к преобладанию процессов торможения и способствует развитию сонливости.

Таким образом, для успешного овладения самогипнозом надо научиться как можно полнее расслаб-

124 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

лять мышцы своего тела, чтобы снизить тонус нервной системы, и сознательно поддерживать соответствующий ритм дыхания: короткий вдох и медленный растянутый выдох (обычно выбирается соотношение вдоха-выдоха 1 : 3, 1 : 4).

Занимающимся самогипнозом следует также помнить, что языком сознания являются слова, а языком подсознания — зрительные образы. В качестве примера этого достаточно проделать следующий опыт: можно внушать себе: «Я ем арбуз», но гораздо эффективнее — это мысленно представить себе сочную, красную дольку сахарного арбуза, и вот уже слюнки потекли!

Поэтому при самогипнозе нужно не только проговаривать формулы самовнушения, но и стараться представлять во время сеанса самогипноза присутствующие вам зрительные образы. Такие внушения, построенные на основании вашего личного опыта, гораздо быстрее проникают в подсознание. Например, чтобы повысить температуру рук, можно внушать себе, что температура рук повышается, а можно представить: «Вы видите жаркое пламя костра, слышите, как потрескивают горящие ветки, и начинаете чувствовать, как ваши замерзшие руки согреваются, согреваются, согреваются...» И чем ярче вы сможете представить зрительный образ костра, тем быстрее повысится температура рук.

Следует также отметить, что яркость зрительных образов при визуализации очень сильно зависит от степени релаксации, то есть глубины расслабления мышц тела. Еще И. М. Сеченов писал: «Мечтать лучше в темноте и совершенной тишине. В шумной, ярко освещенной комнате мечтать образами может только помешанный да человек, страдающий зрительными галлюцинациями...» Поэтому, чем в более глубокую релаксацию сможет войти человек во время занятий самогипнозом, то есть расслабиться, тем более

Глава 9. Самогипноз - это ключ к мозгу ••• 125

яркие зрительные образы он сможет мысленно представлять. Это только усилит эффект самогипноза!

Полезно еще раз напомнить, что все люди пользуются тремя способами восприятия окружающего мира — визуальным, аудиальным и кинестетическим, но, как правило, только один из них доминирует. Поэтому найдите свой собственный язык внушений, наиболее близкий вам и наиболее эффективный для работы в состоянии транса, в состоянии самогипноза.

Очень сильный гипногенный эффект при создании самогипнотического транса, как было указано выше, оказывают монотонные раздражители. В качестве монотонных раздражителей очень удобно использовать записи звуков природы: журчанье ручья, звуки капли, шум морского прибора и т. д. Эти записи всегда можно найти на кассетах и аудиодисках в магазинах.

А теперь настало время рассмотреть некоторые возможные области применения самогипноза. Ознакомившись с ними, люди, решившие заняться самогипнозом, в главе 12, где приводятся некоторые типовые варианты самогипноза, подберут наиболее подходящие методики для решения своих проблем, а может быть, на основе приведенных, разработают и свои методики самогипноза.

Самогипноз при лечении расстройств сна

Едва ли найдется человек, который ни разу не испытывал мучительного состояния, которое

называется бессонницей. Поэтому вы наверняка тоже не раз, как и многие люди, проводили ночь, беспокойно ворочаясь без сна, а утром просыпались усталые и измученные... Вполне естественно, что любому человеку необходим полноценный ночной сон, но следует также понимать и то, что время полноценного сна у всех раз-

126 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ное. То, что для одного человека является нормальным ночным сном, для другого лишь легкая дремота. Например, некоторые люди чувствуют себя полностью отдохнувшими после четырех-пяти часов глубокого сна, а другие ощущают усталость, если они спали меньше десяти часов. Таким образом, каждому из нас требуется определенное количество времени для сна.

Чтобы правильно бороться с бессонницей, сначала разберемся в природе сна.

Сон — жизненно важная потребность организма, причем не менее важная, чем пища. Ученые экспериментально доказали, что, например, собака может жить без пищи около месяца, а без сна она погибает через 10-12 дней. Точно так же и человек, попавший в экстремальные условия, может голодать около двух месяцев, а без сна он не проживет больше двух недель.

В результате наблюдений также установили, что сон по своей структуре неоднороден и имеет две разновидности — *медленный* (спокойный) и *быстрый* (активный).

При медленном сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердечных сокращений, происходит расслабление мышц тела и замедление движений глаз. По мере углубления медленного сна общее количество движений спящего становится минимальным. При быстром сне физиологические функции человека, наоборот, активизируются: учащается дыхание и ритм сердечных сокращений, повышается двигательная активность спящего, движения глазных яблок становятся быстрыми, что свидетельствует о том, что спящий в этот момент видит сновидения. И если спящего человека разбудить после окончания быстрых движений глаз, то он расскажет об увиденном во сне. Но если человека разбудить в период медленного сна, то он, как правило, не вспомнит своих сновидений.

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 127

Было также установлено, что фаза быстрого сна имеет очень важное значение для жизнедеятельности организма. Например, если человека лишить быстрого сна, то есть будить в периоды появления быстрых движений глаз, то, несмотря на достаточную общую продолжительность сна, через неделю у него появляются психические расстройства.

Таким образом, очень важно, чтобы человек не только спал глубоким сном, но и видел сновидения. Полный цикл сна, содержащий фазы медленного и быстрого сна, длится полтора часа. Поэтому действие сна оказывается более освежающим, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки времени, то есть 1,5-3,0-4,5-6,0-9,0 часов и т. д. В конце каждого цикла сна наблюдается период повышенной активности организма, и пробуждение в этот момент сопровождается повышенным тонусом и ощущением достаточности продолжительности сна.

Каким же образом обычно проявляется бессонница?

В одних случаях она может выражаться в длительном и утомительном засыпании. Причиной этого могут быть состояние тревоги и беспокойства, а также затянувшееся психическое перевозбуждение, сопровождающееся наплывом разнообразных мыслей.

В других случаях люди могут засыпать относительно легко, но часто просыпаться ночью и после пробуждения с трудом засыпать. Такие люди, как правило, просыпаются при малейшем звуке и из-за постоянного недосыпания становятся раздражительными в общении.

В третьих случаях проявление бессонницы — это раннее пробуждение, когда человек легко засыпает, но приблизительно к 4 часам утра просыпается, ворочается, мучается, но, к сожалению, уже не может больше заснуть.

128 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Следует отметить, что характерной особенностью всех людей, страдающих от бессонницы, является то, что плохой сон провоцирует дневное недомогание. Невыспавшиеся люди обычно говорят о постоянной усталости, об уменьшении своих физических и интеллектуальных возможностей, неспособности сосредоточиться, о трудности в общении с родными, близкими и коллегами по работе, и т. д.

Многочисленными наблюдениями было установлено, что в большинстве случаев главной причиной бессонницы является, прежде всего, повышенный уровень тревожности. Поэтому люди, одолеваемые мыслями о своих заботах, опасениях, тревогах, просто не в силах уснуть. И долгие ночные часы у них уходят, чтобы без конца «прокручивать» в уме свои проблемы в поисках их решения. К сожалению, это не самый лучший выход из сложных ситуаций. Следует знать, что

одним из самых замечательных преимуществ самогипноза является то, что вас никогда больше не будет тревожить бессонница, после того как вы овладеете хотя бы начальными его навыками. Как правило, сам человек отлично осознает причину своего ночного бдения. Допустим, что у вас конфликт на работе — довольно распространенная причина нарушений сна. В такой ситуации можно дать следующий разумный совет — не расстраивать себя еще больше, а постараться перенести возникшую проблему в совершенно иную обстановку. Например, в состоянии самогипноза мысленно представьте себе некоторый спектакль. Смотрите на себя со стороны. Кричите, трясите кулаками, ругайтесь последними и предпоследними словами — в воображаемом спектакле все можно, не надо опасаться, что сделаете или скажете что-то лишнее, о чем впоследствии придется пожалеть. Зато, выпустив пары, вы быстро сбросите нервное напряжение, успокоитесь и сможете спокойно спать ночью.

Начиная заниматься самогипнозом, не надейтесь получить желаемый результат в первую же ночь, дайте себе несколько дней «форы». Вполне возможно, у некоторых из вас есть свои любимые мелодии, которые навевают сон. Используйте их как сигнал для засыпания. Находясь в самогипнотическом трансе, расслабьтесь и постарайтесь перенести все свои проблемы хотя бы на завтра. Вполне возможно, вы представите, что вместе с одеждой, которую вы сняли перед сном, вы сняли с себя и повесили на вешалку до завтра все свои проблемы и неприятности.

И вот вы уже начинаете сладко зевать, глаза слипаются, вас клонит ко сну. Закрываются глаза, и вы засыпаете, засыпаете, засыпаете... Как приятно погружаться в спокойный, безмятежный и глубокий сон... где ваши проблемы тоже засыпают вместе с вами...

Так как во время сна основные показатели функций организма, по сравнению с бодрствующим состоянием, изменяются: дыхание замедляется, становится более глубоким, частота сердечных сокращений также замедляется, — проследите за своим дыханием при подготовке ко сну. Помните, что размеренное, глубокое, замедленное дыхание запускает в действие природную «реакцию релаксации», то есть расслабления, за которой последуют благотворные физические изменения в организме: замедление сердечного ритма, приток крови к конечностям и мышечное расслабление. Поэтому при подготовке ко сну дышите глубоко, ритмично, чтобы каждый вдох и длинный растянутый выдох все глубже и глубже погружал вас в сон. Таким образом вы подготовите свой организм ко сну. Перестаньте беспокоиться, и самогипноз сам незаметно уведет вас в сон...

К сожалению, почему-то достаточно часто окружающий мир не желает замереть и уснуть, когда нам

5 Зак. № 454

130 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

хочется спать. Но поверьте, людям приходилось засыпать под аккомпанемент самых ужасных звуков; грохот строительства, гул транспорта, рев самолетов, и даже под разрывы снарядов во время войны. Вместо того чтобы нарушать ваш сон, пусть эти звуки станут отправной точкой для образов, отвлекающих вас от бессонницы.

Действительно, очень трудно расслабиться, когда над головой с ревом проносится реактивный самолет или многотонная грузовая машина сотрясает мостовую. Уединяйся-не уединяйся, природа и техника все равно дойдут вас, либо птичьим гомоном или лаем собак во дворе, либо уличным грохотом. В такой ситуации можно дать только один совет: если справиться с шумом невозможно, попробуйте обернуть его себе на пользу. Тогда, вместо того чтобы мешать вам засыпать, он поможет войти в состояние самогипноза и уснуть. Например, представьте себе, что проносящиеся с грохотом возле ваших окон машины прихватывают с собой все ваши тревоги и заботы. Прислушайтесь, как они удаляются, а вместе с ними удаляются и ваши проблемы.

Для этого можно использовать приблизительно такие самовнушения.

Рев реактивного самолета, который проносится над моим домом, уносит с собой далеко-далеко мое внутреннее напряжение, тревогу, и на смену им приходит покой и приятное внутреннее расслабление...

Грохот проходящего поезда или электрички уносит с собой далеко-далеко мое внутреннее напряжение, тревогу, и на смену им приходит покой и приятное внутреннее расслабление...

Когда же вы проснетесь утром, прежде всего мысленно скажите себе.

С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше. Теперь, когда вечером я лягу в постель, то сразу же засну спокойным и глубоким сном, и проснусь бодрым и отдохнувшим.

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 131

Самогипноз как средство избавления от боли

Многие люди прекрасно помнят, как на телесеансах гипнотизера Анатолия Кашпиrowsкого одной из пациенток, которая находилась в глубоком гипнотическом состоянии, проводилась сложная хирургическая операция без наркоза. Но ведь применение гипноза и самогипноза имеет давнюю историю, и уже в прошлом веке были люди, которые поставили на «поток» гипнотическое обезболивание. Еще в XIX веке хирург Эсдель провел более шестисот хирургических операций, используя для обезболивания гипноз, так как тысячи людей умирали (и умирают сейчас) на операционных столах от аллергической реакции на обезболивание.

Почему же гипнотическое состояние позволяет столь эффективно подавлять даже самые мучительные боли?

Не так давно ученые обнаружили, что человеческий мозг вырабатывает химическое вещество, наподобие морфия, которое отвечает за уменьшение боли. И это природное вещество, вырабатываемое мозгом, в сто раз сильнее морфия. Оно называется *динорфин*, разновидность эндорфинов, одного из компонентов защиты организма. Вероятнее всего, что гипноз во время транса высвобождает эндорфины из мозга, это и приводит к мощному фактору обезболивания. Поэтому любой человек, хорошо овладевший техникой самогипноза, способен натренировать свой мозг на выработку таких секретов, «убийц» боли. Это позволит исключить дополнительную стимуляцию болеутоляющими лекарствами, обладающими серьезными побочными эффектами.

Для овладения техникой подавления боли сначала необходимо разобраться в природе ее возникновения-

132 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ния. Если в организме произошло какое-то повреждение тканей или возник сбой в «работе», то есть болезнь, то происходит возбуждение нервов. Болевой сигнал по нервным волокнам передается в мозг для информации. Там происходит расшифровка о месте, источнике происхождения боли и характере ее: ноющая, тупая, стреляющая и т. д. Однако медикам хорошо известно, что если нерв поврежден или заблокирован химическим или иным способом, то сигнал боли не доходит до мозга, и болевые ощущения не возникают. Поэтому большинство современных химических болеутоляющих блокируют нервы, по которым боль передается в мозг, и благодаря этому уменьшается болевой синдром. Но вызываемые ими побочные эффекты оказываются не менее опасными, чем сама боль. По этой причине болеутоляющие лекарства желательно принимать только в крайне необходимых случаях.

Следует также понимать, что источник возникновения боли может находиться где угодно, в том числе в голове. Такая боль называется «фантомной», то есть мнимой. Характерным примером таких болей являются фантомные боли в конечностях у людей, которым ампутировали руку или ногу: ноги или руки давно нет, а палец на ней почему-то болит.

