



Ученье - свет, а неученье - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)

[форум](#)

[каталог](#)

Евтушенко В.Г.
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

ББК88
УДК 159.9.072
Е 27

Евтушенко В.Г. Е 27 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК. - М.: Издательство Института психотерапии, 2005. - 400 с.

В книге собраны многочисленные техники гипнотизирования, применявшиеся разными школами гипноза в разное время, показывается закономерность развития этих техник и их переориентация с директивного метода гипнотического внушения на недирективный.

Приводятся многочисленные описания способов проведения сеансов гипноза методами старинного, классического и эриксоновского гипноза. Анализируется современный подход к гипнозу на примере таких известных гипнотерапевтов как Милтон Эриксон, Бетти Эриксон, Э.Росси, Д.Гроув и др. Приводятся новейшие данные, касающиеся эриксоновского направления в гипнозе, нигде ранее не опубликованные, почерпнутые из рабочих семинаров, проходивших в Москве в Институте психотерапии и клинической психологии и в Институте групповой и семейной психотерапии.

Особый интерес у читателей вызовет применение гипнотических методик для излечения и коррекции поведения детей, а также для развития их личностных и творческих способностей.

Книга рассчитана на студентов-медиков, психологов и психотерапевтов, врачей-гипнотерапевтов.

Книга будет интересна также широкому кругу читателей, интересующихся возможностями самоисцеления организма, проблемами самовнушения и раскрытием глубинного творческого потенциала личности.

ISBN 5-89939-136-7

© В.Г.Евтушенко, 2005

© Издательство Института психотерапии, 2005

Оглавление

ЧАСТЫ. СТАРИННЫЙ ГИПНОЗ.....	5
<i>Вступление</i>	6
<i>Личный магнетизм.....</i>	8
<i>Первый опыт — падение рук.....</i>	8
<i>Второй опыт — падение назад.....</i>	9
<i>Третий опыт — падение вперед.....</i>	13
<i>Четвертый опыт — связывание рук.....</i>	15
<i>Как найти лиц для опытов.....</i>	19
<i>Как влиять на человека, не усыпляя его.....</i>	21
<i>Как загипнотизировать и как разбудить.....</i>	25
<i>Как вызвать гипнотический сон.....</i>	28
<i>Быстрое усыпление.....</i>	31
<i>Другие методы усыпления.....</i>	31

Мгновенный способ усыпления.....	33
Гипнотические опыты.....	37
Двадцать правил для начинающих.....	43
Метод усыпления Флауэра.....	46
Высшая степень гипнотизма. Опыты.....	47
Лечение внушением.....	58
Опыты в состоянии бодрствования.....	60
<i>Первый опыт. Падение вперед</i>	62
<i>Второй опыт. Падение назад</i>	65
<i>Третий опыт. Сковывание рук</i>	66
<i>Четвертый опыт. Влияние без прикосновения</i>	68
<i>Пятый опыт. Закрывание глаз</i>	70
<i>Шестой опыт. Запрещение говорить</i>	72
<i>Седьмой опыт. Телесные ощущения</i>	73
Типичный случай — влияние на ребенка.....	75
Воздействие на деятельность мышц ребенка.....	78
Сон в положении стоя.....	81
Опыт с обманом зрения.....	82
Внушение с воспитательной целью.....	86
Лечение во время естественного сна.....	87
Лечение заикания.....	90
<i>Комментарии</i>	90
3	
<i>Приложение 1. Качества и свойства мага</i>	93
Гипнотизм.....	100
<i>Приложение 2. Сознательное самовнушение как путь господства над собой</i>	112
<i>Приложение 3. Внушение наяву</i>	137
<i>Приложение 4. Публичное выступление</i>	152
ЧАСТЫЙ. КЛАССИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ	161
Глава 1. История гипноза.....	162
Глава 2. Внушение и внушаемость.....	170
<i>Раппорт</i>	180
Глава 3. Внушение наяву.....	182
<i>Сила заговорного слова</i>	185
Глава 4. Подготовительные психологические тесты.....	196
Глава 5. Приемы для определения степени внушаемости и гипнабельности.....	207
Глава 6. Методы воздействия на зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.....	231
Глава 7. Приемы быстрого наведения гипнотического транса.....	238
Глава 8. Внушение в состоянии естественного ночного сна.....	246
Глава 9. Гипноз животных.....	258
Глава 10. Особенности проведения эмоционально-стрессовой психотерапии.....	265
ЧАСТЫЙ. ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ	305
Введение.....	306
Глава 1. Модель гипноза по М. Эриксону.....	308
Глава 2. Замешательство и диссоциация.....	321
Глава 3. Наведение транса рукопожатием и рычажная индукция.....	339
Глава 4. Сопровождение в приятное воспоминание.....	347
Глава 5. Эпистемологическая метафора (<i>по методу Д. Гроува</i>).....	359
Глава 6. Гипноз неэриксонского направления	

(по методу Э. Росси).....	370
Список литературы.....	393

Часть I

СТАРИННЫЙ ГИПНОЗ

ВСТУПЛЕНИЕ

История гипноза неразрывно связана с историей развития человечества. О гипнозе и внушении можно прочитать в религиозных книгах всех времен и народов. Можно сказать, что сколько существует человечество, столько существует и гипноз. Именно гипноз, ранее еще безымянный или называемый различными именами, присутствует в большинстве библейских и религиозных чудес.

В одном из древнейших папирусов, найденных в Египте, написано: «Есть слова, которые надо произносить четко, повторять часто, как только это возможно, прикладывая лекарства к больным местам, чтобы уничтожить поразившее страдание».

В другом источнике можно прочесть и такие слова: «Заклинания благотворны в сопровождении лекарств, а лекарства благотворны в сопровождении заклинаний».

Авторы Библии имели полное представление о глубине наведенного сна, о внушении и силе веры.

«...По вере вашей, да будет вам», — с такими словами Иисус исцелял больных прикосновением рук (Евангелие от Матфея, 9:29).

«...И навел Господь Бог на человека крепкий сон, и когда он уснул, взял одно из ребер его и закрыл то место плотью. И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку...» (Бытие, 2:21—22).

«...И сказал Господь Моисею: еще одну казнь Я наведу на фараона и на египтян, после того как он отпустит вас отсюда. Когда же будет он отпускать, с поспешностью будет гнать вас отсюда, внуши народу (тайно), чтобы каждая женщина у ближней своей выпросила вещей серебряных и вещей золотых...» (Исход, 11:1—2).

6

До настоящего времени еще встречаются редкие старинные издания по гипнозу. Издано много современной литературы с объяснением феноменов гипноза и возможностью его применения в медицине. Не так давно стала появляться литература и по эриксоновскому гипнозу. Казалось бы, разные по времени периоды в изучении гипноза, разные страны, школы и техники гипноза, но во всей этой литературе есть одно общее, объединяющее.

В этой книге нам хотелось показать эволюцию развития учения о гипнозе: как со временем по мере накопления опыта и знаний изменялись взгляды специалистов на гипноз и на возможности его применения с лечебной целью. Каким образом с изменением представлений о сути гипноза изменялась сама техника гипнотизирования, попутно освобождаясь от мистических домислов.

Поэтому содержание книги разделено на три части.

1 часть. Техники старинного гипноза.

2 часть. Современные техники классического гипноза.

3 часть. Новые техники эриксоновского гипноза.

Мы хотели проследить путь развития, изменения и совершенствования гипнотических приемов, которые были найдены эмпирическим путем, использовались для усыпления и изначально были окружены ореолом таинственности и мистики. Кроме того, мы хотели показать, какие гипнотические приемы используются специалистами в настоящее время и насколько эти подходы и приемы разнообразны. При этом хотелось бы избежать противопоставления разных школ, но показать всю многогранность и разнообразие существующих технических приемов воздействия на психику человека, — право же выбора соответствующих техник предоставить самим врачам.

В первой части книги вы познакомитесь со старинными школами гипноза и теми приемами, которые применялись для усыпления мастерами прошлого. Вы почувствуете атмосферу того времени и пройдете в изучении гипноза путем мастеров, что расширит ваши познания и у вас появится-

7

ся новое понимание проблем, связанных с гипнозом. Ведь человек может столько, сколько он знает.

Затем мы плавно перейдем к рассмотрению понятий классического гипноза, который широко применяется в настоящее время в медицине, и попытаемся систематизировать знания и опыт, накопленные в этой области учеными и врачами-практиками. Затем мы проследим, как накопленный практический опыт и научные знания о гипнозе способствовали изменению приемов

классического гипноза (директивный гипноз) в приемы эриксоновского гипноза (недирективный гипноз).

Наша задача — проследить судьбу гипноза от самых ранних представлений о нем до сегодняшних дней.

Для начала давайте разберемся, что же такое личный магнетизм? Познакомимся мы с этим понятием на примере работы Х. Седжа, сделанной им еще в начале прошлого века и изложенной в его книге «Курс лекций о гипнозе»*.

ЛИЧНЫЙ МАГНЕТИЗМ

Поставим несколько опытов, которые должны показать возможности вашего влияния на других людей, в то время как они находятся в бодрствующем состоянии. Для этого соберите маленькое общество из лиц разного пола и разного возраста (от 15 до 25 лет).

ПЕРВЫЙ ОПЫТ - ПАДЕНИЕ РУК

Сообщите присутствующим, что во время опыта не допускаются никакие замечания и шутки. Предложите всем сесть как можно удобнее, чтобы ноги совершенно свободно стояли на полу, а руки лежали на коленях.

Попросите присутствующих положить на указательный палец правой руки левую руку совершенно непринужденно, мысленно вызывая расслабление в мускулах. Попроси-

* Чтобы сохранить дух времени, далее по тексту оставлены старинные меры длины: *вершок* — размер фаланги указательного пальца (примерно 4,5 см), *аршин* — длина руки от кончиков пальцев (71,4 см). — *Прим. ред.*

8

те их представить себе (еще лучше, если они будут повторять про себя), что мускулы в руке расслаблены. Выдержав тридцать секунд, начинайте говорить — медленно, но решительно:

«Левая рука расслаблена... левая рука расслаблена... Вы чувствуете, что ваша рука лежит расслаблено... свободно... мускулы не напряжены».

Повторите это внушение несколько раз и попросите всех смотреть вам прямо в глаза. А затем неожиданно скаман্দуйте: «Резко убрать правую руку».

Если у присутствующих мышцы на левой руке были расслаблены, она камнем упадет на колени. То же самое нужно проделать с правой рукой. Правая рука точно так же должна беспомощно и тяжело упасть на колени, так как этот опыт вызывает расслабление мускулов.

ВТОРОЙ ОПЫТ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Приступая к этому опыту, выберите среди сидящих одного из своих знакомых, который показался вам наиболее способным к расслаблению мышц и наиболее восприимчивым к внушению.

Во-первых, скажите вашему знакомому, чтобы он ни в коем случае не противился опыту. Объясните ему, что этот опыт не опасен, что вы хотите лишь проверить его умение расслаблять мышцы.

Попросите его поставить ноги вместе, руки вытянуть по бокам. Пусть он закроет глаза и приведет свои мускулы в пассивное состояние.

Потяните его слегка назад, затем вперед, чтобы убедиться, что его мускулы не напряжены. Помните, что все это очень важно, так как если он напряжен и опыту противится, результата ожидать трудно.

Если все в порядке — ваш знакомый стоит прямо, его мускулы не напряжены. Подложите ему под голову у затылка свою руку ладонью вверх и попросите его опустить голову так, как это показано на рисунке.

9

Рис. 1. Положите левую руку ему на лоб и слегка прижмите ее к голове

Попросите его представить себе, что он падает назад или, что еще лучше, пусть он про себя повторяет: «Я падаю назад, я падаю назад» и т. д.

Держите свои руки неподвижно в течение тридцати секунд, затем скажите медленно, но решительно: «Когда... я... удалю... свои... руки... вы... медленно... упадете... назад». Сказав так, отступайте назад, медленно удаляя свою левую руку, но не опуская ее ниже уровня уха. Так же медленно удалите и правую.

Убирать руки надо так медленно и осторожно, чтобы их движение было почти неуловимо. При этом повторяйте: «Вы уже падаете назад, вы уже падаете назад». Следите, чтобы знакомый, с которым вы проделываете опыт, не ушибся. Будьте готовы подхватить его в случае падения. Если

он не начнет падать с первого раза, повторите опыт.

Продельвая его в первый раз, большинство учеников быстро удаляют руки: чем медленнее вы это будете делать, тем лучше будет отклоняться назад ваш испытуемый. Результат зависит и от тона: говорите негромко, но решительно.

Предостережение. При первых опытах отнюдь не следует упоминать о гипнотизме и личном магнетизме. Если вам не удастся повлиять на лицо, с которым вы продельваете опыт, с первого же раза, то не унывайте и продолжайте опыт с другими лицами. В конце концов вы должны добиться успеха. Подчинив своему влиянию одного или двух, вы уже не будете встречать затруднений.

Слегка

10

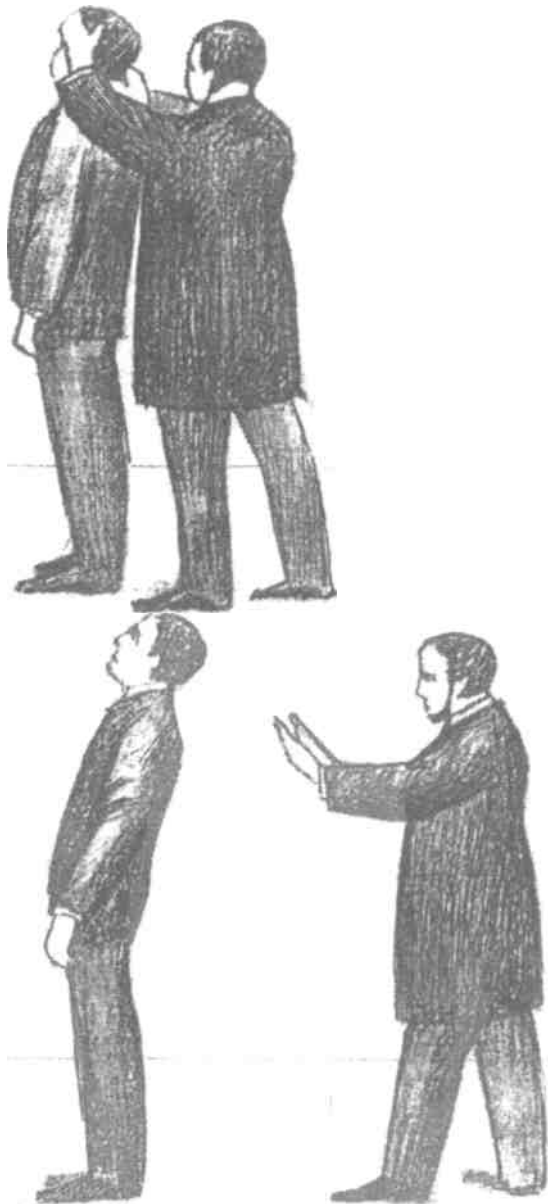


Рис. 2. Вы видите, как надо удалять руки и как ваш знакомый падает назад

поупражнявшись, вы приобретете необходимые навыки, и в девяноста процентах случаев ваши опыты будут сопровождаться успехом.

Удачно проделав опыт падения назад с теми присутствующими, руки которых опускались на колени, перейдите к опытам над теми, руки которых не опускались. Вы увидите, что вам удастся повлиять на некоторых из числа тех, с кем раньше опыты не удавались.

Гипнотический шар. Многие предпочитают пользоваться во время этого опыта гипнотическим шаром, который с успехом заменяет руки.

Мы однако придерживаемся того мнения, что для начинающих полезнее продельвать такие опыты, применяя лишь руки. Гипнотический шар пригодится вам впоследствии. Ваши знакомые, увидев гипнотический шар, могут заподозрить вас в желании загипнотизировать их или поил

влиять на них каким-нибудь образом и по всей вероятности от участия в эксперименте откажутся. Однако, если вы пожелаете устроить публичный гипнотический сеанс, то вам не обойтись без шара или другого гипнотического прибора, так как вы при помощи этих приспособлений выгадываете время и кроме того имеете возможность производить опыты сразу над многими лицами.

Гипнотический шар применяется следующим образом. Попросите знакомого, с которым вы проводите опыт, встать прямо, приподняв голову, ноги вместе и руки по бокам. Пусть он закроет глаза и приведет свои мускулы в пассивное состояние. Потяните его слегка назад, чтобы убедиться, что его мускулы не напряжены. Помните, это очень важно, так как если он противится опыту, ожидать успеха трудно.

Если все в порядке, приложите гипнотический шар к его затылку у самого основания мозга. Шар вы должны держать в левой руке. Положите правую руку ему на лоб, слегка прижав голову к шару. Держите шар неподвижно в течение нескольких секунд, затем скажите медленно и внушительно:

«Как... только... я... удалю... этот шар... то... вы... медленно... упадете... назад...»

Удалите шар медленно, так чтобы его движение было едва заметно.

Если опыт почему-либо не удастся, повторите его. Несколько таких опытов и в дальнейшем успех вам обеспечен.

Рис. 3. Опыт падения назад



12

ТРЕТИЙ ОПЫТ- ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Приступайте к этому опыту лишь в том случае, если вы справились с первым и со вторым. Выберите для этого опыта знакомого, на которого вы с успехом влияли во время второго опыта, то есть такого, которого вы заставили упасть назад.

Попросите его стоять не напрягая мышц, как и в прошлый раз. Держите пальцы обеих рук на его висках в течение 10—15 секунд. Положение пальцев показано на рисунке 4.

Попросите его смотреть вам пристально в глаза. Ваш взгляд должен упираться ему в переносье, то есть в верхушку носа, как раз между глазами. Смотрите смело и уверенно. Скажите тоном, не допускающим возражения:

«Если... я... удалю... свои... руки... то... Вы упадете... вперед». Медленно удаляйте руки, приговаривая: «Вы... теперь... уже... падаете... вперед... вы... падаете... вперед...»

На рисунке 5 показано, как удалять руки.

Когда испытуемый будет падать вперед, поддержите его, чтобы он не причинил

13



Рис. 4. Вы притягиваете его к себе руками



Рис. 5. Вы удаляете руки

себе вреда. Если вам этот опыт не удастся с первого раза, не смущайтесь и не отчаивайтесь. Успех не дается разом. Терпение и труд нужны безусловно.

Всегда объясняйте тому, с кем проделываете опыт, что он не должен противиться вашему влиянию.

Гипнотический шар может применяться в этом опыте с большим успехом. В данном случае шар окажется гораздо полезнее рук. На рисунке 6 показано, как надо держать шар.

Во-первых, скажите своему знакомому, чтобы он ни в коем случае не противился опыту. Объясните ему, что этот опыт неопасен, что вы лишь хотите проверить действие шара. Скажите ему, что вы читали описание этого опыта в одной книжке и хотели бы его проделать из любопытства.

Очень многие противятся опыту, хотя это и отрицают. Помните, что при сопротивлении вы на успех рассчитывать не можете.

Встаньте перед испытуемым и держите гипнотический шар на высоте его глаз, на расстоянии каких-нибудь трех вершков. Попросите его пристально смотреть на шар. Держите шар неподвижно около тридцати секунд (в трудных случаях приходится держать немного дольше) и говорите медленно, но уверенно: «Когда... я... удалю... шар... вы... последуйте... за... ним».

Медленно удаляйте шар, и человек, с которым вы проделываете опыт, подается всем корпусом вперед.



Рис. 6. Применение гипнотического шара
ЧЕТВЕРТЫЙ ОПЫТ - СВЯЗЫВАНИЕ РУК

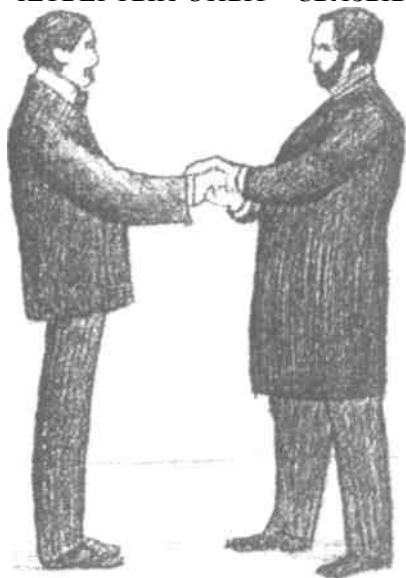


Рис. 7. Руки связаны

КАК СВЯЗЫВАЮТ РУКИ. Не приступайте к этому опыту, если вы не вполне удачно справились с тремя предыдущими. Прodelайте его со знакомым, которого нетрудно было заставить упасть вперед. Попросите его стоять прямо, вытянув руки вперед и сложив их так, чтобы пальцы были сплетены. Попросите его думать, что он не в состоянии разнять рук, или, что еще лучше, предложите ему повторять про себя: «Я не могу разнять рук, я не могу разнять рук». Ваш знакомый не должен смеяться или смотреть на опыт, как на шутку. Он должен вообразить, что его руки действительно крепко связаны.

Попросите его смотреть вам прямо в глаза: внушите ему, что он не должен глядеть по сторонам; если же он попытается это сделать, то обратитесь к нему вторично с той же просьбой. Покройте его руки своими руками. Смотрите ему на переносье. В вашем взгляде должна быть сила и уверенность. Не спускайте с него глаз. Теперь скажите решитель-

15

ным тоном: «Вы чувствуете, что ваши руки сжимаются все крепче, крепче и крепче, и вы не в силах их разнять». При этом вы, конечно, должны медленно отнять ваши руки, чтобы дать возможность вашему знакомому попытаться разъединить свои.

Пока вы держите его руки в своих руках, слегка жмите их, вертите, но только осторожно, не причиняя ему боли, так как боль уничтожает влияние. Если хотите, то можно заменить сжимание рук поглаживанием. В этом случае вы должны гладить его руки, начиная у плеч вдоль всей руки до кисти, и повторять это до тех пор, пока не внушите вашему знакомому, что он не может разнять рук.