Таким образом, можно констатировать, что мозг не только расшифровывает болевые сигналы, но и в некоторых случаях может сам посылать их. К большому сожалению, наш мозг зачастую прибегает к таким искусственным болям, чтобы выразить возникшую психологическую проблему или дисгармонию. Подтверждение подобных фактов реакций мозга в своей книге «Клинический и экспериментальный гипноз» дал доктор Уильям Крогер: «Существует так называемый язык органов, используемый нашим организмом для выражения протеста. Выбор систе-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 133

ЛЫ органов осуществляется определенной конфликт-рой ситуацией». Поэтому выражение типа «голова болит», «боль в шее», «спина раскалывается» и «боль в пояснице» служит эмоциональной основой локализованного дискомфорта.

Способы уменьшения болевых ощущений

Стратегия контроля за болью, а также блокада ее, зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека: его способности к визуализации, степени внушаемости, состояния нервной системы, длительности заболевания и т. д. И каждый человек, встав на путь борьбы с болью с помощью самогипноза, как правило, находит свой способ избавления от нее. Тем не менее в поиске своего пути борьбы с болью необходимо знать общие правила контроля боли, которые разработало человечество. Основная задача этих правил — это в трансе найти естественное состояние, при котором уменьшается, а в идеале — исчезает боль. И на это найденное состояние можно поставить «якорь», чтобы обеспечить обезболивание в нормальном состоянии, а не в состоянии транса.

А теперь рассмотрим некоторые из этих правил.

Способ отвлечения

Очень часто для уменьшения боли применяют так называемый способ отвлечения. В качестве наглядного примера можно привести обычную житейскую ситуацию, когда, увидев дорожное происшествие, вы начисто забываете о своей головной или другой боли.

При наличии боли, в состоянии транса, мысленно сосредоточьтесь на той части тела, где нет никакой боли. Думайте и представляйте только здоровые участки тела, где ощущения приятны и спокойны. Таким образом вы сможете отвлечься от боли, переключая свое внимание на здоровые части тела.

1 34 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Например, когда у вас болит рука, представьте что сидите с опущенными в прохладную воду ногами. Самое удивительное в этом методе то, что приятные образы благотворно влияют на страдающую часть тела. Помогите своей боли отвлечься, и она покинет вас.

Способ переноса ощущений

Существует еще один способ облегчения болей — это перенос ощущений. Суть его состоит в следующем.

В состоянии транса сфокусируйте свое внимание на той части тела, где все в порядке, и перенесите это ощущение комфорта и здоровья на то место, где болит, или, другими словами, «смешайте» боль с комфортным состоянием. Таким эффективным и простым способом вы сможете «разбавить» свою боль, которая станет намного меньше.

Например, у вас невыносимо болит одна половина головы, а в другой половине боли нет. Представьте боль в одной половине головы в виде красного цвета, а в другой, где все нормально, в виде лилового. Обратите внимание на разницу в их интенсивности. Далее смешайте их, как художник смешивает краски на палитре. И боль станет намного тише.

Способ временной регрессии

Еще один способ облегчения болей — временная регрессия, то есть возврат в прошлое. Боль не всегда преследовала вас. Было время до болезни или несчастного случая, когда вы жили без постоянной боли.

Займите удобное положение, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы войти в трансное состояние. Припомните, как началась ваша болезнь. Мысленно возвратитесь в то время, когда вас не мучила боль. Если покопаться в своих мозгах, то можно обнаружить массу приятных воспоминаний в здоровом прошлом. Старайтесь переживать эти ощущения с максимально возможной достоверностью и реалистичностью. И не забудьте в со-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 135

стоянии транса дать себе постгипновнушение и поставить на это состояние здоровья «якорь», который вы активизируете, когда боль снова напомнит вам о себе.

Способ «выключения» боли

Очень полезно читателю еще раз напомнить, что боль воспринимается только мозгом, а не кожей и мышцами в конкретном «проблемном» месте. В качестве примера этого можно привести данные, которые очень хорошо знают стоматологи. Существует категория людей, которые идут к стоматологу для лечения больных зубов, не прибегая к новокаину. Зубной врач просверливает насквозь их нервы, а они никак не реагируют, так как у них кинестетические переживания полностью вытеснены из мозга, поэтому они и не чувствуют боли. Можно положить их руку на горячую плиту, и когда рука поджарится до самого локтя, то тогда, может быть, они заметят происходящее.

Эту своеобразную особенность мозга также можно использовать для эффективной борьбы с болью. Хотя бы так.

Представьте себе нервы, идущие к различным областям мозга, которые фиксируют болевые ощущения. Эти области мозга можно выключать, словно лампочку освещения. Когда лампочка выключена, то боль исчезает. А теперь представьте, как вы выключаете свою боль. Ваша рука нажимает на выключатель, и боль исчезает.

Вполне возможно, что в процессе поиска своего пути борьбы с болью вы сумеете найти свои, более яркие образы отключения зон болевой чувствительности в своей голове.

Не огорчайтесь, если успех придет не сразу, с каждым сеансом самогипноза результаты будут все ощутимее. Будьте внимательны к своей боли, ищите, анализируйте, пробуйте различные состояния, при которых боль уменьшается и исчезает. Очень часто

136

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

способ обезболивания очень простой, необходимо только его понять. Поэтому не стесняйтесь задавать интересующие вас вопросы своему подсознанию, сделайте его своим союзником, и тогда оно обязательно поможет вам.

Способ уменьшения головных болей

В качестве весьма простого примера уменьшения головных болей можно рассмотреть достаточно распространенное заболевание — мигрень, которой страдают десятки тысяч людей. Большинство из них жалуются на болезненные пульсации в голове и в глазах, искажение зрительного восприятия. Следует понимать, что подобное расстройство связано с расширением кровеносных сосудов в голове, которое и порождает ощущение пульсации, вызывающее сильную головную боль. Для решения этой проблемы вполне достаточно только внушить своему подсознанию, что у вас согреваются руки, затем ноги. Основная цель таких внушений — это усилить приток крови к конечностям, чтобы она отлила от головы. Найдите свои образы для внушений, например.

Расслабьтесь и мысленно представьте себе, как... вы греетесь возле костра, как согреваются ваши руки... они очень замерзли... поэтому согрейте ваши руки... от пламени костра согреваются ваши ноги... приятное тепло растекается по рукам и ногам...

И даже после одного сеанса самогипноза большинство людей почувствуют себя гораздо лучше. Вполне возможно, вам удастся найти свои, более близкие вам образы.

Помните, что самогипноз — это кратчайший путь к скрытому в подсознании источнику заболевания. Он облегчит ваши страдания, запрограммирует мозг на новые отношения к вашему будущему, избавит от навязчивой мысли, что боль может опять вернуться.

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 137

Что такое стресс и как с ним бороться с помощью самогипноза?

Сейчас все любят говорить, что все болезни от нервов. Действительно, в этом высказывании есть своя доля истины. И для понимания этой истины прежде всего необходимо разобраться в понятиях: эмоция, настроение, стресс.

Эмоции. Так что же такое эмоция, с точки зрения происходящих внутренних физиологических процессов, то есть процессов выработки организмом некоторых химических веществ?

Эмоциями можно назвать переживания человека о своем отношении к окружающей действительности. Причем возникшие эмоции существенно влияют на поведение человека, так как они реализуются в определенных действиях; например, эмоции восторга, печали, страха.

Некоторые ученые-психологи считают, что эмоции возникают тогда, когда мозг человека не способен сразу оценить какую-либо ситуацию, и поэтому не может обеспечить адекватную реакцию на воспринимаемую ситуацию, или существуют сомнения в возможном успехе. Таким образом получается, что механизмы эмоций «включаются» только тогда, когда ситуация оказывается не совсем ясной и какой-то неопределенной. Например, эмоция «страх» возникает при недостатке информации, необходимой для успешной защиты от чего-то или кого-то. Другая эмоция — «испуг» — обычно возникает при недостатке информации об источнике и размере неожиданной угрозы. В качестве примера можно привести испуг ребенка, который неожиданно услышал какой-то шум в лесу: «Что это там шумит?»

Следует также отметить, что отрицательные эмоции, как правило, возникают при недостатке нуж-

138 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ной информации, а положительные появляются тогда, когда мозг получает гораздо более значительную информацию, чем ожидал. Поэтому все эмоции можно условно разделить на *положительные* и *отрицательные*. Положительные эмоции — это воодушевление, радость — повышают общую активность человека, вызывают ощущение общего подъема, ощущение силы.

Отрицательные эмоции — грусть, печаль — подавляют активность, ослабляют желания, интересы. Сейчас большинство ученых считают, что отрицательные эмоции при продолжительном воздействии могут стать причиной достаточно большого количества заболеваний. У нормального и здорового биологического организма «внутреннее хозяйство» работает всегда слаженно, как хорошо отлаженные часы. Когда же возникает какая-то неблагоприятная эмоциональная ситуация, то в нужный момент механизм саморегуляции организма выделяет необходимые химические вещества, а когда необходимость в них пропадает — удаляет и нейтрализует их. Но все меняется, когда отрицательные эмоции контролируют человека достаточно продолжительное время, например, из-за часто повторяющихся скандалов в семье или конфликтов на работе. В нашей жизни все имеет свои пределы, и механизм саморегуляции человека тоже. Поэтому очень часто, в результате какого-либо срыва, механизм саморегуляции начинает сбивать, и тогда не наступает полного восстановления организма. И происходит изменение физиологических процессов в

организме, которые постепенно переходят в патологию, и таким образом формируется новая болезнь.

Как же быть в такой ситуации и что делать, чтобы восстановить пошатнувшиеся физиологические процессы организма в результате длительного воздействия отрицательной эмоции? Здесь очень большим помощником может оказаться самогипноз, с по-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 139

мощью которого возможно изменение эмоционального фона в сторону улучшения.

А теперь разберемся, что же такое стресс.

Стресс. В переводе с английского стресс — это напряжение, нажим, давление, возникающее в сложных, неожиданных, конфликтных или угрожающих ситуациях. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может стать причиной стресса. Причем не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Для примера можно привести два диаметрально противоположных события: радость и горе. Эти два события совершенно различны, но воздействие на организм человека может быть одинаковым.

Диапазон переживаний и внутренних изменений при стрессе очень велик. Например, при слабом стрессе возникает общая собранность, мобилизация психических процессов, протекающих в организме человека, иногда это может быть даже полезным. Но при сильном или длительном стрессе происходит дезорганизация функций жизнедеятельности организма, а это приводит к истощению нервной системы и, как правило, к возникновению реальных заболеваний.

Почему такое происходит? В каждой семье, в каждой профессии есть свои причины для стресса. Достаточно вспомнить различные семейные разборки, конфликты с детьми, проблемы на работе, неопределенность экономической ситуации в стране — этот список можно продолжать до бесконечности.

И излишнее нервное напряжение вдруг неожиданно начинает сказываться на самочувствии, работоспособности, значительно осложняет семейные отношения и мн. др. В подобной ситуации человеку начинает казаться, что весь мир ополчился против него. Возникает депрессия, апатия, руки опускаются, и болезнь уже стучится к вам.

140 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

А дело прежде всего в том, что нормальная жизнедеятельность любого биологического организма характеризуется устойчивым кровяным давлением, устойчивым состоянием нервной системы, достаточно стабильным биохимическим составом крови и т. д.

Но вдруг что-то пошло не так, как обычно. И человеческий организм начинает реагировать самым удивительным образом на возникшие откуда-то страх, панику, боль и иные состояния. Эти состояния вызывают двоякую реакцию организма, которая называется «бей-беги». Механизм саморегуляции производит мощный выброс в кровь адреналина (очень мощного гормона). В крови появляется сахар, служащий источником энергии, повышается кровяное давление, ускоряется свертываемость крови (на случай кровопотери), происходит временное торможение пищеварения — организм насыщен энергией, мышцы напряжены, чувства обострены, и тело готово к бою или к бегству.

Но, как правило, в таком напряженном состоянии наш организм не может долго находиться, так как мощные гормоны, запустившие реакцию «бей-беги», начинают пагубно влиять на иммунную систему, потому что нарушают установившееся природное равновесие организма. Такое напряженное состояние, возникшее при длительном стрессовом воздействии, врачи называют дистрессом, то есть развивается разрушительное нервное перенапряжение, которое приводит к истощению защитных сил организма. А далее происходит повреждение иммунной системы, и организм уже не способен сопротивляться даже тем болезням, с которыми он легко бы справился в нормальном состоянии. И в результате болезнь поражает самый слабый орган. Как говорится, где тонко — там и рвется.

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 141

Как бороться со стрессом

Каждый человек по-своему пытается выбраться из возникшей стрессовой ситуации. Одни люди подыскивают себе новую работу, другие — убегают в отпуск и отрываются там «на полную катушку», третьи — где-то «выпускают пар» или изливают кому-то душу...

Но существует еще один способ борьбы со стрессом — это занятия самогипнозом, которые являются наиболее эффективным антистрессовым средством.

Так как стресс прежде всего вызывает мышечные спазмы, затрагивающие нервы и сосуды, то это серьезно нарушает циркуляцию крови и обмен веществ во всех частях тела. И если при слабом

стрессе достаточно просто успокоиться и сделать несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов для расслабления, то при сильном или периодически повторяющемся стрессе, когда внутреннее напряжение уже успело оставить свой «след» в психике, придется прибегнуть к более глубокому расслаблению. Проще всего это сделать с помощью самогипноза, так как в основе его лежит физическое расслабление, то есть релаксация, которая абсолютно противоположна стрессовой реакции «бей-беги». В состоянии самогипноза дыхание успокаивается, и мышцы тела очень хорошо расслабляются.

Признаки релаксации. Характерными ее признаками принято считать следующие проявления.

- Дыхание замедляется и становится более глубоким.
- Сердцебиение замедляется и нормализуется артериальное давление.
- Мышцы тела расслабляются.
- Обменные процессы замедляются и приходят в норму.
- Нормализуется деятельность гормональной системы.