В тот момент, когда вы удаляете руки, вы еще не должны прерывать внушения. Вы продолжаете говорить, что человек, с которым вы проделываете опыт, не в состоянии разнять рук, так как внушение усиливается и достигает своей высшей точки при постоянном повторении слов внушения.

Вы говорите: «Теперь ваши руки сжались крепко-накрепко. Вы не можете их разнять». Повторяйте эти слова, усиливая решительность тона, до тех пор, пока ваш знакомый не скажет, что он не в состоянии разъединить руки.

КАК ПРЕКРАТИТЬ ВНУШЕНИЕ. Как только лицо, с которым вы проделываете опыт, станет прилагать слишком большие усилия, чтобы разнять руки, но все-таки не будет в состоянии этого сделать, быстро ударьте в ладоши, стараясь произвести резкий звук, и громко скажите: «Хорошо, теперь довольно. Проснитесь, проснитесь совершенно».

Повторяйте это приказание время от времени, всегда сопровождая его ударом в ладоши. Вы увидите, что внушение скоро пройдет.

Если вашему знакомому все-таки не удастся разнять рук, то схватите их, крепко сожмите и скажите громко и внушительно: «Довольно, перестаньте. Довольно пробовать. Немедленно разожмите руки».

Подождите секунды две-три и скажите: «Как только я сосчитаю до трех, ваши руки немедленно разъединятся. Вы

16

начинаете считать: «Раз, два и три». При счете «три» громко хлопните в ладоши и скажите: «Теперь разнимите руки. Довольно, проснитесь».



Рис. 8. Положение при прекращении влияния

ПЕРВЫЙ ОПЫТ МОЖНО ПРОПУСКАТЬ. Как только вы основательно усвоите четыре первых опыта и вам удастся их проделать над несколькими лицами так, что они не в состоянии будут разнять рук, вы сможете пропускать первый опыт и всегда начинать со второго. Но помните, что второй и третий опыты обязательны, и что если вы хотите повлиять на нескольких людей сразу, то все-таки лучше начинать с первого опыта. Как только вы приобретете небольшой навык, все опыты будут отнимать у вас очень немного времени, и вы добьетесь того, что сумеете скреплять руки почти мгновенно.

Предупреждаем: вы не должны идти дальше, пока не усвоите основательно четыре предыдущих опыта.

2—5522

17

ЧЕТЫРЕ ПЕРВЫХ ОПЫТА. Проделав успешно все четыре опыта, вы убедитесь на практике, что личный магнетизм представляет таинственную силу, которую при желании можете использовать и вы. Теперь вы уже сами в это поверите и будете работать с двойным жаром и удовольствием.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ. Не ожидайте, что вам удастся повлиять на каждого человека уже во время первого опыта. Не забывайте, что вы в этом деле еще новичок. Вы только что взялись за изучение

неизвестного вам предмета и не можете ожидать результата уже через десять минут. Работа и настойчивость — это условия всякого успеха. Чем чаще вы будете повторять свои опыты, тем сильнее вы разовьете в себе способность влиять на других.

Если вам удастся с каким-нибудь из ваших знакомых один опыт, то почему же не должен дать те же результаты второй, третий, четвертый и т. д.?

Сила внушения и тактичность дали вам возможность заставить человека падать вперед и назад, скрепить ему руки и по желанию разнять их. Они же дадут вам возможность проделывать вещи значительно более трудные. Вы теперь изучаете основные принципы великой науки — *личного магнетизма и гипнотизма*.

СОКРОВЕННЫЕ НАУКИ. Наука о гипнотизме раскрывает перед вами все законы личного влияния. Оратор, покоряющий толпу обаятельными звуками своего голоса, применяет личный магнетизм, как и тот, кто скрепляет руки других и приводит их в состояние оцепенения. И один, и другой действуют по законам гипнотизма. Вся разница заключается лишь в применении этих законов. Гипнотизм — это основная ступень личного магнетизма, и нет лучшего пути для развития в себе личного магнетизма, чем простые гипнотические опыты.

ЧТОБЫ БЫТЬ ХОРОШИМ ГИПНОТИЗЕРОМ, вы должны обладать энергией и настойчивостью.

Будьте настой-

18

чивы — и вы станете энергичным. Повторяем, что настойчивость и желание учиться — необходимые качества. Тот, кто, не справившись с первыми четырьмя опытами, разочаруется и перестанет заниматься, никогда ничего не добьется. Таких людей, к сожалению, много. Им никогда не научиться применять личный магнетизм, они никогда не будут в жизни хозяевами. Их удел — подчинение другим.

КАК НАЙТИ ЛИЦ ДЛЯ ОПЫТОВ

ОПЫТ ОСЛАБЛЕНИЯ МУСКУЛОВ. Если вам трудно отыскать достаточное количество лиц для первого опыта, то поступите следующим образом: встретив кого-нибудь из знакомых, завяжите разговор о том, как трудно ослабить мускулы, то есть как трудно привести их в состояние полного бездействия. Утверждайте, что у большинства людей мускулы постоянно напряжены и что поэтому они не знают, что такое отдых. Скажите, что тот, кто в состоянии ослабить мускулы, отдохнет значительно лучше сидя минут десять на стуле, чем кто-нибудь другой, не умеющий ослаблять мускулы, даже если он пролежит, удобно вытянувшись, около часа в кровати.

Когда вы спите, ваши мускулы не напряжены. Ясно, что если вы обладаете способностью не напрягать ваши мускулы даже бодрствуя, то вы отдыхаете так же, как будто бы вы спали. Немало людей вечно усталых, вечно утомленных. Они недовольны, они жалуются, обращаются за советом к врачам. Несчастные, они не знают, как быть.

Но истинная причина их болезни заключается в том, что их нервы и мускулы постоянно напряжены и не знают отдыха. Расскажите все это вашему знакомому и спросите его, может ли он привести свои мускулы в состояние бездействия. Предложите ему проверить это на опыте. Вы знаете, что если положить книгу на палец и выдернуть палец, то книга непременно упадет. Если он положит на палец руку и проделает то же самое, то рука тоже должна моментально опуститься. Все это ясно. Это поймет каждый человек. Доказа-

2>

19

тельств никаких не нужно. Если же левая рука не опустится, то значит он ее держит в напряженном состоянии.

Скажите ему все это и предложите ему, шутки ради, устроить маленький опыт. Он, наверное, согласится.

ПАДЕНИЕ НАЗАД. Проведя с вашим знакомым первый опыт, скажите ему, что вы читали описание другого опыта не менее занимательного и интересного. Затем предложите опыт второй — «Падение назад». Он тоже согласится. Но помните, что вы не должны переходить ко второму опыту, если вам не удался первый.

Если и опыт «Падения назад» удался, то предложите следующий — «Скрепление рук». Проведя удачно все упомянутые опыты, вы можете быть вполне уверены, что с данным лицом можете успешно пройти на практике всю первую часть нашего курса.

Вам не удастся повлиять на каждого человека, так как на одних воздействовать легче, а на других — труднее, но знайте, что чем больше вы будете упражняться и чем точнее вы будете следовать нашим наставлениям, тем быстрее будете делать успехи. Число лиц, на которых вы сумеете повлиять, будет расти с каждым днем.

ВНУШЕНИЕ. Внушение должно быть решительным и положительным. Мы не хотим этим сказать, что слова внушения нужно произносить очень громко. Запритесь в отдельной комнате и упражняйтесь в произнесении внушений.

Предположите, что перед вами кто-нибудь стоит и, обращаясь к воображаемому лицу, скажите: «Вы падаете назад... Вы падаете назад...» Или же: «Ваши руки связаны... связаны крепко... очень крепко...» Упражняйтесь так до тех пор, пока не научитесь делать внушения спокойно, но уверенно. Вам не надо кричать — говорите тихо, но в тоне вашего голоса должна быть сила и уверенность.

Неумение давать сильные внушения — признак отсутствия силы воли. Люди безвольные всегда несчастны.

20

Они никогда ничего не добьются. Им нечего мечтать о положении в обществе или о деньгах. Их удел — трудиться всю жизнь, всегда быть внизу, всегда находиться в подчинении.

Если вы хотите идти вперед, вы должны развивать в себе волю. Смело вперед.

Безусловно каждый человек может выработать в себе силу воли и выучиться применять личный магнетизм. Единственное, что нужно для этого, — настойчивость. Если вам трудно изучить личный магнетизм и гипнозизм, значит вы страдаете отсутствием воли. Но не отчаивайтесь, наши наставления принесут вам громадную пользу. Помните, что вы работаете не для других, а для себя, и что плоды работы вы будете пожинать сами. Читайте наши наставления внимательно. Прodelывайте все так, как здесь описано, и успех обеспечен. Часто малейшее уклонение от указаний уже отражается на результатах. Если сначала дело пойдет не так, как нужно, попробуйте еще раз, и второй и третий.

КАК ВЛИЯТЬ НА ЧЕЛОВЕКА, НЕ УСЫПЛЯЯ ЕГО

УСТАРЕЛЫЙ МЕТОД. Смело можем сказать, что мы первые¹ указали путь, как влиять на человека, не усыпляя его. Все другие гипнотизеры утверждают, что сперва нужно усыпить человека и лишь затем заставлять его прodelывать трудные опыты. Этот метод мы считаем устарелым. Поступая так, как мы говорим, вы не только учитесь гипнотизировать, то есть усыплять, но и развиваете в себе личный магнетизм.

НОВЫЙ МЕТОД. Если вы хотите выработать в себе силу воли и развить личный магнетизм, то самым лучшим упражнением для вас будут опыты без усыпления. Слегка поработав, вы добьетесь того, что будете быстро, почти моментально влиять на большинство людей.

** Имеется в виду книга Х.Седжса «Курс лекций о гипнозе», 1910. — Прим. ред.*

21

Теперь мы вам предлагаем крайне интересный опыт, но предупреждаем, что вы не должны приступать к нему, если не вполне основательно усвоили предыдущие.

НЕ В СОСТОЯНИИ СОГНУТЬ НОГУ. Попросите вашего знакомого слегка нагнуться в левую сторону, опираясь на левую ногу, но не сгибая ее в коленке. Держите его правой рукой за левую ногу. Попросите его смотреть вам прямо в глаза, предупредив, что когда вы будете приподниматься, то его взгляд должен следовать за вашим. Пусть ваш знакомый думает про себя, что он никак не может согнуть ноги в колене.

Как видно из рисунка 9, в начале опыта вы стоите нагнувшись. Проведите несколько раз рукой по его ноге, начиная вершка три-четыре над коленом и отнимая руку вершка в трех под коленом. В это время говорите решительным тоном: «Теперь вы чувствуете, что ваша нога деревенеет... она делается все тверже и неподвижнее... все тверже... все тверже... еще тверже... Вы уже не можете согнуть ногу... Теперь вы будите ходить с одеревенелой ногой.

При последних словах, продолжая упорно смотреть ему на переносье, вы встанете, притянув его рукой к себе, заставите взглядом повиноваться. Пусть он пройдет шагов пять-десять, не сгибая ногу в колене. Затем прекратите внушение, ударив сильно в ладоши и сказав громко и решительно: «Довольно. Проснитесь» и т. д.

В дальнейшем поступайте так, как указано в описании опыта «Скрепление рук».

Рис. 9. Не в состоянии согнуть ногу...



22

НЕ В СОСТОЯНИИ СОГНУТЬ РУКУ. Этот опыт очень похож на предыдущий. Вы поступаете следующим образом. Попросите вашего знакомого вытянуть руку, сжав ее в кулак. Мускулы его руки должны быть сильно напряжены. Одной рукой держите его за кулак, а другой проведите несколько раз сверху вниз по руке с внутренней ее стороны, приговаривая:... Ваша рука деревенеет... все сильнее... сильнее... все сильнее... теперь вы уже не можете согнуть руку... постарайтесь разогнуть ее... со всей силы... чем больше вы пытаетесь,... тем неподвижнее рука».

Чтобы прекратить внушение, поступайте так, как указано в предыдущем опыте.

НЕ МОЖЕТ ПРОИЗНЕСТИ СВОЕЙ ФАМИЛИИ. Встаньте против лица, с которым вы проделываете опыт, и сожмите ему слегка несколько раз горло (нажимать нужно как раз в том месте, где находится так называемое «Адамово яблоко»).

Затем скажите: «Когда я сосчитаю до трех, то вы не будете в состоянии произнести вашей фамилии. Я начинаю считать: раз... два... и три.... Теперь вы не можете произнести вашей фамилии... Вы не можете этого сделать... попробуйте... Вы этого не можете».

ВЫ ЗАСТАВИТЕ ВАШЕГО ЗНАКОМОГО ДЕРЖАТЬ ПАЛКУ. Попросите вашего знакомого взять в руки палку или щетку. Пусть он встанет перед вами, смотрит вам прямо в глаза и крепко сожмет палку в руках. Пусть он думает, что не может бросить палку.
Рис. 10. *Напрасно пытается бросить палку*

23



ку. Скажите ему, что как только вы сосчитаете до трех, он заметит, что его руки крепко сжали палку, и он при всем желании не может ее выпустить.

Начните считать:

«Раз... два... три..., теперь... вы... не... можете... бросить... палку.... Попробуйте... ее бросить... вы... не... можете... Чем... больше... вы... пытаетесь... тем... это... вам... труднее».

КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ СЕСТЬ. Попросите вашего знакомого встать и поставьте позади него стул. Пусть он смотрит вам прямо в глаза: вы в свою очередь, тоже не должны спускать взгляда с его

переносья.

Попросите вашего знакомого выпрямить ноги и усиленно думать, что он никак не может сесть. Скажите ему, что когда вы сосчитаете до трех, его ноги одеревенеют и он будет не в состоянии сесть. Чем больше он будет пытаться, тем труднее ему будет согнуть ноги.

Вы начинаете: «Готово... раз... два... три... теперь... вы... уже... не можете... сесть».

После нескольких секунд напрасных усилий знакомого прекратите внушение и, ударив сильно в ладоши, скажите: «Довольно. Теперь проснитесь».

КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ ВСТАТЬ. Попросите вашего знакомого смотреть вам прямо в глаза; вы тоже не спускайте взгляда с его переносья. Пусть он про себя думает, что никак не может встать со стула. Скажите ему, что как только вы сосчитаете до трех, он заметит, что никак не может встать.

Рис. 11. Не может встать



24

Начинайте: «Готово... раз... два... три... теперь... вы... уже... не... можете... встать... вы... уже... не... можете... встать...»

Помните, что проделывая все эти опыты, вы должны всегда смотреть гипнотизируемому на переносье, то есть на верхушку носа между глазами.

Ваш взгляд отнюдь не должен бегать по сторонам, в нем должна быть сила и уверенность. До момента прекращения внушения вы все время смотрите в одну и ту же точку. Знакомый, с которым вы проделываете опыт, должен тоже смотреть вам прямо в глаза. Все перечисленные опыты мы считаем нетрудными, даже легкими. Если будете в точности следовать нашим указаниям, то вы в этом убедитесь сами.

Предупреждаем, никогда не падайте духом, не отчаивайтесь, будьте всегда любезны и предупредительны. В случае неудачи не выказывайте разочарования. Улыбаясь, скажите вашему знакомому, что проделать такой опыт с первого раза трудно и что вы надеетесь на успех в будущем. Продолжайте работать. Помните, что в каждом деле нужен навык. Чем больше вы будете упражняться, тем удивительнее будут результаты. Немного терпения, немного настойчивости и все пойдет хорошо. Будьте уверены, что в самом непродолжительном времени вы сможете загипнотизировать многих людей.

КАК ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ И КАК РАЗБУДИТЬ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ. Прежде чем попытаться кого-нибудь загипнотизировать, вы должны сначала хорошенько объяснить ему в чем дело. Во-первых, вы должны уверить лицо, с которым проводите опыты, что гипноз безусловно безвреден. Затем объяснить ему, что его нельзя будет загипнотизировать, если он будет сопротивляться вашему влиянию или же не будет относиться серьезно к словам внушения. Скажите, что во время гипнотического сна вы не сможете заставить его сделать то, что ему не нравится и что действие гипноза безусловно прекращается после пробуждения.

25

Просите его не думать о том, хочется ли ему спать или не хочется, может ли он заснуть или же не может. Пусть он решит, что хочет заснуть, и пусть мысленно повторяет следующие слова: «Я засыпаю... я буду крепко спать», — и так дальше в этом же роде.

Старайтесь уговорить вашего знакомого, чтобы он решился заснуть и думал лишь о сне.

Если он сделает то, о чем вы его просите, то есть попытается заснуть и не будет думать о

посторонних вещах, то можете радоваться, ибо ваша работа наполовину сделана. Многим кажется, что они не могут заснуть. Скажите им, что они не должны об этом думать. Попросите их сосредоточить свои мысли на слове «сон». Некоторые воображают, что их невозможно загипнотизировать, так как они обладают необычайной силой воли, поэтому в то время, когда вы говорите слова внушения, они внезапно открывают глаза и заявляют, что вы их не загипнотизировали.



Рис. 12. Доктор Седж гипнотизирует группу лиц

26

КАК СОСРЕДОТОЧИТЬ МЫСЛИ

Объясните участникам опыта, что если бы они действительно обладали сильной волей, то они бы сумели сосредоточить свои мысли, и этим бы облегчили вам задачу. Наоборот, неумение сосредоточить мысли — верный признак слабой воли. Человек сильной воли может себя заставить сделать что угодно: он даже может заставить себя заснуть.

Тот факт, что ваши внушения на них не действуют, лишь доказывает, что они не в силах сосредоточиться даже на одной мысли — о сне.

Скажите им, что они должны ежедневно упражняться, чтобы укрепить свою волю. Они должны выучиться сосредоточивать свои мысли на любой вещи и любой работе.

Для этой цели посоветуйте им закрыть глаза и повторять про себя следующие слова: «Я скоро усну... усну крепким сном.... Я уже засыпаю... засыпаю... засыпаю... усну крепко... крепко...»

Они должны это повторять в продолжение десяти минут два раза в день. Это великолепное упражнение для развития силы воли. Повторяя эти слова, человек должен исключительно думать о сне. Через несколько дней он добьется того, что будет засыпать, когда захочет.

Помните, что если знакомый, которого вы хотите загипнотизировать, не поддается внушению, то это значит, что его мысли где-то блуждают, и он не делает того, о чем вы его просите.

Если вы хотите проделать опыт гипноза с незнакомым человеком, лучше — прежде чем начать опыт с ним — усыпите и разбудите в его присутствии кого-нибудь другого. Такая мера предосторожности часто снимает страх у людей мало или совсем не знакомых с гипнозом.

Человек, которого вы намерены усыпить, не должен думать, что гипноз является демонстрацией превосходства вашей силы воли или ума. Старайтесь рассеять его страхи и сомнения.

27

КАК ВЫЗВАТЬ ГИПНОТИЧЕСКИЙ СОН



Рис. 13. Первый прием

Для этого опыта выберите из своих знакомых того, чьи руки вам удалось связать без всякого труда.

Попросите его удобно сесть и держите гипнотический шар в четырех-пяти вершках от его глаз. Пусть он пристально смотрит на него, следя взглядом за вращательными движениями шара, и думает о сне.

Если у вас нет гипнотического шара, то возьмите вместо него какой-нибудь небольшой блестящий предмет.

Непрерывно вертите шар перед его глазами, описывая круг не более двух вершков в диаметре. Вы должны вращать шар около пяти минут, иногда немного больше, пока глаза вашего знакомого не закроются. Тогда шар или другой блестящий предмет станут вам больше не нужны.

В то время когда вы вертите шар, повторяйте тихим монотонным, но внушительным голосом:

«Ваши веки тяжелеют... Ваши глаза... устают... Они слезятся... начинают мигать... Вы уже не можете различать предметы... Ваши глаза закрываются...»

Иногда приходится повторять эти слова в течение пяти минут, иногда немного дольше. Если глаза вашего знакомого так и не смыкаются, скажите ему несколько раз решительным тоном:

«Закройте плотно глаза. Спите крепко».

28

Теперь приложите руки к его вискам так, чтобы большие пальцы ваших рук почти соприкасались у него на лбу над глазами.

Медленно разведите руки. Большие пальцы должны скользить по лбу до висков. Повторяйте это движение в продолжении двух-трех минут. Помните, что вы должны двигать лишь большие пальцы. Остальные пальцы обеих рук остаются неподвижными.

Двигая пальцами, говорите: «Спите... засните... крепко усните... крепко... крепко... крепко... спите». Говорите тихо и однообразно, но внушительно.

Теперь положите пальцы правой руки ему на темя, оставив большой палец на его виске.

Приложите пальцы левой руки к другому виску, опираясь большим пальцем на середину лба там, где начинаются волосы. Медленно двигайте большим пальцем левой руки вниз до кончика носа.

Правая рука и другие пальцы левой руки покоятся недвижно. Водите большим пальцем вниз к носу и обратно в продолжении трех-четырех минут, не переставая давать внушения: «Спите... засните... крепко усните...» и т. д.

29



Рис. 14. Второй прием



Рис. 15. Третий прием



Рис. 16. Четвертый прием

Встав справа, положите большой палец левой руки на переносье усыпляемого, а другие пальцы ему на темя. Правая рука пока вам не нужна.

Говорите тихим однообразным, но внушительным голосом (тон вашего голоса должен своим однообразием напоминать тиканье часов) следующие слова внушения:

«Ваши глаза плотно закрываются... Вы не можете их открыть... Ваши руки отяжелели... Ваши руки не двигаются... Вы ничего не чувствуете... Вы не в состоянии двигаться... Вокруг вас темно... Вы

засыпаете... Вы крепко спите... спите, спите, спите, крепко спите... Ваша голова отяжелела... Ваши члены точно налиты свинцом... Вам очень хочется спать... когда я сосчитаю до трех, вы заснете... Я считаю: раз, два и... три... Вы крепко заснули... спите, спите глубоким сном... спите, спите, спите... Вы ничего не слышите, кроме моего голоса... В вашей голове точно туман... Вы уже спите глубоким сном».