142 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Именно поэтому, при возникновении какой-либо стрессовой ситуации, прежде всего нужно попытаться привести в норму свое дыхание, так как оно легче всего поддается сознательному контролю. Далее, спокойное и глубокое дыхание автоматически активизирует реакцию релаксации, то есть расслабления. Это и будет вашим первым шагом в борьбе с возникшим стрессовым напряжением. Для ослабления стресса можно также потрясти руками и ногами, сделать несколько энергичных движений руками, корпусом, потянуться, делая при этом глубокие вдохи и выдохи. Но для эффективного противодействия стрессу необходимо «научить» свой организм правильно вести себя при возникновении стрессовой ситуации, и здесь очень большим помощником станет самогипноз.

Чтобы расслабиться, представьте себе в состоянии самогипноза что-то приятное и спокойное, например, отдых на море, теплый песок пляжа и прохладную воду, или какое-то иное приятное воспоминание, в которое бы хотелось снова вернуться и отдохнуть от забот, тревог, спрятаться от повседневных проблем. И тревожные мысли сами по себе куда-то улетят, словно птицы, которые полетели далеко-далеко в небо. Так и должно быть, так как каждая клеточка вашего тела вспомнила то самое блаженное спокойствие, которое вы когда-то ощущали и испытывали... И очень быстро ваше дыхание успокоится, напряженные мышцы расслабятся, усталые нервы отдохнут, и ночь уже не покажется вам такой темной, а возникшая ситуация — такой безвыходной.

Очень полезно в трансом состоянии мысленно репетировать всевозможные стрессовые ситуации. Не зря говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». В состоянии транса не только можно, но и нужно стараться извлечь пользу из стрессовой ситуации, а нам почему-то хочется убежать от нее, отклониться от неприятной встречи или отказаться от приглашения в гости, где, возможно, будут ваши недоброжелатели. Поэтому в самогипнозе мысленно проигрывайте все-

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 143

возможные стрессовые ситуации, ибо ваш мозг приобретает бесценный опыт поведения и учится успешно справляться с нервным напряжением.

В трансе мысленно представляйте свое поведение и поведение других людей во всех подробностях. Постарайтесь представить вашу внутреннюю картинку предельно реальной. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. И если появилось какое-то напряжение, то прежде всего успокойтесь и заново в спокойном состоянии проиграйте свой мысленный спектакль. Ведь вам ничто и никто не угрожает, вы все видите со стороны, как зритель в кинотеатре, — на экране хлещут эмоции, а вы, сидя в своем кресле, спокойны.

И всегда заканчивайте свои сеансы самогипноза удачным выходом из сложной ситуации. Это придаст вам внутреннюю уверенность и приблизит ваш успех.

Скорее всего, большинство внимательных читателей этой книги заметят: в трансе легко успокоиться, и дыхание стабилизируется, и давление нормализуется, и напряженные мышцы тела расслабятся, и проблемы отдалятся. Но это только в трансе. А как бороться со стрессом, если ситуация не позволяет хотя бы ненадолго «провалиться» в спасительный транс? Что делать, когда стрессовая ситуация возникает, допустим, на работе? Дыхание у вас ускоряется, сердце колотится так, что готово выскочить из груди. Что делать в такой ситуации, как остановиться? Ведь не скажешь начальнику: «Подождите, мне надо ненадолго войти в транс. Я скоро вернусь...»

И опять же самогипноз окажется для вас очень полезным помощником, чтобы разрешить и эту

проблему.

Постгипновнушения. В гипнозе и в самогипнозе, для эффективной борьбы со стрессом, можно применять постгипновнушения. Так называются внушения, которые даются человеку в гипнозе или которые человек дает себе в самогипнозе, чтобы вызвать

144

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

нужную реакцию вне трансового состояния, то есть в нормальном состоянии, например, реакцию успокоения, расслабления, уверенности или какую-то иную. Внимательные читатели, скорее всего, уже хорошо усвоили, что гипноз и самогипноз — это уникальнейший ключ к мозгу человека, с помощью которого появляется реальная возможность получить доступ к управлению всем организмом, в том числе и к его резервным возможностям, а также в нужном направлении управлять внутренними физиологическими процессами. Поэтому крайне неразумно не воспользоваться таким мощным инструментом для борьбы со стрессом и другими неприятными или болезненными состояниями, которые мешают нормально жить. Но необходимо также напомнить, что для запуска постгипновнушений в нормальном состоянии применяются «якоря», в качестве которых может использоваться любая мысль, действие, слово, образ и т. д. Техника постановки «якорей» достаточно подробно описана в главе классического гипноза.

А теперь рассмотрим действие постгипновнушений на примере. Допустим, необходимо поставить себе постгипновнушение на спокойствие, когда где-то, например, на работе, шеф без повода наорал на вас, и вам нужно быстро успокоиться.

Для этого в спокойной обстановке расслабьтесь и погрузитесь в состояние самогипноза, используя одну из методик, приведенных в последующих главах. Мысленно проиграйте в состоянии гипнотического транса возможный конфликт с шефом, причем постарайтесь смотреть на себя как бы со стороны. Это очень важно — смотреть на себя глазами стороннего наблюдателя: это не вы ссоритесь с вашим шефом, а человек, похожий на вас, и вам лично ничто не угрожает. Поэтому в такой ситуации дыхание быстро успокаивается, давление нормализуется, а как же

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 145

иначе, ведь лично вам ничто не угрожает. Мысленно проигрывайте этот внутренний «спектакль» до тех пор, пока вы не почувствуете себя абсолютно спокойным.

Далее дайте себе установку приблизительно такого содержания.

Как только я почувствую, что начинаю терять контроль над собой из-за придинок моего шефа, мне будет достаточно сделать несколько глубоких и спокойных вдохов и выдохов, чтобы успокоиться. С каждым выдохом из моего тела уходит напряжение. Я абсолютно спокоен...

Вот такое внушение и называется постгипновнушением, а «якорем» в нашем случае будет являться несколько глубоких вдохов и выдохов. И когда в очередной раз ваш шеф выведет вас из равновесия незаслуженной обидой, то вам, чтобы успокоиться, будет достаточно сделать всего несколько глубоких вдохов и выдохов, и вы — в полном порядке.

Конечно, было бы очень наивно думать, что вам удастся с первого сеанса самогипноза научить свой организм устойчиво реагировать на поставленный «якорь» (сделать несколько глубоких вдохов и выдохов), чтобы быстро успокоиться. Просто не ленитесь, повторяйте это внушение раз за разом, и скоро вы с удивлением почувствуете, что с каждым сеансом вы становитесь все спокойнее и спокойнее.

Точно так же вы сможете поставить себе сигналы на бодрость, внимательность, уверенность и т. д. Не бойтесь, экспериментируйте, и очень скоро вы почувствуете себя совершенно другим человеком.

Самогипноз как средство избавления от тревог, страхов, фобий

Можно с уверенностью сказать, что чувство страха знакомо большинству нормальных людей. Естествен-

146 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ное чувство самосохранения заставляет нас бояться высоты, пожаров, воды, ядовитых змей. И нет никакой необходимости преодолевать этот страх, если вы не альпинист, водолаз или пожарник. Но если чувство страха мешает вашей повседневной жизни, то тогда этим чувством стоит более серьезно заняться.

Фобия. Разница между страхом и фобией заключается в интенсивности эмоций. Фобия заставляет человека менять весь свой жизненный уклад, чтобы уйти от вызывающего страх предмета или обстоятельства. Например, аэрофобия — это не только боязнь полета, это такое состояние, когда

человека начинает колотить при одном виде самолета. Его охватывает ужас от одной мысли, что ему предстоит воздушный полет.

Страх. Страх осложняет жизнь в гораздо меньшей степени, чем фобия. К примеру, страх перед пчелами. А кто их не боится? Уж очень больно они кусаются. Но если страх перед пчелами настолько велик, что вы отказываетесь от прогулок на природе, то это верный сигнал того, что ваш страх перерос в фобию.

Тревога. Другая неприятная эмоция — тревога, которая может не оставлять человека в течение нескольких часов, дней и даже дольше. Иногда это состояние переходит в панический страх, который длится несколько минут и быстро проходит, поэтому такие состояния и называют приступами паники. Возникновение и характер таких приступов достаточно подробно исследованы многими известными учеными.

Паника. Характерными признаками паники являются:

- полуобморок;
- бешеное сердцебиение;
- невозможность вдохнуть полной грудью;
- сильное потоотделение;

Глава 9. Самогипноз — это ключ к мозгу ••• 147

- расстройство желудка или рвота;
- удушье;
- ощущение боли или давящее чувство в груди;
- онемение или покалывание в теле;
- появляется ощущение, что бросает то в жар, то в холод;
- ирреальность всего происходящего, тело словно не ваше.

Достаточно только четырех из вышеперечисленных признаков, чтобы состояние человека можно было квалифицировать как паническое. Для человека, который находится в паническом состоянии, характерны и другие признаки: взвинченность, раздражительность, невозможность на чем-либо сосредоточиться, быстрая утомляемость, боль в мышцах.

С научной точки зрения, тревожные состояния — это обычные реакции предрасположенных к беспокойству людей. Обычно это тонко чувствующие люди с развитым интеллектом. И очень часто их тревоги связаны с семейным прошлым или с наследственными причинами.

Здесь можно дать несколько советов. Сначала необходимо научиться управлять физическими функциями своего организма. Очень полезно еще раз перечитать раздел о стрессе, чтобы глубже понять механизм реагирования организма. Необходимо научиться способности расслабляться физически, управлять своим дыханием, сердцебиением и другими внутренними процессами. Таким образом вы закладываете фундамент для дальнейшей работы в самогипнозе и вам легче будет справиться со своим тревожным состоянием.

Очень полезно в состоянии самогипноза давать приблизительно такие внушения.

Я владею собой... я могу расслабиться, сосредоточившись на своем дыхании... Вот я замедляю свое дыхание... Оно становится

148

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

медленным, спокойным... Я знаю, что могу справиться с состоянием тревоги... Все будет хорошо... Мое дыхание успокаивается а вместе с ним уходит и состояние тревоги... И страх... тревога... исчезает... растворяется в пространстве...

Необходимо также поставить себе в состоянии самогипноза, например, такое постгипновнушение. Как только я почувствую приближение тревоги, я стану дышать глубже, спокойнее... и вместе с моим дыханием успокоится и моя тревога... Я могу управлять собой...

Очень полезно мысленно «проигрывать» в состоянии самогипноза ситуации, в которых вы чувствуете себя дискомфортно. Смотрите на себя как бы со стороны, и очень скоро вы заметите и почувствуете себя гораздо спокойнее и увереннее в подобных ситуациях.

Глава 10

Самогипноз при физических неАугах

Следует понимать, что чем продолжительнее ваше заболевание, тем больше времени понадобится, чтобы поправить ваше здоровье, поэтому перед собой следует ставить разумные цели. Наивно думать, что самогипноз мгновенно излечит вас, так как при длительном заболевании возникает устойчивая патологическая модель болезни. Но она не вечна, и нужно время, чтобы в состоянии самогипноза разрушить ее. Не теряйте веры в себя. Здесь хочется напомнить слова Эмиля Куэ: «В

каждом из нас скрыта могущественная сила, способная сделать нас хозяевами собственной жизни, если мы только сумеем направить ее в нужное русло. Она избавляет от физических и духовных болезней и делает нас счастливыми». Занятия самогипнозом позволят вам активизировать защитные и резервные силы вашего организма для лечения ваших заболеваний. В борьбе со своими болезнями запомните и другие слова Эмиля Куэ: «Когда вы хотите совершить что-то... важное, спокойно беритесь за дело. Пусть слова "трудно", "невозможно", "я не могу" исчезнут из вашего словаря. Говорите себе: "Я могу, я сделаю..."» И тогда вы обязательно достигнете успеха.

Кожные заболевания

Достаточно часто причину кожных заболеваний, таких как прыщи, бородавки, экзема, псориаз, кожный зуд и т. д., следует искать прежде всего в психике человека, потому что кожа — это зеркало переживаний. Так как кожа человека очень тесно связана с нервной системой, то она чутко реагирует как на

150 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

внешние, так и на внутренние раздражители. Например, при страхе или переохлаждении обычно появляется так называемая «гусиная кожа», гнев вызывает покраснение кожи, тревога увеличивает потоотделение, а стресс приводит к зуду.

Прыщи являются одной из самых распространенных стрессовых реакций кожи, связанных с негативными эмоциями. Другая, весьма частая причина появления все тех же прыщей у молодых людей связана с усилением чувства неуверенности, вызванным половым созреванием, то есть налицо все та же стрессовая ситуация.

Ввиду того, что самогипноз воздействует прежде всего на нервную систему человека, гипнотическая коррекция психики человека в большом количестве случаев оказывается намного эффективней методов классической медицины.

То есть следует понимать, что многие кожные заболевания являются не чем иным, как криком о помощи вашей нервной системы. Прыщи, угри, сыпь, зуд и другие кожные заболевания являются предупреждением о физических или психологических неполадках вашего организма.

Конечно, не следует воспринимать каждый прыщик как вопль о помощи вашей нервной системы. Причинами этого могут быть не только стрессовое напряжение, но и бактерии, вирусы, комары, тараканы, блохи, мухи и даже закупорка пор кожи.

Здесь можно дать несколько полезных советов людям, которые с помощью самогипноза решили излечиться от кожных заболеваний.

Находясь в трансе, сконцентрируйте свое внимание на пораженной части тела. Прислушайтесь к своим ощущениям в этом месте. Представьте, что вы чувствуете какое-то легкое жжение в больном месте, словно его намазали лечебной мазью. Вслушайтесь себе.

Р

Глава 10. Самогипноз при физических недугах ••• 151

Моя кожа тесно связана с моими нервами, и какое-то приятное и легкое жжение в больном месте является сигналом того, что мой организм исцеляет мою болезнь. Он прекрасно знает, как это делать. Как в далеком детстве, он автоматически заживляет все мои порезы, ссадины и болячки...

Сконцентрируйтесь на ощущениях, происходящих в месте излечения. Это позволит вам значительно повысить эффективность самоизлечения. Полезно дать себе такое самовнушение.

Зная о том, что ощущение легкого покалывания, которое я испытываю, является частью естественного процесса выздоровления, я могу расслабиться и успокоиться. Значит, в моем организме идет процесс выздоровления, и я скоро буду здоров.