Повторите все это с самого начала раз, два и в случае надобности больше.

Обыкновенно после 10—15 минут человек, с которым вы проделываете опыт, под влиянием слов внушения засыпает. Если же вы не добьетесь результата в течение получаса, отложите опыт до следующего дня, чтобы не утомить себя и усыпляемого.

На другой день повторяйте слова внушения тоже около тридцати минут, причем советуем начать приблизительно в те же часы, что и в предыдущий день. Большинство людей поддаются гипнотическому влиянию и засыпают уже

30

после нескольких минут внушения. Продолжать давать внушения в таком случае излишне.

Вам уже не надо в точности придерживаться указанного нами плана и вы можете пропустить часть слов внушения. Все усыпление потребует не более пяти-шести минут, и вам придется соответственно распределить отдельные моменты внушения. Лишь в редких случаях вы натолкнетесь на людей с трудом поддающихся гипнозу. Тогда вам придется продлить опыт до двадцати-тридцати минут.

БЫСТРОЕ УСЫПЛЕНИЕ

Если хотите, можно значительно ускорить весь опыт. Откиньте гипнотический шар или блестящий предмет, с которым вы начали опыт, и попросите вашего знакомого закрыть глаза. Можно не проводить первый прием и соединить пару других. Давая внушение таким образом, вам, конечно, удастся повлиять на людей более или менее впечатлительных и легко поддающихся гипнозу, но зато эффект внушения будет почти мгновенный. Все гипнотизеры, выступающие в театрах, клубах и других общественных местах, вынуждены из-за недостатка времени соединять несколько приемов. В этих условиях им, конечно, не удастся загипнотизировать всех; впрочем это вполне искупается поразительным эффектом, вызываемым мгновенным усыплением некоторых.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ УСЫПЛЕНИЯ

Попросите вашего знакомого удобно сесть или лечь. Встаньте рядом с ним и взяв его за левую руку, поступайте следующим образом. Надавите слегка большими пальцами на второй и третий палец руки знакомого у самого основания ногтя, причем остальные пальцы ваших рук должны находиться под его пальцами. Вы должны давить там, где кончаются ногти и начинается первый сустав пальцев. Нажимайте крепко и равномерно. Чтобы точно определить, с какой силой надо давить, самое лучшее — проделать этот опыт

31



Рис. 17. Нажатие на ногти

с лицом, легко поддающимся внушению. Усадите его как можно удобнее, попросите его закрыть глаза и давите ему на ногти руки, следя затем, какой нажим — слабый или же сильный — влияет больше всего.

В некоторых случаях нетрудно вызвать гипнотический сон, надавливая на кончики пальцев. Конечно, давление на пальцы должно сопровождаться повторением известных вам слов внушения. Можно предложить знакомому лечь или сесть, встать перед ним и слегка ударять его пальцами по темени. Самое важное — ударять равномерно, чтобы между вашими ударами всегда был один и

тот же промежуток времени. По равномерности ваши удары должны напоминать тиканье часов.



Рис. 18. Слегка ударять пальцами

32

Ударяя, вы произносите известные вам слова внушения. Если усыпляемый будет испытывать сильное желание заснуть, но не вполне потеряет сознание, то крепко нажмите ему на голову рукой и скажите, что он через несколько минут будет глубоко дышать и громко храпеть.

Сказав это, вы сами должны глубоко вдыхать воздух и подражать человеку, который храпит. Ваш знакомый, услышав эти звуки, быстро заснет.

Положите пальцы вашей левой руки ему на темя — так, чтобы большой палец вашей левой руки находился почти посередине лба над самыми бровями. Затем положите пальцы правой руки ему на висок — так, чтобы большой палец этой руки приходился посередине лба над другим большим пальцем. Теперь двигайте большой палец левой руки от середины лба по направлению к виску, продолжая держать его над бровями.

Двигая таким образом большой палец левой руки, вы одновременно медленно опускаете большой палец правой руки по направлению от середины лба к переносью.

Делая пассы большими пальцами обеих рук, вы в то же время говорите слова внушения. Вы делаете пассы около пяти минут, а затем лишь повторяете слова внушения, вовсе не двигая руками. Если желаете, то можете попробовать усыпить человека пассами от прикосновения рук.

МГНОВЕННЫЙ СПОСОБ УСЫПЛЕНИЯ

Как только вам удалось загипнотизировать кого-нибудь один раз, следующий раз вы сумеете без всякого труда усыпить его почти мгновенно. Впрочем, нередко бывает, что человек, которого вы гипнотизируете в первый раз, засыпает уже через 2 — 3 минуты.

Прежде чем гипнотизировать кого-нибудь в первый раз, начните с какого-нибудь легкого опыта, например, «скрепления рук». Это внушит человеку доверие к вам, он не будет вас бояться, и тем самым вы сэкономите много времени.

Попросите человека удобно сесть в кресле и пройдите мимо него несколько раз, как ни в чем не бывало; подойдите

3 — 5522

33

к нему, быстро посмотрите ему прямо в глаза и слегка ударьте его под подбородок двумя пальцами правой руки, сказав убедительно и энергично, что у него сильно болят зубы.

Ваши пальцы не должны быть неподвижны. Двигайте ими, продолжая ударять усыпляемого под подбородок. Но помните, что пальцы должны все время прикасаться к подбородку. Вы не должны ни на один момент отнимать их от подбородка.

Продолжайте повторять, что у него болят зубы, что это очень болезненно и неприятно и так далее в том же роде.

Пусть он вам смотрит прямо в глаза. Внезапно он вскочит с воплем. Схватите его и прикажите ему смотреть вам прямо в глаза. Скажите ему быстро и положительно, что зубная боль прошла, но что он должен все-таки закрыть глаза, так как ему хочется спать: Обратитесь к нему со словами внушения: «Спите... усните... Вам хочется спать», — и так далее. После этого обычно с ним можно

делать, что угодно,
так как он будет спать гипнотическим сном. Некоторые люди поддаются только такому способу гипноза, на других же этот способ внушения не оказывает никакого действия. Если, приступив к опыту, вы в течение нескольких секунд не сумеете внушить человеку, что у него болит зуб, быстро положите ему руку на горло и скажите, что он не в состоянии произнести своей фамилии. Ваш взгляд должен быть направлен ему на переносье, как раз между глазами. Если усыпляемый несмотря на все усилия будет не в силах произнести своей фамилии, скажите ему, что он ее даже и не помнит.



Рис. 19. Положение при мгновенном гипнозе

34

Если вы сумеете повлиять на него таким образом, то можете проделать с ним любой опыт. Вы можете мгновенно усыпить его, сказав, что он должен закрыть глаза, так как ему очень хочется спать.

Никогда не пытайтесь применять мгновенный гипноз, если вам не удалось проделать с успехом все другие опыты. Если вы даже не умеете скреплять руки, то, конечно, не сумеете моментально загипнотизировать. Это верный признак того, что вы еще не научились правильно давать внушения. Если вы желаете гипнотизировать людей мгновенно, если хотите успешно применять личный магнетизм, то учитесь влиять на людей, не усыпляя их. Усиленно проделывайте все известные вам первоначальные опыты как, например, скрепление рук и так далее.

Проделывайте все эти опыты возможно быстро. Лишь поступая таким образом, вы разовьете в себе способность влиять на людей и гипнотизировать всех без труда.



Рис. 20. Загипнотизированные воображают, что на них напали пчелы

35

Пока вы не научитесь правильно гипнотизировать без всяких затруднений, вы не будете в

состоянии применять личный магнетизм и гипнотизировать мгновенно. Люди в большинстве случаев желали бы обладать этой созидательной силой, но им не хватает одного, а именно — усидчивости и желания заниматься. Они вечно недовольны, жалуются и ропщут. Их жалобам, что другие люди не умеют понять их, что их труд и способности должны бы были оплачиваться значительно лучше и что они являются жертвами рока, нет конца.

Единственное, чего не достаёт всем людям, — это личного магнетизма. У них нет силы воли. Они не умеют влиять на других и, несмотря на то, что эти недостатки обычны и их достаточно просто преодолеть, они ничего не предпринимают, чтобы исправиться. Немудрено, что жизнь воздаёт им по заслугам. И все же они могли бы занимать другое положение в жизни, если бы только захотели. Может быть, они очень способны, умны и даже талантливы, но не обладая сильной волей и возможностью влиять на других, не обладая личным магнетизмом, они волей-неволей вынуждены всю жизнь занимать положение значительно ниже того, которое им следует по праву.

Помните, что вы кузнец своего счастья! Если вам недостаёт личного магнетизма, отчего же вам не пополнить этот пробел? Почему вам не выучиться гипнозу? Ведь это так легко. Вам только надо быть настойчивым. Если же вы не желаете работать для самого себя, то позвольте нам обратиться к вам, как к умному человеку и спросить вас: «Достойны ли вы успеха? Скажите по совести, живётся ли вам так, как вы этого заслуживаете?»

Решитесь поменять свое положение в жизни, решитесь открыть дорогу вашим скрытым силам, и вы будете вознаграждены по заслугам, ваше положение в жизни изменится. Уверяем вас, что вы сделаетесь другим человеком и будете работать при лучших условиях и, может быть, на совсем ином поприще. Вам только надо решиться и идти до конца по указанному пути.

36

ГИПНОТИЧЕСКИЕ ОПЫТЫ



Рис. 21. Положение при опытах галлюцинаций

Вы кого-нибудь усыпили и желаете его заставить вообразить, что он находится на берегу озера и намерен удить рыбу.

Просто опишите ему то, что он должен видеть, а затем велите ему открыть глаза. Если вы хотите, чтобы он удил рыбу, то скажите ему, что когда он откроет глаза, то увидит перед собой чудное озеро, где будет удить рыбу.

Затем, обращаясь к нему, скажите энергично: «Откройте глаза!» — причем положите пальцы вашей левой руки ему на голову так, чтобы большой палец приходился как раз на верхушку его носа. Двигая большой палец вверх, настаивайте громко на том, чтобы усыпленный открыл глаза.

Если ему трудно открыть глаза, то положите большой палец ему на брови и поднимите кожу, сказав повелительно: «Говорю вам, откройте глаза». Как только он откроет глаза, сделайте правой рукой пассы вниз, начиная чуть выше глаз у лба, и ведите руку вбок, пока она не выпрямится.

37

Делая паузы, говорите: «Смотрите, перед вами озеро... Ведь вы видите, перед вами озеро»...

Иногда приходится сделать несколько пассов и несколько раз повторять слова внушения, пока человек в действительности увидит перед собою озеро. Не унывайте, если вам не сразу удастся внушить ему, что он видит перед собою озеро. Продолжайте настаивать, что озеро находится перед ним. Как только он увидит перед собою воду, дайте ему в руку палку и скажите, что он удит

рыбу.