Постарайтесь установить зависимость изменений кожи от определенных эмоциональных переживаний. Ведите со своим подсознанием непринужденный разговор, словно с другом или консультантом. Поймите: это самый мудрый советчик во всем мире, и, кроме того, он знает о мире и о вас намного больше, чем вы сами. Поэтому нащупывайте связи и ассоциации, и очень скоро настанет тот самый момент, когда в вашем подсознании что-то сработает и оно подскажет вам, куда двигаться дальше. Знайте: ваше подсознание всегда готово прийти вам на помощь, только дайте ему свободу с помощью самогипноза и внимательно слушайте то, что оно будет говорить вам.

Герпес

«Простуда на губах» знакома многим не понаслышке. Сначала на месте будущей болезни возникает легкое пощипывание, потом появляются мелкие пузырьки, которые вскоре лопаются, и на их месте возникает типичная болячка. Обычно развитие «простуды» сопровождается сильной болью. Герпес провоцируется одним из самых таинственных вирусов

152 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна
группы herpes simplex, которых насчитываются десятки. Девять человек из десяти имеют его в своем организме. И разбудить его могут самые различные воздействия — переохлаждение или перегрев, травма кожи или удаление зуба, переутомление и еще много чего, что ослабляет иммунитет.

Проснувшись, вирус герпеса по нервным клеткам проникает к тому месту, где будут развиваться основные события болезни. Период активного действия вируса длится около полутора недель, после чего оставшиеся вирусы перебираются по оболочке нерва дальше от зараженного места, где они недоступны для естественных защитных сил организма. При благоприятных условиях вирус возвращается по нерву и вызывает обострение болезни.

Сейчас существует достаточно большое количество различных лекарств (валцикловир, цикловир, ацик-ловир-акри, зовиракс, терперакс и т. д.), но следует констатировать, что эффективного лекарственного средства в настоящий момент еще нет. Большинство из этих лекарственных препаратов позволяют только ослабить действие болезни.

Так как герпес поражает в первую очередь людей с ослабленной иммунной системой, то необходимо избегать повышенной стрессовой нагрузки, а также переохлаждения, перегрева и иных внутренних и внешних воздействий, которые могут спровоцировать вспышку болезни. Поэтому тренируйте свои защитные силы организма, и герпес реже будет навещать вас.

Экзема и псориаз

Точная причина этих распространенных и незаразных заболеваний в настоящее время неизвестна. При экземе отдельные участки кожи приобретают ярко-красный оттенок, шелушатся и покрываются мелки-

Глава 10. Самогипноз при физических недугах ••• 153

ми пузырьками. Экзема начинается с мелкого пузырька, который лопается, и из него выделяется жидкость. Постепенно мокнущая поверхность увеличивается, поражая шею, лоб, кисти рук.

Другое незаразное заболевание, псориаз, сопровождается появлением на коже сухих шелушащихся пятен розового цвета, ногти на руках утолщаются, приобретают желтоватый оттенок, становятся ломкими. Пятна псориаза, в отличие от экземы, редко появляются на лице.

Давно замечено, что эти заболевания кожи провоцируются постоянным состоянием тревоги, нервного напряжения, стресса и иными проблемами эмоционального характера.

Поэтому при сеансах самогипноза в состоянии транса необходимо, прежде всего, расслабиться и снять внутреннее напряжение, а также попытаться установить зависимость между первыми появлениями экземы или псориаза и какими-то событиями, которые могли спровоцировать вашу болезнь. Вполне возможно, что ваша болезнь была вызвана столкновением ряда негативных ситуаций. Может быть, что в некоторый период ваша жизнь была омрачена какими-то трудноразрешимыми проблемами, которые постоянно держали вас в состоянии безысходности и уныния. Поэтому проводите регулярные занятия самогипнозом до тех пор, пока ваша память не установит эту глубинную зависимость. И желательно оградить себя от эмоциональных перегрузок, так как ваша кожа первой реагирует на подавляемые эмоции.

Постоянные занятия самогипнозом позволяют значительно уменьшить зуд и жжение кожи, которые возникают при псориазе и экземе. Для этого, находясь в трансе, вы должны научиться управлять физиологическими характеристиками вашего организма: замедлять сердечные сокращения, вызывать чув-

154 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ство тепла, холода, онемения, легкости и тяжести в руках, ногах, в любом месте. Постарайтесь заниматься ежедневно, следуя известной поговорке: «Вода камень точит».

Так как язык сознания — слова, а язык подсознания — зрительные образы, то стремитесь как можно ярче представить ощущения в больном месте. Чем красочнее вы нарисуете свою мысленную картинку тем лучше будет результат.

Вполне возможно, зуд кожи вы будете представлять ползающими по коже насекомыми, которые постепенно превращаются в прохладные снежинки, и т. д. Словом, ищите свои, присущие только вам, образы и ассоциации.

Как избавиться от бородавок?

Несмотря на то, что рост бородавок вызывает особый вирус, очень часто появлению и распространению бородавок способствует подавленное психическое состояние.

Как показывает практика, при лечении бородавок наиболее эффективным способом является

прямое внушения в состоянии самогипноза, целью которого является уменьшение притока крови к бородавкам с помощью понижения температуры тех частей тела, где они появились.

Одновременно можно образно представлять себе, как бородавки съеживаются, уменьшаются и совсем исчезают. Здесь очень важно довести до подсознания то, что от него требуется, и чем ярче вы будете представлять зрительный образ, как бородавка уменьшается, тем значительнее будет эффект излечения.

Самогипноз при лечении астмы

Во время приступа астмы поражаются дыхательные пути, что сопровождается спазмами гортани или

Глава 10. Самогипноз при физических недугах ••• 155

бронхов. Следует также знать, что очень часто причиной астмы являются подавленные эмоции. Не выпущенные на волю, они словно «душат» человека, отсюда возникает астматическая реакция души.

Занятия самогипнозом позволят вам в состоянии транса высвободить отрицательные и сдерживаемые эмоции, так как более безопасно для вашего здоровья «выпустить пар», чем «вариться в своем собственном соку». Вполне возможно, что причина вашего заболевания скрыта в далеком детстве или каком-то ином периоде, когда вам не удалось отреагировать на какой-то эмоциональный кризис, а это загнало ваши эмоции внутрь и сделало вас уязвимыми для болезни. В этом случае вам придется вернуться в свое прошлое, с помощью «возрастной регрессии», в то время, когда была спровоцирована ваша болезнь, и там решить свои настоящие проблемы.

Во время сеансов самогипноза вы научитесь распознавать признаки приближающегося приступа астмы. Всегда помните, что чувство беспокойства и напряжения лишь усугубляет приступы астмы, поэтому в состоянии самогипноза вы должны научиться расслабляться, также желательно поставить себе «якорь» на расслабление методом постгипновнушения, который удержит вас «на плаву» при приближении приступа. Можно, например, дать себе приблизительно такое постгипновнушение.

Когда я почувствую приближение приступа, мне достаточно будет сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, и мое напряжение уйдет из моего тела, словно использованный воздух из моих легких. Я чувствую, как расширяется моя грудь, расправляется гортань, бронхи, легкие...

При неоднократном повторении данного внушения вырабатывается устойчивая постгипнотическая установка, которая изменит вашу физиологическую реакцию организма во время приступа.

156 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

При занятиях самогипнозом полезно выполнять *следующие советы*.

1. Расслабьтесь и успокойтесь. Следите за своим дыханием. Для погружения в транс воспользуйтесь любой из методик, приведенных далее.

2. Постарайтесь как можно тоньше почувствовать свое тело. Расслабьте его. Мысленно представьте, что у вас начинается приступ астмы. Внимательно изучайте изменения, которые наступают во время приступа, не упуская даже самые незначительные. Запомните их. Вы должны научиться распознавать признаки приближения приступа астмы. А теперь мысленно представьте, как приступ затихает. И снова прислушайтесь к тем изменениям, которые происходят в вашем теле.

3. Во время сеанса самогипноза тренируйте свое мысленное воображение, потому что чем четче вы будете себе представлять мысленную «картинку» своего выздоровления, тем быстрее появится лечебный эффект.

Всегда помните, что внушение тем эффективнее, чем меньше вы его сознательно анализируете. Самогипноз приводит в действие подсознание, поэтому не надо вмешиваться в его работу, и тогда результаты порадуют вас. Лучше всего проводить сеансы самогипноза утром, так как это даст вам положительную установку на весь день. Очень полезно вечером повторить сеанс самогипноза и закрепить дневной успех, прояснить текущие проблемы, а также выработать установку для следующего дня, чтобы начать новый день на свежую голову.

Глава 11

Коррекция поведения и психики человека

«...Труднейшая задача в наши дни заключается... в том, чтобы понять механизмы своего

собственного поведения и научиться ими управлять», — отметил Ф. Бич. Многие наши поступки и особенности поведения со временем становятся привычками, то есть некими автоматическими действиями. И, автоматизируя наши действия, привычка делает движения более точными и свободными. Кажется, кто-то из великих сказал, что привычка — это отношение человека к самому себе, и люди могут быть привычно подавленными, привычно бесчестными и т. д. Следует знать, что счастье — тоже привычка. И в большинстве случаев, как гласит народная мудрость, люди счастливы ровно настолько, насколько сами решили быть такими. Такой же привычкой является и неудача, ибо тот, кто рассчитывает на самое худшее, обычно его и получает.

Но, как показали многочисленные исследования, нервная система человека обладает очень важной особенностью — это легкое формирование и закрепление привычек, даже если они являются ненужными или даже вредными (курение, увлечение спиртными напитками, склонность к перееданию и т. д.). И эти сформированные и закрепленные нервной системой привычки, включая вредные, которые наносят ущерб здоровью человека, со временем начинают восприниматься как нормальное явление.

Чтобы стать господином своих привычек и формировать только полезные для развития личности, для здоровья, необходимо вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить их. Только в этом случае нервная систе-

158 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна
ма человека становится его надежным другом, а не врагом.

Но следует также понимать, что искоренение ненужных привычек и замена их новыми требует не только известных внутренних ресурсов, но и определенных знаний.

В психологии на этот счет установлены следующие правила.

1. Человек, пожелавший освободиться от старой привычки и выработать новую, должен сформулировать для себя твердое и бесповоротное решение действовать в намеченном направлении. Пока такое решение не принято, он не сможет развить достаточных усилий для работы над собой.

2. На первых порах не следует подвергать волю слишком тяжелым испытаниям, и поэтому, по возможности, следует избегать тех условий, в которых старая привычка проявляется с особой настойчивостью. Вначале лучше всего намеренно создавать такую обстановку, которая благоприятствовала бы формированию и поддержанию новой привычки.

3. Очень важно не отступать от соблюдения новой привычки до тех пор, пока она не закрепится в такой степени, что ее случайное нарушение уже не будет представлять опасности. В период, когда еще имеет место внутренняя борьба привычек, важнее всего обеспечить одной из них непрерывный ряд побед, благодаря чему новая привычка укрепитя настолько, что сможет успешно преодолеть старую при любых условиях. Всегда помните: одна победа дурной привычки уничтожает результаты многих побед хорошей! То есть при выработке новой привычки необходимо обеспечить в этом деле успех в самом начале. Сознание успеха стимулирует развитие усилий в желаемом направлении, тогда как неудача парализует волю при последующих попытках.

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 159

Необходимо использовать каждый благоприятный случай в повседневной жизни, чтобы действовать в намеченном направлении. Помните, что стремления оставляют заметный след в нервной системе лишь тогда, когда они выливаются в определенные действия. Знайте, что, пасуя перед усилиями, необходимыми для того, чтобы привести что-нибудь в исполнение, вы тем самым становитесь на путь создания привычки к бездействию.

А теперь настало время заглянуть в корень любой привычки, следуя афоризму Козьмы Пруtkова: «Зри в корень!» Условный рефлекс, как доказал своими многолетними исследованиями физиолог Павлов, — это основа любой привычки, автоматическая реакция организма, заставляющая нас вылезать утром из постели, отправляться на работу и выполнять свои ежедневные обязанности.

Каждый из нас — продукт своего окружения. Любое событие в нашей жизни оставляет свой «след» в нашем сознании и подсознании. Абсолютно все запечатленные образы постоянно проигрываются в нашем подсознании, и всякий раз, когда событие повторяется, то оно оставляет более глубокий «след» в коре головного мозга.

Русский физиолог Павлов получил в 1904 году Нобелевскую премию за огромный научный вклад в теорию стереотипов поведения человека на основе лабораторных исследований на животных. Ему принадлежит ведущая роль в развитии теории условного рефлекса. Своими экспериментами с собаками Павлов продемонстрировал не только механизм возникновения привычек, но и исследовал факторы, способствующие их закреплению.

Павлов экспериментальным путем открыл механизм формирования рефлекса, то есть привычки у собак. Эксперимент состоял в том, что каждый раз,

160 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

когда собака слышала звон колокольчика, она получала пищу. После многократного повторения данной процедуры при звуке колокольчика у собаки вырабатывалась слюна даже тогда, когда она не чувствовала голода. То есть звук колокольчика превратился в сигнал для мозга, а мозг, в свою очередь, давал команду органам пищеварения на выделение слюны.

Многие могут задать вопрос: какое отношение собачки имеют к возникновению привычек и поведению человека? Самое прямое, ведь люди, несмотря на их высокоразвитое мышление, откликаются на подобные стимулы точно так же, как и животные. И когда человек слышит свой внутренний «колокольчик», то его реакции ничем не отличаются от реакций животных.

Взять, например, проблему переедания и, как следствие, проблему избыточного веса для многих людей. Вообще-то, ради справедливости, следует отметить, что еда впрок, а попросту переедание, очень характерна для животного мира и вызывается условиями существования: поиск пищи связан с большой затратой энергии и не всегда заканчивается положительным результатом. И это один из самых древних инстинктов, но время-то сейчас другое.

В качестве примера рассмотрим поведение слишком упитанной женщины, которая очень любит пирожные. Несмотря на то, что она прекрасно понимает, что ей необходимо держать себя «в форме», всякий раз, когда она проходит мимо витрины булочной, у нее текут слюнки. Ее пышному телу не нужны лишние калории, но она ничего с собой поделывать не может. «Поест или перетерпеть? — лихорадочно спрашивает она себя. — Ну ладно, в последний раз! Ведь одно пирожное ничего не изменит». Но, проглотив очередной сладкий кусочек, толстушка начинает тут же казнить себя за проявленную слабость.