Рис. 22. Усыпленные удят рыбу

От этого опыта вы можете перейти к другому. Вы можете его заставить видеть розы или иные цветы там, где их нет. Внушите ему, что он известный певец или оратор. Как только вы кого-нибудь окончательно усыпили, вы уже можете проделать с ним целый ряд опытов, не гипнотизируя его вторично. Часто достаточно будет сказать ему: «Закройте глаза и спите спокойно. Как только вы откроете глаза, вы будете сидеть в театре» и т. д. Затем скажите: «Откройте глаза», — и поступайте согласно прежним указаниям.

Попадаются люди, легко поддающиеся гипнозу, которым даже не надо закрывать глаз. Надо лишь подойти к ним,

38

положить руку им на голову и сделать пассы. Скажите им, что перед ними находится большое озеро. Посмотрите им пристально в глаза. Может быть, вам придется повторить слова внушения несколько раз, но немало людей, которые моментально вообразят все, что вы им внушите.

КАК РАЗБУДИТЬ НАХОДЯЩЕГОСЯ ПОД ГИПНОЗОМ

Нельзя кого бы то ни было усыпить, не зная приемов гипноза. Чтобы разбудить загипнотизированного, надо тоже знать соответствующие приемы. Помните это и строго придерживайтесь наших указаний. Пассы вниз вызывают гипноз, а пассы вверх, наоборот, прекращают внушение.

В большинстве случаев, чтобы разбудить загипнотизированного, нужно лишь сделать несколько пассов снизу вверх и сказать повелительным тоном: «Проснитесь, проснитесь. Проснитесь немедленно. Хорошо». Кстати, можно несколько раз ударить в ладоши. Вы делаете пассы вверх и говорите слова внушения до тех пор, пока человек не проснется.

Если у вас есть под руками веер, то махайте им над головой усыпленного. Это часто дает очень хорошие результаты. Разбудив спящего, следите за ним несколько минут, чтобы убедиться, что он не заснул снова.

Проснувшись, загипнотизированный чувствует себя великолепно. Бывает, что он просыпается сам, но все же лучше, если вы его разбудите. Советуем, прежде чем разбудить усыпленного, сказать ему

39



Рис. 23. Вы делаете пассы вверх

внушительно, что проснувшись, он будет себя чувствовать отлично, не будет испытывать усталости и что у него не будет болеть голова. Эти внушения повторите несколько раз.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ЗАГИПНОТИЗИРОВАННЫЙ НЕ ПРОСЫПАЕТСЯ

Если загипнотизированного никак нельзя разбудить указанным путем, скажите ему решительно: «Я хочу, чтобы вы проснулись. Когда вы пожелаете проснуться? Проснетесь ли вы, когда я сосчитаю до семи?» Если он ничего не отвечает, повторяйте те же вопросы до тех пор, пока он не побещает вам, что проснется, как только вы сосчитаете до семи. Если вы добились такого обещания, то скажите ему: «Готово. Я начинаю считать: 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7». Сказав слово «семь», сильно ударьте в ладоши и кричите: «Проснитесь! Довольно спать! Проснитесь!» Продолжайте ударять в ладоши, делать пассы вверх и повторять вышеуказанные слова, пока загипнотизированный не проснется.

Если же и это не поможет, что бывает крайне редко, то внушительно скажите усыпленному, что он должен проснуться, что **БЕССМЫСЛЕННО** дольше спать и что вы ему не позволите дурачиться, так как лежать дольше, притворяясь, что не можешь проснуться, совершенно бесполезно. Сказав это, попросите его обещать вам, что он немедленно проснется. Если он и теперь не просыпается, то спросите его, проснется ли он через 5 или 10 минут. Затем отойдите. По истечении этого времени подойдите к нему и спросите: «Время прошло, согласны ли вы теперь встать?» Заставьте его говорить с вами и отвечать вам. Скажите ему: «Все готово. Пора вставать. Когда я сосчитаю до трех, вы проснетесь и будете совершенно бодрым». Сосчитайте до трех, ударьте в ладоши и продолжайте давать соответствующие внушения. В некоторых случаях помогает, если вы будете растирать ему виски или же нос снизу вверх. Советуем вам несколько раз ударить книгой или же каким-нибудь другим предметом ему по подошвам сапог, что иногда способствует пробуждению....

40

Не торопите его слишком, дайте ему время проснуться. Начинающие гипнотизеры часто приказывают усыпленному немедленно проснуться. Если он крепко спит, то при всем желании не может повиноваться этому приказанию и преодолеть сон. Ни на один момент не теряйте уверенности в том, что вы разбудите загипнотизированного. Если вы будете обнаруживать волнение, нервность, растерянность, то неминуемо повлияете на усыпленного и никогда больше не будете в состоянии его усыпить. Если тот, с которым вы проделываете опыт, относится к вам с недоверием, то вам одинаково трудно будет его разбудить, как и усыпить. Когда усыпленного разбудить трудно, то обыкновенно виноват в этом он сам, так как перестал вам доверять. Нередко загипнотизированный просыпается, но немедленно засыпает снова.

Если он проснулся, но собирается снова заснуть, обратитесь к нему со следующими словами внушения: «Я вас разбужу сейчас снова, но помните, что в этот раз вы больше не заснете... Вы больше не заснете... Желание спать пройдет окончательно... Вам больше не захочется спать...» Повторите эти слова несколько раз уверенным, решительным тоном... Затем заставьте его проснуться. Если загипнотизированного разбудить очень трудно, то разрешите остаться в комнате только людям спокойным и хладнокровным. Нервные люди могут невольно передать волнение и

свой страх спящему, и разбудить его будет труднее.

КАК РАЗБУДИТЬ УСЫПЛЕННОГО, ЗАГИПНОТИЗИРОВАННОГО НЕ ВАМИ

Обыкновенно, чтобы разбудить человека, усыпленного не вами, а другим лицом, вы делаете то же самое, как если бы вы сами его загипнотизировали. Если же ваши попытки не увенчаются успехом, вы должны поступить так, будто бы вы его гипнотизируете. Положите ему на голову руку и говорите в течение нескольких минут известные вам слова внушения. Затем, чтобы удостовериться, попал ли усыпленный под

41

ваше влияние, заставьте его открыть и закрыть глаза, внушите ему, что он вдыхает запах чудных роз и так далее.

Если усыпленный не слушается вас, то скажите ему строго-настрого, что он должен вам повиноваться и делать то, что вы ему прикажете.

Скажите ему решительным тоном: «Если я вам теперь прикажу что-либо сделать, вы тотчас же исполните мое приказание». Затем велите ему двигаться. Это необходимо, чтобы заставить его вам повиноваться. В дальнейшем поступайте так, как указано в трудных случаях пробуждения. Усыпленный вскоре проснется.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ УСЫПЛЕНИЯ ТЕХ, КОГО ТРУДНО РАЗБУДИТЬ

Чтобы узнать, будет ли трудно кого-нибудь разбудить после усыпления, сделайте над ним опыт «скрепления рук» или другой в этом роде. Если связать ему руки легко, но после вашего приказа он с трудом разнимает их, то вы можете предположить, что, применив обыкновенные методы усыпления, вам будет очень трудно его разбудить. Если он к тому же по окончании опыта чувствует легкое головокружение и вам приходится сделать несколько пассивов вверх, чтобы привести его в сознание, можете быть уверены, что разбудить его будет довольно трудно. Того, кто с трудом просыпается, надо гипнотизировать лишь словами, не пользуясь ни гипнотическим шаром, ни другими блестящими предметами. Не делайте также и пассивов.

Сядьте рядом с ним, не дотрагиваясь до него, и скажите, что он должен заснуть. Повторяйте известные вам слова внушения в течение нескольких минут. Затем скажите: «Теперь вы сделаете все то, что я вам прикажу. Как только я вам скажу, что вы должны немедленно проснуться, — вы проснетесь». Затем повторите еще несколько раз слова внушения. Следуйте указанному способу и вы без труда разбудите усыпленного, как только вы найдете нужным закончить опыт.

42

ДВАДЦАТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. **КАК ДАВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.** Если желаете устроить гипнотический сеанс, то всегда начинайте с самых простых опытов, как например, падение вперед или назад. Объясните присутствующим, что вы еще не гипнотизируете, а только хотите убедиться, на многих ли из числа собравшихся можно повлиять. Проведите первый опыт с возможно большим числом участвующих. Окончив опыт, выберите того человека, который по-вашему легче всего поддается влиянию и перейдите к «скреплению рук».

После этого опыта сделайте еще один какой-нибудь легкий в этом же роде и лишь затем предложите усыпление. Помните, что не надо пытаться гипнотизировать кого-нибудь, прежде чем вы окончательно не развеяли у присутствующих страх оказаться под гипнозом.

2. **ВНУШАЙТЕ ДОВЕРИЕ.** Если представляется возможность, то загипнотизируйте вначале того, кого вы уже усыпляли раньше, а лишь затем попытайтесь загипнотизировать новое лицо из числа присутствующих. Выберите, конечно, того, с кем все опыты раньше удавались, и старайтесь дать ему понять, что в усыплении нет решительно ничего вредного и опасного.

3. **НАВЫК И УМЕНИЕ** применять соответствующие методы приобретаются лишь путем опыта. Поэтому применяйте по очереди различные методы усыпления и всегда спрашивайте усыпляемого, что на него больше всего повлияло.

4. **КРУГОВЫЕ ПАССЫ** в области сердца часто дают великолепные результаты. Для этого нужно делать кругообразные движения в области сердца.

5. **НЕ ХВАСТАЙТЕ** своим умением гипнотизировать. Беритесь за дело просто и скромно, как подобает серьезному человеку.

6. **ДЕРЖИТЕ СЛОВО.** Ни в коем случае не заставляйте усыпленного делать то, чего вы ему обещали не делать.

43

7. **ВЕРТЕТЬ ГОЛОВУ.** Если усыпляемый не поддается гипнозу, то примените следующий метод, ибо он часто дает очень хорошие результаты. Усыпляемый сидит. Вы становитесь по его правую

сторону и кладете левую руку ему на голову сзади так, чтобы пальцы давили на основание черепа. Большой палец правой руки положите ему на переносье, а остальные пальцы на висок. Затем вращайте его голову очень медленно по направлению часовой стрелки, описывая небольшие круги, причем говорите известные вам слова внушения: «Спите, засните» и т. д.

8. **ГИПНОТИЗИРУЯ, УЧИТЕСЬ САМИ.** Испробуйте влияние всевозможных пассов и слов внушения на каком-нибудь вашем приятеле или хорошем знакомом и попросите его вам сказать откровенно, что на него действует, а что нет. Пусть он закроет глаза и думает о сне. Это даст ему возможность судить, что на него больше всего влияет.

9. **КАК ЗАСТАВИТЬ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА.** Чтобы заставить усыпленного закрыть глаза, поступайте так, как если бы вы его гипнотизировали. Когда вы убедитесь, что он засыпает, то скажите ему: «Думайте теперь, что вы не можете открыть глаза». Затем продолжайте: «Вы чувствуете, что ваши веки сжались, сильно сжались... еще сильнее... еще сильнее... все сильнее... Вы уже не можете открыть глаза».

Давая эти внушения, положите четыре пальца правой руки ему на висок, а большой палец — на переносье между глазами. Слегка давите большим пальцем на переносье, стараясь не причинить боли.левой рукой придерживайте голову усыпленного, причем большой палец должен покоиться на его виске, а остальные пальцы — у него на темени.

10. **ТЕПЛЫЙ ПЛАТОК,** положенный на желудок усыпленного, иногда способствует гипнозу.

11. **ХЛОРОФОРМ** (*специально для врачей*).

Когда врач добился того, что больной почти заснул, но не потерял сознания, он может просто сказать ему: «Теперь я

44

дам вам понюхать эфир (или хлороформ). Это вам не повредит, но вы немедленно заснете».

Затем возьмите обыкновенный платок (смачивать его хлороформом или эфиром не надо) и держите его перед носом больного, время от времени прижимая к его носу. Результат получится тот же, как если бы вы применили эфир или хлороформ на самом деле. В то же время вы продолжаете давать внушение сна.

12. **ВНУШЕНИЕ - КЛЮЧ ГИПНОТИЗМА.** Помните, что умение хорошо давать внушения приобретается лишь практикой. Вы должны упражняться возможно больше, так как умение давать внушения вам пригодится даже вне области гипнотизма.

13. **ЛЕГКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ВЕКИ.** Когда глаза закрыты, легкое давление на веки или же углы глаз у носа часто вызывает гипнотический сон. В данном случае нужен известный навык.

14. **УСИЛЕНИЕ ВНУШЕНИЯ.** Если вы кому-нибудь внушаете, что его рука тяжелеет, то слегка жмите ему руку. Если же вы кому-нибудь внушаете, что он ничего не видит или что у него темно перед глазами, то закройте ему глаза рукой. Впрочем, это бывает необходимо лишь в редких случаях.

15. **ОПЫТ УСЫПЛЕНИЯ.** Если вы не вполне уверены, спит ли загипнотизированный или нет, то возьмите его за руку, выпрямите ее и скажите: «Ваша рука тяжелеет, она стала неподъемной, она не сгибается, вы ее не можете согнуть». В то же время попытайтесь согнуть ему руку. Если она не сгибается, то это признак того, что усыпленный действительно спит. Если вы желаете, чтобы он согнул руку, то скажите: «Теперь отпустите руку. Она уже сгибается. Так, хорошо».

16. **СОСТОЯНИЕ АНЕСТЕЗИИ** (*безболезненности*). Это состояние вызвать нетрудно. Для этого нужно сказать усыпленному (если он действительно крепко спит): «Вы ничего не чувствуете. Ваши чувства притупились. Вы не ощущаете никакой боли».

45

17. **ВКУС И ЗРЕНИЕ.** Легче всего обмануть чувство вкуса. Гораздо легче внушить усыпленному, что сладкое — горько, чем заставить его вообразить, что он видит перед собою озеро или слышит какой-нибудь шум.

18. **ГАЛЛЮЦИНАЦИИ.** Значительно легче заставить усыпленного поверить, что какой-нибудь предмет имеет другую форму, чем заставить его вообразить, что перед ним находится то, чего на самом деле нет. Так, например, указывая на зеленый ковер, вы можете сказать, что перед ним пастбище, и он поверит. Гораздо труднее заставить его вообразить, что в пустой комнате стоит лошадь или верблюд. Если тот, с которым вы проделываете опыт, недостаточно крепко спит, то, создавая превращения, считайтесь с нашими указаниями.

19. **КАК ПЕРЕДАТЬ ВНУШЕНИЕ.** Если загипнотизированный спит крепко, то вы можете заставить его повиноваться не только вам, но и другому лицу. Попросите кого-нибудь из присутствующих положить усыпленному на лоб руку и прикажите ему повиноваться не только

вам, но и указанному лицу.

20. **ЛИЦА, СТРАДАЮЩИЕ ИСТЕРИЕЙ ИЛИ БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА.** Вы гипнотизируете их так же, как и здоровых, но никогда не следует будить их внезапно. Если вам придется гипнотизировать человека, страдающего истерией, то обратите внимание на его дыхание. Если он начнет тяжело дышать или задыхаться, то строгим внушительным тоном прикажите ему дышать спокойнее и ровнее.

МЕТОД УСЫПЛЕНИЯ ФЛАУЭРА

Гипнотизируя тех, кому трудно сосредоточить свое внимание на одной мысли о сне, мы вам советуем применять следующий способ усыпления.

Попросите того, с кем вы проделяваете опыт, удобно сесть и скажите ему, что вы желаете, чтобы он заснул. Если он будет сидеть совершенно спокойно, не двигаясь, то зас-

46

тавьте его пристально смотреть на вас. Начните считать тихим, однообразным тоном «1... 2... 3...» и т. д. Когда вы произносите какое-нибудь число, усыпляемый должен закрывать глаза, а в промежутках между счетом открывать их самостоятельно. Таким образом вы будете считать приблизительно до ста, хотя в большинстве случаев испытуемый поникнет головой, как только вы дойдете до цифры 12 или 15. Многие будут уже не в силах открыть глаза, как только вы досчитаете до 12. Но вы все-таки продолжайте считать. Усыпленный будет слегка поводить бровями, воображая, что он открывает и закрывает глаза. Как только он поникнет головой, и вы заметите, что его сильно клонит ко сну, примените один из известных вам способов усыпления. Делайте пассы сверху вниз и говорите слова внушения.

Вот в общих чертах способ усыпления, применяемый доктором Флауэр. Упражняясь, вы сами легко сумеете уточнить детали. Вся суть метода доктора Флауэра сводится к тому, что вы считаете, а усыпляемый в то же время открывает и закрывает глаза. По способу доктора Флауэра вы можете загипнотизировать сразу нескольких человек.

ВЫСШАЯ СТЕПЕНЬ ГИПНОТИЗМА. ОПЫТЫ

ПАССЫ. БЛЕСТЯЩИЕ ПРЕДМЕТЫ И ВНУШЕНИЯ. Усыпление может быть вызвано внушением, блестящими предметами и гипнотическими пассами. Применяя одновременно несколько способов, вы, конечно, сумеете загипнотизировать большее число лиц, чем если бы вы пользовались только одним методом. А загипнотизировав кого-нибудь несколько раз, вы настолько подчините его своему влиянию, что впоследствии для усыпления вам придется применять лишь слова внушения. Впрочем, вы сами убедитесь, что на свете существует немало людей, которых можно усыпить сразу.

Гипнотизируя, всегда начинайте с внушений. Если этот метод не действует, заставьте усыпляемого закрыть глаза и положите свою руку ему на голову. Некоторое время спу-

47

стя обратитесь к нему с известными вам внушениями сна. После того, как он уснет, можете велеть спящему открыть глаза. Загипнотизированный будет всецело находиться под вашим влиянием.

ПОСЛЕГИПНОТИЧЕСКИЕ ВНУШЕНИЯ. Загипнотизировав кого-нибудь и решив, ЧТО ему надо приказывать, скажите ему три раза решительным тоном, что позже, в указанное вами точно время, он должен будет сделать то, что вы ему прикажете. Например, вы можете ему сказать: «В 4 часа дня вы пойдете в город и купите на 10 копеек спичек. Эти спички вы мне принесете. Вы совершенно забудете о том, что я дал вам это приказание, но желание пойти и купить спички будет так сильно, что вы не сумеете удержаться и поступите так, как я вам велел». Такого рода внушения вы должны непременно произносить энергично и положительно. Затем разбудите спящего, вы увидите, что когда придет время, он в точности исполнит то, что вы ему приказали. Но помните, что вы ни в коем случае не должны приказывать делать то, чего исполнить нельзя или же очень трудно. Тем более не смейте внушать то, что усыпленному не нравится или же может оказаться для него вредным. Делая послегипнотические внушения, вы должны быть крайне осторожны. Помните это.

Вы можете приказывать усыпленному сделать что-нибудь через час, через неделю, месяц и даже десять месяцев после того, как он проснется. Вся трудность заключается лишь в том, что вы должны очень ясно и точно объяснить, что и когда усыпленный должен сделать. Прежде чем давать послегипнотические внушения, вы должны удостовериться, что усыпленный действительно крепко спит. Всегда повторяйте свои внушения несколько раз: на усыпленного это произведет большее впечатление. Если загипнотизированный, проснувшись, не сделает того, что вы ему приказали, то виноват будет безусловно не он, а вы сами. Это значит, что он или

недостаточно крепко спал, или же вы недостаточно энергично давали внушения.

48

КАК ОДНОВРЕМЕННО ГИПНОТИЗИРОВАТЬ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК

Чтобы загипнотизировать сразу значительное число людей, попросите их сесть полукругом, сами встаньте перед ними так, чтобы вас все хорошо видели, и предложите им пристально смотреть на вас. Вы должны встать так, чтобы иметь возможность смотреть на всех и чтобы каждый из присутствующих думал, что вы смотрите именно на него. Велите всем сидящим сложить и крепко сжать руки и скажите им, что как только вы сосчитаете до трех, то они не будут в состоянии разнять руки. Начните считать: «...Раз... два... три...» Скажите быстро: «Теперь вы не можете разнять рук».

Если вы желаете усыпить всех сразу, то встаньте перед ними, попросите закрыть глаза и думать о сне или о том, как приятно крепко спать. Затем начните повторять следующие слова внушения:

«Закройте глаза, думайте о сне... ваша голова тяжелеет... Вы будете крепко спать... все члены вашего тела тяжелеют... Вы не можете двигаться... Вы ничего не чувствуете... ваши глаза сомкнулись... Вы спите крепко, ...крепко спите... Вы ничего не слышите, кроме моего голоса...»

Теперь уже поступайте так, как вам больше нравится. Если хотите, чтобы все смеялись, то скажите: «Когда вы откроете глаза, то увидите, что случилось что-то очень смешное. Вы все будете смеяться... Чем больше вы будете стараться удержаться от смеха, тем сильнее вы будете смеяться». Затем скажите: «Откройте глаза». Сказав что-нибудь веселое, начните хохотать сами. Подойдите к каждому, кто не открыл глаз, и заставьте его их открыть.

КАК ВЛИЯТЬ НА ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА В ТОЛПЕ

Начинающий проделает удачно этот опыт лишь в том случае, если он пожелает повлиять на человека, которого

4 — 5522

49

он уже раньше усыплял и кто согласен, чтобы его усыпили снова. Подойдите к нему возможно ближе и смотрите на него пристально, стараясь поймать его взгляд. Как только он на вас посмотрит, покажите ему палец и скажите: «Смотрите на мой палец... Вы не можете смотреть в другую сторону... следуйте за мной... Вы должны следовать за мной...» Продолжайте давать внушения в том же роде. Приблизьте к себе палец и медленно идите. Тот, на кого вы влияете, беспрекословно пойдет за вами. Вы можете его вести, куда хотите, и приказывать ему что-нибудь сделать. Но будьте осторожны. Не подпускайте его слишком близко, чтобы не попасть ему пальцем в глаз.