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 161

«Почему я такая безвольная? Нужно худеть, а я не огу остановиться. Сила — есть, воля — есть, а вот илы воли — нет. Ладно, ничего страшного, такая лупость больше не повторится», — думает она, полая решимости выполнить обещание, но одерживался только до тех пор, пока на горизонте не появит-я очередная витрина с пирожными. Так же, как в лучае с собачками Павлова, слюнные железы тол-тушки реагируют на соответствующие ощущения, аже если она вовсе не голодна. Простое упоминание лова «еда» для многих людей, склонных к полноте, оказывает просто магическое воздействие, даже если они только что поели. Из всего этого следует, что очень часто аппетит — это не проявление голода, а результат внутренних эмоций, вызывающих физиологические реакции организма.

Но, как правило, люди, попавшие в зависимость от некоторой вредной привычки, ищут себе оправдание и, зачастую, приписывают этой привычке «успокаивающие» свойства, поэтому цепляются за нее в любой стрессовой ситуации.

Но Павлов в своих опытах с собачками заметил еще одну важную особенность, что закрепление привычки, то есть условного рефлекса, происходит намного быстрее, если к рефлексу подключаются достаточно сильные эмоции. Например, переживания, связанные с физической травмой, могут на всю жизнь закрепить рефлекторное поведение определенного типа. Особенность условного рефлекса в том, что он распространяется и за пределы конкретной ситуации. Так, например, женщина, испытавшая в детстве унижение со стороны мужчины, будет всю оставшуюся жизнь трепетать от страха в присутствии любого представителя мужского пола, и этот страх, вполне возможно, помешает ей вступить в брак, создать нормальную семью.

6 Зак. №. 454

162 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Аналогичный механизм формирования привычки действует и в отношении мужчин, переживших в юности неудачу в интимных отношениях. Такие мужчины любят повторять: «Все женщины одинаковы».

Вполне естественно, многим людям хотелось бы избавиться от некоторых вредных привычек, и в каждом из нас есть все необходимое для достижения цели. Нужно только этого захотеть и настойчиво проводить сеансы самогипноза. Вы обязательно всего добьетесь, так как механизм самогипноза одинаков и для полезных привычек, и для вредных. На начальном этапе самогипноз пробивает «брешь» в постоянстве вредной привычки, ослабляя ее влияние, а на конечном — позволяет ее заменить на более полезную.

В качестве примера рассмотрим возможный сценарий похудения с помощью самогипноза. Вполне возможно, что любовь к обильной еде перешла к вам от родителей или вы склонны «заедать» свои

переживания. Поймите: увеличение веса происходит лишь в том случае, когда организм получает больше калорий, чем расходует.

Примерные внушения при похудении.

Мой аппетит становится умереннее, и я быстрее смогу насыщаться.

Хотя порции будут меньше, их мне вполне достаточно для нормального функционирования моего организма.

Я смогу оставаться за столом столько времени, сколько мне захочется.

Я знаю, что в перерывах между нормальными приемами пищи, вместо того, чтобы перекусывать, можно найти более интересные и полезные занятия.

Чем ближе к желаемому весу, тем раскованнее и увереннее я себя чувствую.

Находясь в трансе, мысленно представляйте себя легкой, стройной, какой вы себя хотите видеть.

Мысленно представьте, как будете выглядеть вы и отдельные части вашего тела, когда вы добьетесь поставленной цели. Также полезно представить себя

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 163

в элегантном наряде или в шикарном купальнике в бассейне...

Придумайте свои формулировки для внушения, но они непременно должны быть положительными. Хотя бы такое.

Открыв дверцу холодильника, чтобы перекусить, я представляю, что вместо этого могу почитать интересную книгу и получить удовольствие от чтения. Закрывая дверцу, я словно прячу в холодильнике свой неуемный голод...

И очень скоро вы заметите то, что вам стало легче удерживаться от переедания.

Не бойтесь стать господином своих привычек, знайте, что у каждого из нас есть все необходимое для достижения желанных целей. Нужно только очень этого захотеть. И если вы действительно стремитесь к изменениям, то обязательно всего добьетесь. Здесь очень большим помощником для вас станет самогипноз, который усилит вашу мотивацию, закалит вашу волю и сделает еще много другого, очень полезного для вас.

Что делать, когда в жизни что-то не так, или как скорректировать свою судьбу?

Людам всегда нравилось меняться — завтра ощущать себя несколько иначе, чем вчера. Иногда для этого достаточно просто изменить свое восприятие внешнего мира, чтобы появилась какая-то новизна ощущений. Однако некоторые люди наивно пытаются изменить окружающий мир, и с этой целью они меняют стиль одежды, машину, обстановку в квартире, а некоторые идут еще дальше, и тогда они меняют мужа или жену. Но рано или поздно к таким людям все равно приходит глубинное понимание того, что основным источником своих проблем являются они сами. И тогда появляется стремление что-то изменить в себе самом.

164

Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Следует понимать, что любому человеку свойственны две неодолимые, но противоположные психологические потребности: желание, чтобы вещи оставались прежними, привычными, и в то же время жажда какой-то новизны, то есть желание перемен, и в то же время — внутренний страх этих перемен.

Но что делать, когда в жизни что-то не получается, как стать более счастливым и более удачливым, как избавиться от вредных привычек, которые отравляют вашу жизнь? Здесь занятия самогипнозом помогут понять свою глубинную личность, и тогда у вас появится реальная возможность самому стать творцом своей жизни, своего счастья.

Законы поведения человека

Для того, чтобы что-то эффективно менять в своей жизни, необходимо сначала понять законы поведения человека, законы судьбы.

Все наше поведение строится на подражании. Мы с детства перенимаем во всех мельчайших тонкостях поведение своих родителей, которые задают стандарты нашего «добра и зла», привычки, отношение к другим людям, способы решения возникающих проблем в жизни и т. д. И наши дети также усваивают абсолютно все наши привычки, в очередной раз подтверждая пословицу: «Яблоко от яблони недалеко падает».

Всегда следует помнить, что в течение первых шести лет жизни наши дети, так же, как и мы сами в далеком детстве, развивают в себе, а более точно — «срисовывают» со своих родителей и своего окружения (братьев, сестер, бабушек, дедушек):

- привычки;
- суждения;

- отношение к близким людям;

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 165

- особенности поведения в нормальной и критической обстановке;
- доверие к людям или подозрительность;
- чувство уверенности в себе или постоянные сомнения в своих силах;
- стремление к достижениям или страх перед неудачами;
- чувство половой принадлежности или связанные с ним расстройства;
- доброжелательность или ощущение дискомфорта в общении с окружающими;
- творческое самовыражение или разрушительное поведение.

Поэтому, если перед нашими детьми возникнет какая-то жизненная проблема, они, скорее всего, будут решать ее так, как решали подобную проблему их родители, знакомые, то есть их окружение.

А иначе и быть не может, ведь в основе поведения любого живого организма на земле — шаблонность поведения, или внутренние реакции на окружающую обстановку, как говорят ученые. И подрастающему поколению, то есть нашим детям, просто необходимо, по мудрым законам природы, научиться адаптироваться к жизни, так как вся их последующая жизнь будет постоянным процессом адаптации (осознанным или подсознательным) к новой работе, к новому окружению, к новым знакомым и т. д.

Таким образом, большинство глубинных основ наших привычек, поведения, суждений, наше настоящее и наше будущее, то есть наша судьба, коренятся в прошлом, в нашем детстве. Поэтому очень часто дети повторяют судьбу своих родителей. Например, если ребенок долгое время воспитывался в неблагополучной или неполной семье, то существует очень большая вероятность того, что у этого ребенка в будущем воз-

166 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

никнут те же проблемы, что и у его родителей. И он, скорее всего, повторит судьбу семьи, в которой вырос.

В качестве наглядного примера можно привести историю одной семьи. Сначала все было как в большинстве многих других семей: и счастливые моменты жизни, и ссоры, и примирения. А в какой семье их нет? Но с течением времени внутреннее напряжение и непонимание во взаимоотношениях между мужем и женой достигло такого предела, что поставило их на грань развода. Но так как они решили попытаться сохранить свою «ячейку общества» хотя бы ради сына, то они обратились к психологу с просьбой помочь им разобраться в возникшей ситуации. И когда были восстановлены многие события их совместной жизни, то выяснились весьма интересные факты. Например, отец и мать главы семейства развелись, когда мальчику было 12 лет. Сын очень любил отца и остался с ним. Вполне естественно, он стал внутренне ненавидеть свою мать и презирать всех женщин, считая их людьми второго сорта. Таким образом, в детстве был сформирован внутренний шаблон на презрение ко всем женщинам мира, а также в глубинах его детского мозга осталась цифра 12 — ровно столько лет было ему, когда мать ушла из семьи. Должен сказать, что из этого мальчика вырос очень красивый мужчина, и женщины бегали за ним «табунами». А он над ними издевался и внутренне мстил за своего отца.

Через какое-то время он женился. Потом у него появился наследник. Он его безумно любил и старался дать все, чего сам был лишен в детстве. Быстро шло время, и все в семье было нормально, но когда сыну исполнилось 11 лет, то с главой семейства стали происходить неприятные вещи. Все его раздражало, он «вскипал» по любому пустяку, не понимая того, что именно он внутренне стал провоцировать развод, потому что его сыну тоже скоро будет 12 лет!

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 167

Он также не понимал и более страшной вещи, что в детской головке уже его сына тоже сформировался шаблон на презрение к женщинам. Поэтому его сын, скорее всего, повторит судьбу своего отца и своего деда. Вот и получается, что все дело в сформированных в детстве внутренних шаблонах поведения, которые определяли поведение в семье.

Эту уникальную особенность шаблонности поведения заметил Шекспир, который написал:

Есть в жизни всех людей порядок некий, Что прошлых дней природу раскрывает. Поняв его, предсказывать возможно С известной точностью грядущий ход Событий, что еще не родились...

Для понимания скрытых внутренних мотивов поведения человека очень удобно представить эти всемогущие шаблоны поведения (их очень часто также называют условными рефлексам, безусловными рефлексам) в виде таких «внутренних кубиков поведения», каждый из которых начинает действовать при определенных условиях.

Одни из этих «внутренних кубиков поведения» отвечают за жизнедеятельность организма в целом, и поэтому должны действовать постоянно в процессе жизни человека, управляя работой сердца, легких, печени, почек и иных внутренних органов. Другие «кубики» всплывут, словно подводные лодки из глубин, и начнут выполнение своих задач только тогда, когда наступит их время. Третьи блокируют все жизненные процессы организма, когда настанет время биологической смерти или «расплаты» за что-то. И никакой врач не сумеет остановить действие такого «кубика ликвидации организма» после того, как тот стал действовать.

Программа одних «кубиков поведения» человеку дается при рождении. Это программа обеспечения жизнедеятельности всего организма. Другие «куби-

168 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ки поведения» маленький человечек должен наработать в процессе своей жизни сам, когда он будет учиться ходить (программа поддержания равновесия тела грависенсорами) или когда он будет учиться говорить (программа управления голосовыми связками) и т. д. Многие родители должны хорошо помнить, как внимательно смотрел их ребенок на губы говорящего, когда он учился произносить слова. В этот момент организм их ребенка учился управлять своими детскими голосовыми связками, при произнесении звуков и слов. Третьи из «внутренних кубиков поведения» будут «срисованы» с поведения родителей и окружения ребенка. Вот поэтому дети, как правило, повторяют в своей жизни ошибки своих родителей. Особые «кубики поведения» будут сформированы только при особых условиях. Это могут быть жизненные экстремальные обстоятельства, а также болезненные состояния, состояние экстаза, сексуального возбуждения, ненависти, страха, алкогольного или наркотического опьянения, стресса и т. д.

Таким образом получается, что в процессе становления личности и в течение жизни мозг человека формирует огромное количество «кубиков поведения» (условных и безусловных рефлексов), которые будут определять его поведение в различных жизненных условиях.

Природа мудра, именно поэтому она не позволяет сознанию человека знать ни о количестве «кубиков поведения», ни о задачах, решаемых этими «кубиками», которые также можно представить такими «подводными лодками» — ведь они находятся на глубине и заметить их можно только тогда, когда они всплывут и начнут действовать. Но всегда нужно помнить, что каждая из этих «подводных лодок» или «внутренних кубиков» за что-то отвечает. Например, кубик симпатии, кубик вдохновения, кубик любви, кубик суперси-

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 169

лы, кубик продолжительности жизни, кубик легкого поведения, кубик самонаказания, кубик самоликвидации... Именно этими самыми «внутренними кубиками» или «подводными лодками» на 98 % будут определяться поступки человека, и только 2 % всех своих поступков человек способен сознательно контролировать сам. Таким образом, получается, что набор «внутренних кубиков поведения», которые находятся в подсознании, на 98 % определяет судьбу человека! Вот поэтому многие наши поступки и желания, которые мы наивно воспринимаем как свои собственные, на самом деле оказываются не нашими, а желаниями нашей внутренней личности (подсознания). И когда в нашей жизни что-то произошло, значит, этого хотела наша внутренняя природа, наше подсознание, но желания были так замаскированы, что осознать их самостоятельно практически невозможно. Поэтому не зря мудрая русская поговорка гласит: «Мы сами не знаем, чего желаем». Было бы весьма наивно думать, что очень просто изменить эти самые шаблоны. Любой человек хочет жить, и любой человек желает быть счастливым! Но один счастлив, а другой... А вся тонкость состоит прежде всего в том, что человек будет счастлив ровно настолько, насколько будет счастливо его подсознание. А если эти шаблоны поведения будут действовать так, что все в жизни будет плохо? Вот то-то и оно!

Корректировка шаблонов поведения

Возникает вполне естественный вопрос: «Каким способом или с помощью чего можно корректировать в положительном направлении шаблоны поведения, которые в значительной мере и определяют линию судьбы человека?»

Прежде всего основная трудность состоит в том, что эти самые шаблоны поведения, то есть «кубики по-

170 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

ведения», находятся в глубинах подсознания и практически не поддаются мыслительному процессу. И вот здесь самогипноз поможет вам, станет вашей путеводной звездой. Он откроет тайну вашего мышления, освободит от тягостных проблем, связанных с прошлым, поможет вам вернуться в ваше прошлое — в то время, когда только формировались ваши привычки и,

следовательно, возникали ваши настоящие и будущие жизненные проблемы. Поймите: все мы играем роли, доставшиеся нам еще в детстве, и в результате становимся такими, какими представляем себя сами.

Решите, чего вы хотите от жизни, найдите в себе мужество, чтобы взять на себя ответственность и двигаться в намеченном направлении. Но помните, что ваша цель должна быть не просто плодом вдохновенной фантазии, она должна быть реальной, достижимой. Здесь прежде всего надо соблюдать правило «хорошо сформулированного результата». Любая поставленная перед вами цель должна вписываться в контекст других целей. Например, если задать вопрос алкоголику, который пришел на кодировку от алкогольной зависимости: «Что вы будете делать, когда станете вести трезвый образ жизни?», этот простейший вопрос поставит его в тупик. А как же иначе? Мир вокруг не изменится... И он потеряет часть своих друзей, ибо им станет неинтересно с ним общаться из-за его трезвости.

Поэтому очень полезно задать себе простой вопрос: «Что я буду делать после того, как достигну поставленной перед собой задачи?»

Еще раз *подумайте о достижении поставленной перед собой цели*. Может быть, вам нужна другая?

Признайте свои недостатки и постарайтесь от них избавиться, ибо, пытаясь скрыть от себя свои слабости, вы только вставляете себе палки в колеса.

Глава 11. Коррекция поведения и психики человека ••• 171

Составьте себе список вредных привычек, слабостей, недостатков, которые мешают вам на пути к успеху. Это и будет вашей отправной точкой в работе над собой, а ваше подсознание (к нему вы получите доступ в состоянии самогипноза) будет руководить вами, если вы действительно хотите перемен.

А теперь рассмотрим, как это делать.

Допустим, *у вас не хватает уверенности в себе*. Кажется, все против вас: вы могли бы что-то сделать, но просто руки опускаются, так как не хватает уверенности в том, что сможете довести дело до конца. Или, например, необходимо принять какое-то важное ответственное решение, и вновь чувство неуверенности и страх неудачи парализует любые действия. Как быть в этом случае? Что делать?

В состоянии самогипноза попросите свое подсознание вспомнить хотя бы один случай, когда вы были уверены в себе, как «непотопляемый авианосец». Не имеет значения, что вы будете вспоминать, это может быть игра в хоккей в далеком детстве, или сдача экзамена, или секс, в конце концов, а может быть, что-то иное. Не важно, что вспоминает ваше подсознание. Важно только одно, чтобы вы в тот момент были абсолютно уверены в себе! Смотрите на себя со стороны, словно вы смотрите видеофильм, упивайтесь этой уверенностью, запоминайте это чувство... А теперь мысленно представьте себя в иной ситуации, когда вам не хватает этой самой уверенности, и вспомните состояние абсолютной уверенности. И далее, раз за разом проигрывайте этот «мысленный спектакль», и очень скоро у вас появится уверенность.

И в заключение этой главы, полезно еще раз напомнить читателю, что язык сознания — слова, а внутренний язык подсознания — это зрительные образы, видения. Поэтому для более эффективной работы над совершенствованием своей внутренней личности необходимо тренировать свое образное мышление. И чем ярче вы сможете представлять в состоянии самогипноза свои внутренние «картинки», тем более значительным будет эффект самогипноза.

Глава 12

Некоторые варианты сеансов самогипноза

В этой главе, для примера, приводятся шесть различных вариантов сеансов самогипноза, хотя в действительности их сотни и тысячи. Читатель может их использовать без изменений или модифицировать в соответствии с особенностями своей психики и с конкретной проблемой.

Варианты внушений можно читать вслух, проговаривать мысленно или записать на магнитофон, а у кого есть такая возможность — использовать компьютер. При записи текста самовнушения начинайте читать текст сначала в обычном темпе с нормальной громкостью, а затем постепенно замедляйте темп и уменьшайте громкость голоса, и к концу записи ваша речь будет замедленной, сонной, тихой, по сравнению с началом. Так вам легче будет расслабиться, а это приведет к гипнотическому состоянию.

Выберите из предлагаемых вариантов то, что вам ближе, и больше подходит. Многие люди по незнанию считают, что гипнотические внушения срабатывают только на самых глубоких стадиях гипнотического состояния. Поверьте, это совсем не так, внушения «срабатывают» всегда, даже в

состоянии легкого самогипноза. Но для достижения конкретного терапевтического эффекта довольно часто требуются многократные повторения текста внушений. Поэтому не прекращайте начатых тренировок, так как будущие результаты стоят ваших сегодняшних усилий. К самогипнозу как нельзя более точно подходит поговорка: «Без труда не вытащишь рыбку из пруда».

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 173

Подготовка к самогипнозу

При подготовке к самогипнозу важно соблюдать следующее.

1. Составить конкретный список ваших целей. Четко уясните для себя, в каком направлении вы собираетесь работать. Цели, которых вы хотите добиться с помощью самогипноза, должны быть четко сформулированными и реально достижимыми, иначе вы не добьетесь успеха. Бессмысленно давать себе гипнотические внушения на контроль или изменение ситуаций, которые объективно находятся вне зоны вашего влияния: начинающаяся болезнь любимого человека, несчастные случаи и т. д. То есть, если вы объективно не в состоянии устранить проблему, то для вашей психики проще забыть о ней и тем самым снять с себя часть ответственности. Поэтому ставьте перед собой только реальные цели и выберите одну, наиболее значимую для вас в данный момент. Необходимо также для себя определить, не помешает ли достижение одной цели достижению других и как достижение конкретной цели может повлиять на другие аспекты вашей жизни. Эта простая, но важная истина может показаться читателю занудной, но поймите, соблюдение этой истины гарантирует вам правильный ответ на вопрос: «Хочу ли я то, что хочу?» Здесь нужно быть до конца откровенным перед самим собой. Один весьма умный человек как-то сказал: «Любой человек имеет два мотива поведения — один настоящий, и второй, который красиво звучит». Поэтому для работы над собой лучше знать настоящий.

2. При формулировке гипнотических внушений используйте присущие вам слова, ассоциации и знакомые образы, построенные на основании вашего

174 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

личного опыта, так как ваши собственные внушения легче проникают в ваше подсознание.

3. Для облегчения создания транса в некоторых вариантах самовнушений рекомендуется применять образ лестницы (лифта), которая вас спускает вниз, в глубины расслабления, покоя и транса.

4. Во время каждого сеанса следует давать не более одного-двух гипнотических внушений. Двигайтесь к своей цели постепенно. Каждый следующий шаг должен быть подтвержден успехом предыдущего.

5. На многих людей очень расслабляюще и усыпляюще действует негромко звучащая музыка. Если она вам помогает расслабиться, то пусть она сопровождает ваши внушения.

6. К концу сеанса самогипноза не забывайте делать внушение, которое вам поможет в дальнейшем легче достигнуть нужного гипнотического состояния, например, такое.

На следующем моем сеансе самогипноза я легко вернусь в состояние блаженного и дремотного расслабления, в котором я нахожусь сейчас...

При формулировке текста внушений необходимо учитывать некоторые особенности восприятия подсознания любого человека: по возможности не используйте в своих внушениях отрицательную частицу «не», так как подсознание ее, как правило, не воспринимает. По этой причине, крайне неэффективным будет внушение приблизительно такого содержания: «Я больше не буду курить (пить)». Попробуйте прочитать то же внушение без частицы «не», именно в таком виде ее воспримет ваше подсознание, и это приведет к совершенно противоположному результату.

Более эффективным будет внушение такого содержания: «Чем меньше сигарет я выкуриваю, тем лучше мое здоровье и самочувствие...»

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 175

Практические рекомендации

В этом разделе мы предлагаем некоторые варианты сеансов самогипноза, из которых вы можете выбрать наиболее приемлемый для вас.

Вариант 1. Метод фиксации глаз

Данный метод заключается в концентрации зрительного внимания, например, на каком-либо предмете (лучше всего блестящем), который гипнотизеры называют мишенью. Зрение очень быстро утомляется, и человек незаметно «проваливается» в состояние гипнотического транса.

Если вы готовы начать сеанс самогипноза, то займите удобное положение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Найдите подходящую мишень и зафиксируйте свой

взгляд на ней.

Пристально глядя на мишень, я начну успокаиваться и расслабляться. Выбранная мною мишень поможет мне войти в гипнотическое состояние... в состояние моего самогипноза... глубокого... самонаведенного... Достигнутое состояние поможет мне решить некоторые мои внутренние проблемы.

Я продолжаю пристально смотреть на мишень, даже если с ней ничего не происходит... или что-то происходит... Чем пристальнее я смотрю, тем все больше и больше расслабляюсь. Мои глаза прикованы к мишени, и они начинают все больше уставать... От пристального внимания в глазах могут иногда появляться слезы... и в это время мишень словно слегка качается, движется, и даже цвет ее и размеры немного изменяются... А я все равно продолжаю внимательно и пристально смотреть на мишень... и расслабляюсь все больше и больше.

Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Все свое внимание я сосредоточил на мишени. И чем больше я продолжаю смотреть на мишень, тем лучше чувствую... как приятная и блаженная волна расслабления охватывает мое сонное тело... Мне кажется, я чувствую, как стекленеют глаза... все плывет... но глаза все равно устремлены в одну точку... и каждая клеточка моего тела расслабляется все больше и больше... погружая меня в мир гипнотического транса... в мир самогипноза.

176 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Я продолжаю смотреть на мишень... И чем дольше мои глаза прикованы к мишени... я чувствую, как мои глаза все больше тяжелеют, словно наливаются свинцом... возможно, им хочется закрыться... пусть закрываются... пусть отдыхают... пусть расслабляются... .. как и все мое тело, которое расслабляется все больше и больше... приятное... состояние сонного расслабления.

Если мои глаза еще открыты, я буду продолжать так же пристально и внимательно смотреть на мишень... пока они не закроются сами по себе.

А теперь я мысленно представляю лестницу с десятью ступеньками... . Это может быть лестница... которую я видел у своих друзей... или в кино... или еще где-то... Самое главное, чтобы она мне нравилась. И скоро я начну спускаться по ступенькам вниз... в тихую гавань своей души... в мир приятного расслабления и покоя... . Мне будет там так хорошо, как я того пожелаю.

Сейчас я начинаю счет... Буду считать от единицы до десяти, словно опускаясь по ступенькам моей мысленной лестницы... и каждая ступенька вниз поведет меня все дальше и дальше в глубины гипнотического транса... в глубины расслабления... в глубины внутреннего понимания. И когда достигну десятой ступеньки... мне будет так хорошо и спокойно, как я сам того пожелаю.

Один... я на первой ступеньке на пути к приятному расслаблению.

Два... мне хорошо и приятно... и я расслабляюсь все больше и больше... расслабляются руки... лицо... Мое лицо спокойное и расслабленное...

Три... расслабляются ноги... бедра... мышцы живота... спины... Расслабляются мышцы всего моего сонного тела... И чем глубже я спускаюсь... тем больше мое тело расслабляется.

Четыре... четвертая ступенька вниз... дыхание становится медленным... .. сонным... спокойным... Какое приятное состояние покоя... и чувство расслабления охватывает меня все больше.

Пять... я на половине пути к своим внутренним переменам... Когда человек спит... тело его очень тяжелое... В то время, как я спускаюсь по ступенькам лестницы вниз... каждая клеточка моего тела погружается в сон все глубже и глубже... и тяжелеет все больше и больше.

Шесть... пройдена половина пути... глаза уже закрылись... и мое тело засыпает... расслабляется... и тяжелеет все больше и больше... Тяжелеют руки... ноги... которые словно вырастают в пол.

Семь... я все ближе к приятному и расслабленному состоянию... .. Временами я могу слышать извне какие-то отдаленные звуки... чьи-то шаги... или какой-то далекий разговор... или что-то

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 177

иное... Пусть эти звуки помогут мне достичь еще большего расслабления в каждой клеточке моего сонного тела.

Восемь... я готов к изменениям в этом состоянии нарастающего умиротворения... и еще более глубокого расслабления и покоя.

Девять... тяжесть моего сонного тела все усиливается... и я испытываю все большее расслабление и покой.

Десять... я у заветной цели... мой покой и мое расслабление... становятся еще сильнее, еще приятнее... Я понимаю, что сейчас нахожусь в особом состоянии... отрешенности... расслабленности... .. и покоя... того состояния самогипноза... к которому я шел по ступенькам лестницы... и мой мозг готов воспринимать нужные внушения.

Вставьте целевые внушения.

Когда же мне потребуется вернуться в состояние глубокого расслабления, глубокого самогипноза... мне надо лишь сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, и сосчитать от единицы до десяти... и я вернусь в это же состояние полного расслабления, в котором нахожусь сейчас.

А сейчас я начну считать от десяти до единицы, и подниматься по ступенькам моей мысленной лестницы... обратно к свету... к бодрствованию. И по мере того, как я буду приближаться к единице... к первой ступеньке... я буду постепенно пробуждаться. И оказавшись на первой ступеньке... я проснусь свежим и бодрым.

Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... По мере подъема вверх, я начинаю пробуждаться, как после глубокого освежающего сна.

Пять... Четыре... Три... Два... Один. Делаю глубокий, пробуждающий вдох. Голова ясная, я полон бодрости, здоровья и сил.

Вариант 2. Метод прямого внушения

Этот метод отличается командным языком внушений. Займите удобное положение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и расслабьтесь. Начинать сеанс можно с открытыми глазами, но вскоре они сами закроются.

Спокойно вдыхаю... и выдыхаю. Сейчас мне нужно сосредоточиться на ступнях. Пусть они расслабятся... Ногам удобно, мышцы теплые, мягкие...

178 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

-Появляется тяжесть в ступнях... Ощущение тяжести, словно ноги стали свинцовыми. Они словно вырастают в пол.

Веки тяжелеют все больше и больше... они все больше устают и скоро закроются. Когда я почувствую, что они закрылись, пусть так и остаются закрытыми...

Снимаю мышечное напряжение. Мышцы икр, бедер становятся теплыми, мягкими... Приятное ощущение покоя... Пусть расслабляются... Пусть отдыхают...

Глаза все больше устают и даже начинают слезиться... Веки такие тяжелые, что им хочется закрыться... Пусть закрываются... Я расслабляюсь все больше и больше... Мне хорошо...

Я отдаюсь этому приятному, блаженному, дремотному чувству расслабления. Чем больше мое тело расслабляется, тем больше оно тяжелеет и деревенеет.

Сначала я мысленно представлю себе лестницу с десятью ступеньками. Это может быть лестница... которую я видел у своих друзей... или в кино... или еще где-то... Самое главное, чтобы она мне нравилась. И на каждую цифру счета я буду опускаться на одну ступеньку вниз... По мере того, как я буду спускаться вниз, в глубины самогипноза, будет нарастать чувство приятного расслабления...

Итак, я готов начать...

Один... первая ступенька вниз по лестнице... ведущей к трансу... к самосовершенствованию.

Два... вторая ступенька вниз по лестнице. По мере того, как я буду спускаться все ниже и ниже, я буду все больше расслабляться, и мне будет становиться все спокойнее и приятнее.

Три... на этой ступеньке... я понимаю, как хорошо и спокойно становится мне... Я чувствую, как местами мое тело расслабилось больше, чем в целом. Я расслабляюсь, все больше и больше...

Ощущение приятного расслабления постепенно охватывает все тело... Чем ниже я опускаюсь, тем полнее расслабление.

Четыре... я опускаюсь все ниже, и чем ниже я опускаюсь, тем мне становится все лучше, все спокойнее. Временами мне кажется, что я по частям погружаюсь куда-то... Мои руки... ноги... все тяжелеют... наливаются свинцовой тяжестью.

Пять... пройдена половина пути... мне нравится нарастающее чувство расслабления... все большая глубина моих ощущений... Пусть это станет частью моего внутреннего опыта... глубокого... усыпляющего... погружения в транс... мой собственный транс... вызванный мной... моим расслаблением.

Шесть... чувствую, как приятная... успокаивающая тяжесть расходится... по плечам, вниз по рукам... Руки и ноги тяжеле-

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 179

ют... Я опускаюсь все ниже и ниже... в глубины транс... в глубины покоя.

Семь... дыхание успокаивается... Я дышу сонно, медленно и спокойно... Чувствую, как приятное... блаженное расслабление... растекается по всему телу... охватывает меня изнутри.

Восемь... мое тело тяжелеет все больше и больше. И чем больше я расслабляюсь, тем приятнее

становится мне.

Девять... я почти у низа лестницы. Мне все приятнее и спокойнее. .. и я все больше расслабляюсь. Чем мне приятнее, тем больше тяжелеет тело.

Десять... я на последней ступеньке. С каждым вдохом и выдохом я погружаюсь в мир транса... в мир самогипноза... все глубже и глубже... Какое глубокое расслабление... блаженное расслабление тела... Глубже и глубже... тяжелее и тяжелее...

Все, что я испытываю в состоянии транса, доставляет мне большое удовольствие... Любая промелькнувшая в голове мысль все больше расслабляет мое тело.

Все, что я представляю и чувствую... усиливает ощущение тяжести и покоя. Ступеньки кончились. Я достиг желанного места. Все мышцы моего тела приятно расслаблены и тяжелы... Мое дыхание становится все спокойнее... все расслабленнее.

Звук моего голоса и даже мысленно произносимые слова.. убаюкивают... успокаивают и расслабляют мое тело. С каждым вдохом и выдохом я все больше расслабляюсь. Наслаждаясь чувством расслабления и покоя... я замечаю, как ощущение тяжести в руках переходит в какое-то покалывание или онемение, а возможно, во что-то иное. И чем глубже становятся мои ощущения, тем глубже я погружаюсь в состояние самогипноза... и готов следовать моим внушениям, которые я дам себе немного позже...

Я и моя внутренняя личность будет действовать так, как я изложу свои внушения. С каждым вдохом и выдохом я все больше погружаюсь в состояние блаженного покоя и расслабления.

Стоит мне сосчитать от единицы до десяти, как я в любое время смогу вернуться в это состояние глубокого расслабления, в котором я нахожусь сейчас. Я мысленно представлю себе, как спускаюсь по лестнице с десятью ступеньками в глубины моего транса. И я вновь смогу испытать чувство глубокого расслабления, хотя, вполне возможно, и несколько по-иному.

Теперь, когда я нахожусь в состоянии глубокого транса, глубокого расслабления и самогипноза... я могу себе сделать внушения относительно поставленных целей.

180 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Вставьте целевые внушения.

Когда я захочу вернуться в состояние глубокого расслабления, глубокого самогипноза... мне надо лишь сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, и сосчитать от единицы до десяти... и я вернусь в это же состояние полного расслабления, в котором нахожусь сейчас.

Через некоторое время я сосчитаю в обратном порядке от десяти до единицы. Когда я начну считать, то я начну подниматься по лестнице обратно вверх, и по мере приближения к единице, буду постепенно пробуждаться. И, оказавшись на первой ступеньке... я проснусь свежим и бодрым.

Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... По мере подъема вверх, я начинаю пробуждаться, как после глубокого освежающего сна.

Пять... Четыре... Три... Два... Один. Делаю глубокий, пробуждающий вдох. Голова ясная, я полон бодрости, здоровья и сил.

Вариант 3. Поэтапный самогипноз

При этом методе самогипноза достигаются очень глубокие гипнотические состояния благодаря тому, что, выйдя из состояния гипнотического транса, человек опять возвращается в него и тем самым углубляет полученное гипнотическое состояние, достигнутое на прошлом погружении.

Начиная сеанс, я осознаю, что моя цель — это достигнуть предельного состояния расслабления. Я знаю, что смогу войти в это состояние глубокого расслабления, а затем выйти и затем снова вернуться в него.

Сначала я сделаю несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов. Пошевелюсь, устроюсь поудобнее, чтобы было комфортно всему телу.

Я понимаю, что, войдя в расслабленное состояние транса, в состояние самогипноза, я припомню какие-то свои текущие дела. Буду считать их завершенными, хотя бы на сегодня. Представлю себя в различных занимающих меня ситуациях, свои поступки, а затем от всего отключусь, чтобы войти в долгожданное состояние покоя и расслабления... Я дам себе для этого столько времени, сколько потребуется.

Сначала я мысленно представлю себе лестницу с десятью ступеньками. Это может быть лестница... которую я видел у своих

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 181

друзей... или в кино... или еще где-то... Самое главное, чтобы она мне нравилась. И я скоро начну спускаться по ступенькам вниз... в тихую гавань своей души... в мир приятного расслабления и

покою... Мне будет там так хорошо, как я того пожелаю.

Спрошу-ка себя, насколько я расслабился и как себя чувствую. Чем больше я задаю себе этот вопрос, тем яснее чувствую, что эти мои слова начинают на меня действовать... А тело в свою очередь начинает оказывать воздействие на слова.

Время от времени я чувствую, как волна какой-то приятной сонной энергии проходит по всему телу. Я знаю, что функции моего тела регулируются естественным способом. И сейчас мне представляется возможность воздействовать на себя в положительном, благотворном направлении.

Разговаривая с собой таким образом... прислушиваясь к своим ощущениям... я начинаю чувствовать все большее расслабление... Ощущение тяжести сменяется все большим покоем. Мне кажется, я плыву... становлюсь все легче... мне все лучше и спокойнее.

Продолжая разговаривать с собой, я скоро сосчитаю от единицы до десяти, еще не сейчас, немного позже. Когда я начну считать, я замечу, что чем ближе я к цифре десять, тем больше я расслабляюсь и отдаляюсь от окружающего меня внешнего мира. Мне может показаться, что я спустился на своем эскалаторе (лифте или по лестнице) в какое-то курортное место... где мне хорошо, как никогда.

Теперь я начинаю считать и спускаться на своем воображаемом эскалаторе в тихое, заповедное и безмятежное место моего разума.

Один... Два... Три... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... Я еще больше расслабляюсь. Чувствую, как блаженные волны покоя омывают меня, словно потоки теплого летнего воздуха. Мне кажется, что я поднимаюсь на воздушном шаре... над бескрайними зелеными полями.

Вставьте целевые внушения.

Теперь я вновь поднимусь вверх по лестнице. Сосчитаю от десяти до единицы... словно поднимаясь по ступенькам, одна за другой... И с каждой цифрой я все больше пробуждаюсь... все острее воспринимаю окружающее.

Когда я дохожу до цифры «один»... глаза открываются, я осознаю, что я испытал в трансе самогипноза... на мгновение включаюсь в реальность. И затем снова закрываю глаза.

Медленно, спокойно, считаю... Один... Два... Три... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... и снова

182 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

спускаюсь в блаженные глубины транса... в глубины моего подсознания... в глубины расслабления. В глубины покоя... Прислушаюсь к блаженному чувству расслабления.

Затем постепенно начинаю подниматься вверх... к свету, бодрствованию, к активному восприятию окружающего мира... Один... Два... Три... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... глаза открылись... я снова поднялся вверх. Я ощущаю некоторые изменения в моем состоянии по сравнению с тем, что я чувствовал всего несколько минут назад.

А теперь я снова войду в транс... в мир покоя... в мир расслабления... спускаюсь... Один... Два... Три... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... на лужайку, или на песчаный берег моря, или в горную долину, а может быть, в какое-то иное приятное место... В этом дремотном, расслабленном состоянии... я могу мысленно путешествовать... куда пожелаю.

Звук шелестящего листвой ветра похож на птичий щебет. Виднеющиеся вдали горы кажутся ближе, чем я думаю. Они символизируют силу... мудрость возраста... они станут мне опорой.

Следуя желанием, мое воображение переносит меня с гор в поля... из поезда в самолет... наполняя мое внутреннее зрение то яркими красками, то разнообразными фигурами.

И хотя поезд все время мчится по рельсам... но приходит время, когда и ему нужна передышка. Я тоже найду свою станцию, где можно отдохнуть... мне кажется, что мое настоящее состояние и есть такая станция. Набравшись сил, я с еще большей энергией, энтузиазмом и интересом тронусь в путь.

Я знаю мою конечную станцию... Это те перемены, что я задумал. Я знаю свои цели... промежуточные остановки. Все в моей власти.

Вставьте целевые внушения.

Теперь я снова... начну считать от десяти до единицы и буду постепенно пробуждаться... все четче воспринимая окружающее... внешний мир... словно поднимаясь по лестнице вверх к свету, к пробуждению.

Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... Пять... Четыре... Три... Два... Один... сейчас я открою глаза и пошевелюсь, устроиваясь поудобнее.

Теперь снова закрываю глаза и считаю от единицы до десяти, словно по ступенькам воображаемой лестнице погружаюсь в мир расслабления, в мир покоя, в мир самосовершенствования.

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 183

Один... Два... Три... Четыре... Пять... Шесть... Семь... Восемь... Девять... Десять... вниз... туда, где можно передохнуть... где можно полноценно расслабиться и ни о ком не беспокоиться.

В этом дремотном расслабленном состоянии я могу создавать свои радостные и успокаивающие образы... внушать положительные изменения себе самому.

В этом заветном и спокойном месте я мысленно проиграю все ситуации, где мне особенно хотелось бы быть на высоте. Я уверен в том, что мои отношения с внешним миром станут более гармоничными.

Я призыву себе в помощь в расслаблении все посторонние шумы и звуки, чтобы полнее успокоиться и расслабиться. Эти звуки внешнего мира будут только помогать мне расслабляться. Я знаю, что стоит мне сделать несколько глубоких вдохов и выдохов... как ко мне вернется состояние блаженного покоя и глубокого расслабления... состояния, где я смогу совершенствовать свою личность в положительном направлении... гораздо лучше, чем казалось возможным. И с каждым занятием самогипноза я все больше буду убеждаться в этом.

Вставьте целевые внушения.

А сейчас я снова буду считать от десяти до единицы... постепенно пробуждаясь... я знаю, что в следующий раз, когда я выделю время для занятий по самогипнозу... мне будет гораздо легче войти в такое же состояние покоя и расслабления, как сейчас... и даже глубже.

Чтобы вернуться в это же состояние самогипноза, мне будет достаточно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, мысленно просчитать от единицы до десяти, словно спускаясь по лестнице вниз... в мир расслабления и покоя.

Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть... Пять... Четыре... Три... Два... Один... Я готов пробудиться, к своим обычным делам... посвежевшим... обновленным... я полон бодрости и свежих сил.

Вариант 4. Самогипноз в дремотном состоянии

Основная цель этого метода — войти в состояние самогипноза, напоминающее сновидения, и использовать полученную информацию для формулировки положительных внушений.

184 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Сначала поудобнее устройтесь, для успокоения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и приготовьтесь к погружению в мир самогипноза, в мир приятного расслабления и спокойствия.

Начиная сеанс, я понимаю, что моей целью является достижение естественного состояния самогипноза и использование его для достижения задуманных мною изменений.

Человек иногда самопроизвольно, стремясь хотя бы ненадолго уйти от обыденных дел, погружается в свои мечты, грезы... в течение всего дня... и тогда его мысли... словно птицы в небе... уносятся куда-то далеко-далеко... в приятные воспоминания.

И в то время, как мое тело погружается в приятную дремоту... теплые волны энергии сна окутывают мой мозг и мое расслабленное тело... И это состояние расслабления напоминает сон.

Я знаю, что когда человек спит... он видит ночные сны... это вполне нормальное явление... И сейчас у меня появилась возможность... увидеть такой сон в состоянии самогипноза. Но на этот раз... возможно, мне удастся запомнить этот мой сон... чтобы использовать его для положительных изменений своей личности.

Я расслабляюсь и успокаиваюсь все больше и больше... и приятные волны покоя и сна... окутывают мое расслабленное тело... дыхание сонное... легкое.

Чувствую, как моим глазам хочется закрыться... пусть закрываются... я погружаюсь в мир расслабления... в мир сна. Мое лицо безмятежное... сонное... и спокойное.

И по мере того как я расслабляюсь, в мир расслабления постепенно погружается все мое тело... Я расслабляюсь все больше и больше... расслабляются руки... как они устали от работы... пусть отдохнут... пусть расслабятся.

Расслабляются ноги... бедра... приятное расслабление и покой... И я начинаю чувствовать приятную безмятежность... сонную расслабленность всего тела.

Дыхание спокойное и сонное... Расслабляется шея... плечи... грудь... живот... спина... Какое приятное... сонное расслабление.

Внешний мир куда-то уходит... все дальше и дальше... все мягко затуманивается вокруг... и приятное сонное расслабление окутывает мое спящее тело.

И в таком расслабленном состоянии... когда все тело расслаблено и спит... человек может видеть

сны... в которых он возвращается в любимые места своего детства... или в другой период

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 185

жизни... а возможно, в какой-то чудесный мир, созданный воображением.

В своих снах... я могу встретиться с людьми... с которыми мне хорошо и приятно... И мои сонные мысли улетают куда-то далеко... к любимым местам и людям... Все события в моих снах происходят по моей воле... так и должно быть... И сонные сновидения... и сонные мысли... убаюкивают меня по моему желанию.

Сеанс продолжается... сон... приятный и спокойный сон... В своих снах я могу оказаться на море... озере... или речке... или в каком-то ином месте, где я когда-то бывал раньше... Могу оказаться в горах... или в красивом лесу... в любом времени года... где может падать снег... а может, греет солнышко.

Неважно, что это за место... и где оно находится... каких я вижу людей... какое время года... какие появляются мысли... пусть сон продолжается... Блаженное состояние расслабления... покоя... и сна... наполняет все мое тело... Я сам вызвал это состояние... чтобы решить свои проблемы...

Вставьте целевые внушения.

В своих снах... я могу пережить снова и снова приятные ощущения... испытать чувства, которые я, возможно, забыл... уловить чей-то образ из далекого прошлого... поговорить с людьми, которым не успел что-то сказать.

Тот сон, который я вижу... поможет мне измениться... добиться того, что мне так необходимо. И когда закончится мой сон и состояние самогипноза... я смогу вспомнить мой сон... после пробуждения.

А теперь мой сеанс самогипноза подходит к концу... знаю, что когда мне снова захочется войти в такое же состояние расслабления... покоя... в котором я нахожусь сейчас... я смогу это сделать... возможно, даже быстрее... стоит мне только сделать несколько спокойных и глубоких вдохов и выдохов... и захотеть такого же глубокого расслабления.

А сейчас я начинаю пробуждаться... возвращаясь обратно из мира приятных сновидений... Я выйду из состояния самогипноза свежим и бодрым... словно после долгого спокойного и освежающего сна.

Вариант 5. Техника «5-4-3-2-1»

Достаточно эффективным для самогипноза методом можно считать технику «5-4-3-2-1», очень подробно

186 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

рассмотренную в разделе «Эриксоновский гипноз». Еще раз полезно напомнить, что этот метод самогипноза заключается в последовательном прохождении пяти этапов, каждый из которых описывает то, что реально видит, слышит и ощущает человек в данный момент.

На первом этапе человек дает себе четыре утверждения о том, что он реально видит, и добавляет одно внушение расслабляющего характера. Далее даются четыре утверждения о том, что он реально слышит, и добавляется одно внушение успокаивающего и расслабляющего характера. Потом даются четыре утверждения о том, что он ощущает, и также добавляется внушение аналогичного характера.

На втором этапе человек дает себе три утверждения о том, что он видит, и добавляет себе два внушения. Далее даются три утверждения о том, что он слышит, и также добавляются два внушения. Потом даются три утверждения о том, что он ощущает, и добавляются два внушения.

На третьем этапе человек дает себе два утверждения о том, что он видит, и добавляет себе три внушения. Далее даются два утверждения о том, что он слышит, и также добавляются три внушения. Потом даются два утверждения о том, что он ощущает, и добавляются три внушения.

На четвертом этапе человек дает себе утверждение о том, что он видит, плюс четыре внушения расслабляющего характера; одно утверждение о том, что он слышит, плюс четыре внушения аналогичного характера; одно утверждение о том, что он чувствует, плюс четыре внушения.

На пятом этапе даются конкретные целевые внушения, ради которых и создавалось гипнотическое состояние посредством самогипноза.

Предположим, что, усевшись в кресло, вы видите перед собой стену, оклеенную красивыми обоями. На

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 187

стене висит календарь с каким-то пейзажем и настенные часы. Из окна светит солнышко. На улице слышны какие-то голоса. И шум проезжающих машин... И на основании того, что вы видите, слышите и чувствуете, вам предлагается примерный сценарий самогипноза по методике «5-4-3-2-

1». Поняв и прочувствовав основную суть, вы достаточно просто сможете составить свой сценарий самогипноза по этой методике.

Сначала поудобнее устройтесь, положите руки на колени, для успокоения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и приготовьтесь к погружению в мир самогипноза, в мир приятного расслабления и спокойствия. Остановите свой взгляд на пейзаже календаря. Смотрите только на него (не нужно крутить головой), так как очень многое человек может видеть своим периферийным, то есть боковым зрением.

Первый этап. Даются четыре утверждения и одно внушение расслабляющего характера.

Я вижу перед собой стену... Вижу рисунок обоев... Вижу календарь на стене... И какой-то пейзаж на календаре... (утверждения)

И начинаю расслабляться ... (внушение)

Я слышу свой голос или сценарий сеанса, записанного на магнитофон. .. Слышу, как работает холодильник на кухне... И шум машин на улице... И какие-то далекие голоса за окном... (утверждения)

И могу дышать более редко и глубоко... (внушение)

Я чувствую прикосновение спины к спинке кресла... Чувствую мягкость сиденья кресла... Чувствую прикосновение своих ног к полу.. И прикосновение правого локтя к правому бедру... (утверждения)

И моя сосредоточенность становится все больше и больше... (внушение)

Второй этап. Даются три утверждения и два внушения расслабляющего характера.

Я вижу на стене часы... Вижу отражение солнечных лучей на стекле часов... Вижу минутную стрелку часов, которая медленно и сонно движется...

188 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

И мои глаза начинают уставать... Возможно, им хочется закрыться...

Я слышу, как скрипнул стул в комнате... И слышу чьи-то отдаленные шаги... И голоса детей на улице...

И расслабляюсь все глубже и глубже... И погружаюсь в мир транса, в мир самогипноза, в мир покоя...

Я чувствую тяжесть своих ног... Чувствую тяжесть рук... Ощущаю ладонями ткань брюк...

И внешний мир куда-то уходит... И мне становится все более интересно, что происходит у меня внутри...

Третий этап. Даются два утверждения и три внушения расслабляющего характера.

И мои глаза уже закрылись... Но сквозь сомкнутые веки я еще могу увидеть свет в комнате...

Погружаясь при этом все глубже и глубже в свой внутренний мир... Понимая, что мое внутреннее спокойствие будет только нарастать... Я погружаюсь в царство расслабления, спокойствия и сна...

И я еще продолжаю слышать свой голос из магнитофона... И слышу шум своего дыхания...

Сонного... Очень спокойного и замедленного... И весь мир уходит от меня все дальше и дальше...

В то время как я чувствую, как спокойно и уверенно бьется мое сердце... Как при вдохе моя грудная клетка поднимается, а при выдохе — опускается...

Я каким-то внутренним чутьем понимаю: моя расслабленность уже очень глубока... И даже если бы мне захотелось открыть глаза, то мне было бы лень это делать... Мне очень удобно и комфортно с закрытыми глазами...

Четвертый этап. Дается одно утверждение и четыре внушения расслабляющего характера.

Когда я вспоминаю какие-то картины из своего прошлого...

Я уже не знаю, воспоминания это или сновидения... Я очень глубоко ушел в себя... В свой внутренний мир... И сейчас мой мозг делает очень важную работу...

Продолжая слышать какие-то звуки далекого разговора...

И я не знаю, есть ли этот разговор на самом деле или он мне снится... И сейчас мой мозг учится многим полезным вещам... Приобретает полезные знания... Которые я буду успешно использовать в своей жизни и работе...

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 189

Пятый этап. Даются конкретные целевые внушения.

И только когда мой мозг поймет, что он усвоил нужные целевые внушения... я готов буду вернуться в состояние бодрствования... в том темпе, который меня устраивает... может быть, очень быстро... или не очень быстро... но все знания и внушения, которые я получил на этом сеансе самогипноза останутся со мной... с моей внутренней личностью.

В следующий раз, когда я вновь буду заниматься самогипнозом, я намного быстрее достигну того

же состояния глубокого расслабления и покоя, в котором я нахожусь сейчас, и даже глубже...

А теперь начинаем пробуждаться.

Мои веки начинают немножко подрагивать... Дыхание становится более частым... Я хорошо отдохнул... просыпается каждая клеточка моего тела... Голова свежая... Мышцы отдохнувшие... Открываю глаза.

Вариант 6. Техника сведения рук

Очень часто эту технику называют «сверхнадежной». Ведь в коре головного мозга нервные клетки, контролирующие правую руку, занимают 25 %, а левую — около 15 % общего объема. Таким образом, если освободить правую и левую руки от контроля сознания с помощью некоторых специальных методик, то удастся вызвать торможение около 40 % головного мозга.

А теперь сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. В этой технике очень важно занять правильное положение рук, то есть руки согнуты в локтевых суставах, предплечья вытянуты вперед, на весу, ладони раскрыты и расположены параллельно друг другу. Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях. Здесь очень важно почувствовать самое малое напряжение, чтобы повысить свою чувствительность.

А теперь представьте себе, что в пространстве между ладонями что-то есть...

190 ••• Правда о гипнозе, или Тайны искусственного сна

Я чувствую биополе, или какое-то магнитное поле, или что-то иное... И это поле между ладонями может притягивать мои руки.

Расслабьтесь... Сбросьте лишнее мышечное напряжение.

И по мере того как мои руки... мои ладони... будут расслабляться... чувствительность моих ладоней будет только увеличиваться. И я все лучше и лучше буду ощущать притяжение между моими ладонями. А теперь я представляю... что мои руки сближаются... Мысленно задам себе один вопрос: «Интересно, какой палец руки... правой или левой... сделает первое маленькое бессознательное движение... на пути к глубокому гипнотическому трансу»... Я прекрасно понимаю... что мне важно почувствовать это первое движение.

Продолжайте внимательно смотреть на свои руки, замечайте любое подрагивание какого-либо пальца, здесь очень важно почувствовать не сознательное, а подсознательное движение (движения пальцев в этот момент толчкообразные).

Через некоторое время я с удивлением замечу и почувствую... как сделал свое первое движение палец... это может быть указательный, средний, безымянный, мизинец... правой или левой руки... не имеет значения, какой... главное то, что этот палец сделал свое первое бессознательное движение... и притяжение между моими ладонями становится все больше и больше.

Мои руки начинают сближаться... очень медленно... или немного быстрее... бессознательными движениями. Я с удивлением почувствую... что мои пальцы с каким-то «скрипом» в суставах начинают сближаться... Это очень хорошо... это свидетельствует о бессознательном движении... я все делаю правильно.

И по мере того как мои ладони сближаются... я все глубже спускаюсь в глубины расслабления... в глубины транса моего самогипноза... И мое расслабление и покой... становятся еще сильнее... еще приятнее.

Мои руки сближаются все ближе и ближе... и моя расслабленность... мое погружение в гипнотический транс становятся еще глубже... расслабление и покой...

Очень скоро мои ладони сомкнутся... и когда они сомкнутся... то приятные волны покоя и расслабления... охватят мое расслабленное тело... дыхание сонное... легкое.

Глава 12. Некоторые варианты сеансов самогипноза ••• 191

Чувствую, как моим глазам хочется закрыться... пусть закрываются... я погружаюсь в мир расслабления... в мир сна. Мое лицо безмятежное... сонное... и спокойное... По мере сближения моих ладоней... я все глубже погружаюсь в блаженное состояние самогипноза.

Вы в ожидании, когда ладони сблизятся.

Мои ладони сблизилась... Я начинаю чувствовать... какое приятное и блаженное состояние окутывает меня... Я понимаю, что сейчас нахожусь в особом состоянии... расслабленности... сосредоточенности... и покоя... в котором мой мозг будет воспринимать важную информацию... которая поможет мне провести нужные изменения во мне... в моей глубинной личности.

Вставьте целевые внушения.

А теперь пора возвращаться к состоянию бодрствования... с ощущением легкости, свежести, прилива сил... в том темпе, который меня устраивает... может быть, очень быстро... или не очень быстро... но все знания и внушения, которые я получил на этом сеансе самогипноза, останутся со

мной... с моей внутренней личностью.

В следующий раз, когда я вновь буду заниматься самогипнозом, я намного быстрее достигну того же состояния глубокого расслабления и покоя, и даже глубже, чем нахожусь сейчас.

А теперь начинаю пробуждаться... Мои веки начинают немножко подрагивать... Дыхание становится более частым... Я хорошо отдохнул... просыпается каждая клеточка моего тела...

Голова свежая. .. Мышцы отдохнувшие... Открываю глаза.

Заключение

Работая над этой книгой, авторы стремились максимально доступным языком рассказать о различных методах гипноза, начиная с древности и по сегодняшний день, а также о способах его применения. Авторы уверены, что данная книга поможет не только рядовому читателю понять методики гипноза, но, вполне возможно, позволит и профессионалам в этой области по-новому посмотреть на знакомый материал: словом, каждый сможет найти в книге что-то полезное для себя.

Прежде чем начать применять ту или иную методику самогипноза для решения своих проблем, авторы настоятельно рекомендуют внимательно прочитать книгу до конца, чтобы осознать суть методов гипноза и самогипноза. А дальше все зависит от вас, читатель. Изучайте, экспериментируйте, пробуйте — ищите то, что вам подходит, и результат обязательно будет.

«В каждом из нас скрыта могущественная сила, способная сделать нас хозяевами собственной жизни, если мы только сумеем направить ее в нужное русло. Она избавляет нас от физических и душевных болезней и делает нас счастливыми», — сказал Эмиль Куэ полвека тому назад. Того же вам желают и авторы этой книги!

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>