КАК ИЗВЛЕЧЬ ПОД ГИПНОЗОМ ЗУБ

Усыпите страдающего зубной болью и внушите ему, что во рту он не будет ощущать никакой боли. Повторите это внушение несколько раз, а затем передайте больного зубному врачу.



Рис. 24. Извлечение зуба под гипнозом

50

Пока зубной врач извлекает зуб, продолжайте внушать усыпленному, что он не ощущает никакой боли. После извлечения зуба дайте загипнотизированному немного воды, чтобы выполоскать рот,

затем, приказав ему закрыть глаза, скажите, что во рту он не будет ощущать никакого раздражения и воспоминаний о ране, что рана очень скоро заживет. Потом вы можете его разбудить. Кровотечение останавливать не надо, так как лучше, если из раны выйдет немного крови.

КАК УСТРАНИТЬ БОЛЬ

Усыпите больного и скажите ему, что боль прошла и что, проснувшись, он не будет ощущать никакой боли. Сделайте несколько пассивных пассов над больным местом или потрите его рукой. Продолжайте давать внушения энергично и убедительно. Минут пять или десять спустя вы можете разбудить больного и боль пройдет бесследно.

КАК ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

Проделайте опыт с таким лицом, которое отличается впечатлительностью и легко поддается гипнозу. Велите ему приложить к уху телефонную трубку. Впрочем не забудьте попросить его сесть, ибо внезапно усыпленный, он может упасть. Убедившись, что он сделал все то, что вы ему велели, скажите ему энергично по телефону: «Через полминуты вы будете крепко спать... ваша голова уже отяжелела... Вы начинаете засыпать... Вы не можете противиться... теперь вы спите крепко... спите крепко... спите... спите очень крепко». Усыпляемый обыкновенно в этот момент засыпает. Если, однако, он не особенно впечатлителен, то вы должны несколько раз повторить внушения. Первые слова внушения вы должны выговаривать медленно и сильно. Самый важный пункт внушения — это слова: «Через полминуты вы будете крепко спать». Если вам приходилось гипнотизировать усыпляемого раньше и вы знаете, что он легко поддается внушению, можете вместо «полминуты»

4-

51

сказать «пятнадцать или двадцать секунд». Расстояние никакой роли не играет, важно лишь то, чтобы усыпляемый мог хорошо слышать, что вы ему говорите по телефону.

КАК ГИПНОТИЗИРОВАТЬ ПИСЬМОМ

Для этого опыта выберите знакомого, легко поддающегося влиянию и которого вы часто гипнотизировали раньше. Напишите ему на клочке бумаги крупными буквами следующее: «Через несколько секунд вы уснете... вы должны уснуть... вы не можете не уснуть... Ваша голова тяжелеет, вы засыпаете, вы засыпаете крепким сном». Подпишите ваше имя или вашу фамилию жирными буквами и пошлите письмо почтой. Вскрыв письмо и прочтя содержание, ваш знакомый крепко уснет.

КАК ГИПНОТИЗИРОВАТЬ ПО ТЕЛЕГРАФУ

В общих чертах этот опыт похож на предыдущий. Вы должны выбрать человека, которого вы неоднократно гипнотизировали раньше и который согласен, чтобы вы снова его усыпили. В противном случае вы не можете быть уверены в успехе. Вы телеграфируете ему слова внушения, и он немедленно засыпает.

КАК ГИПНОТИЗИРОВАТЬ НА РАССТОЯНИИ

Если бы способность передавать мысли на расстоянии не существовала, то и усыпление на расстоянии было бы тоже невозможным. Многие не верят в возможность передавать мысли, то есть в телепатию, но есть люди, которые это допускают. Есть гипнотизеры, которые способны влиять на впечатлительных, легко поддающихся внушению людей на расстоянии 500, 1000 и более километров.

Что для этого делать? Удобно сядьте, закройте глаза и попытайтесь себе ясно представить образ того, на кого вы хотите влиять. Он должен быть перед вашими глазами, как живой. Вы должны его совершенно ясно видеть перед собою. Мысленно твердите:

52

«Вы должны крепко заснуть... вам хочется спать... Вы должны уснуть... Вы крепко заснете... Вы уже засыпаете... Вы не можете удержаться... Вам очень хочется спать... Вы сделаете все то, что я вам прикажу...»

Повторите эти внушения несколько раз. Этот опыт может увенчаться успехом лишь в том случае, если образ данного лица у вас стоит ясно перед глазами. Прежде чем начать давать внушения, ждите, пока вы ясно не увидите отсутствующего.

АНЕСТЕЗИЯ, ИЛИ СОСТОЯНИЕ БЕЗБОЛЕЗНЕННОСТИ

Во-первых, усыпите того, с кем продлевается опыт, он должен спать очень крепко. Скажите ему, что его рука совершенно омертвела и он ничего не чувствует. Повторите это внушение несколько раз, а затем спокойно приступайте к опытам анестезии. Вы можете вонзить усыпленному в руку иголку, проколоть ему кожу и т. д. Он не будет ощущать никакой боли. Предупреждаем вас, что

иголка или булавка должны быть во избежание раздражения или воспаления кожи предварительно простерилизована.

МЕСМЕРИЗМ. Месмеризм — это один из видов гипнотизма. Месмеристы обыкновенно применяют пассы, чтобы вызвать состояние транса, то есть особенного воодушевления. Они никогда не усыпляют при помощи блестящих предметов, а предпочитают пассы и внушения. Месмеристы утверждают,



Рис. 25. Прокалывание руки иглой

53

что существует особенный нервный ток — флюид, переходящий от гипнотизера на усыпляемого. Этот ток они называют животным магнетизмом.

КАК МАГНЕТИЗИРОВАТЬ ГЛУХИХ И НЕМЫХ

Глухонемых лучше всего гипнотизировать, пользуясь их азбукой, если конечно они ее знают. Вы можете связать им руки и проделать другие опыты. Если вы хотите усыпить глухонемого, то вы должны сначала загипнотизировать в его присутствии кого-нибудь другого.

Вы должны ему дать понять, что если вы положите большой палец ему на брови, то он должен открыть глаза. Давая ему внушения, пользуйтесь азбукой глухонемых, пока он не закроет глаза. Затем переходите к пассам.

Усыпив глухонемого, приложите большой палец к его бровям, чтобы заставить его открыть глаза, а затем делайте всякого рода внушения посредством азбуки глухонемых или же написав на бумаге (конечно, если гипнотизируемый умеет читать).

КАК ВЛИЯТЬ НА ЖИВОТНЫХ

Мы не думаем, что животных можно гипнотизировать в строгом смысле этого слова, так как они не могут вас понять и их мозг занят совершенно другими мыслями, но не подлежит сомнению, что на них можно влиять. Это влияние подчинено законам гипнотизма. Животные не засыпают, но подчиняются вашему влиянию. Самый интересный опыт вы можете проделать с курицей.

Возьмите курицу или цыпленка, прижмите головой к полу и проведите мелом на полу прямую линию, длиной в аршин, начиная от клюва. Еще лучше, если вы поставите в конец черты обыкновенную белую свечку. Курица останется на месте, как прикованная, и не двинется, даже если вы ее отпустите.

Известный укротитель зверей всегда гипнотизировал своих лошадей. Он становился перед лошадей, смотрел ей

54

пристально в глаза, затем брал ее за ноздри и, нагибая голову лошади вниз, дул ей в ухо. Через некоторое время самая упрямая лошадь следовала за ним и исполняла все его приказания.

Животное в очень редких случаях нападает на человека, если встать перед ним и смотреть ему пристально в глаза. В вашем взгляде должны быть, конечно, сила и твердое намерение подчинить животное себе.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ДРУГИЕ ВЛИЯЛИ НА ТОГО, КОГО ВЫ ГИПНОТИЗИРУЕТЕ

Если вы этого не хотите, то усыпите испытуемого и скажите ему, что он может быть

загипнотизирован кем-нибудь другим лишь в том случае, если тот будет его усыплять особенным образом, например, считая: «1... 2... 3... 2... 1» и т. д. или же: «1... 2... 3... А... 4» и т. д. То есть вы внушаете усыпленному, что впредь его можно будет гипнотизировать лишь по известным правилам, не известным другим гипнотизерам.

Предупреждаем, что вы ни в коем случае не должны внушать усыпленному, что его нельзя будет впредь гипнотизировать вообще, так как такое внушение может ему повредить. Если данное лицо очень восприимчиво и легко поддается влиянию, то внушите ему, что оно может быть загипнотизировано лишь в том случае, если само этого пожелает и если заранее будет знать, что его заставят сделать во время сна. Несколько таких внушений будут ему полезны.

КАК УСКОРИТЬ ИЛИ ЗАМЕДЛИТЬ БИЕНИЕ ПУЛЬСА

Когда загипнотизированный вами крепко заснет, скажите ему, что как только вы сосчитаете до трех, его пульс станет сильнее. Затем считайте: «Раз... два... три», — и говорите: «Теперь ваш пульс будет биться все сильнее и сильнее» и т. д. Таким же образом вы можете замедлить биение пульса.

55

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА

Если усыпляемый страдает какой-нибудь болезнью сердца, вы ни в коем случае не должны давать внушений, которые могли бы каким-либо образом повлиять на сердце. Это могут делать лишь доктора, если это необходимо для излечения. Сам по себе гипнотизм, конечно, вполне безвреден, но неосторожные внушения могут повредить человеку с больным сердцем.

ЛИЦА, СТРАДАЮЩИЕ ИСТЕРИЕЙ

Никогда не подвергайте влиянию гипноза лиц, особенно женщин, страдающих истерией. Это имеет право делать лишь врач если это нужно для излечения.

Истерики склонны к припадкам, и окружающие, совершенно не знакомые с гипнозом, могут подумать, что это вы их вызвали. Лучше всего не гипнотизировать людей, подверженных истерии. Но не думайте, что сам по себе гипнотизм может причинить какой-либо вред больному. Если вы по неосторожности и загипнотизируете такого больного, то не бойтесь припадка, так как усыпленному он ничем не грозит.

КАК ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОКРАСНЕТЬ

Усыпите знакомого и внушите ему, что он должен покраснеть, то есть его лицо должно стать красного цвета. Если этого недостаточно, то укажите ему на что-нибудь, что могло бы заставить его покраснеть.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНОСТЬ

Усыпив кого-нибудь, скажите ему, что отныне он будет очень восприимчив к гипнозу и что, как только вы когда-либо прикажете ему заснуть, он немедленно заснет. Повторите это внушение несколько раз. Затем разбудите усыпленного.

56

КАК ПОГРУЗИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ТРАНС

Усыпите его. Он должен очень крепко спать. Внушайте ему, что он не может проснуться и что у него не будет ни малейшего желания проснуться.



Рис. 26. Д-р Седж будит погруженного в транс

Если хотите, чтобы усыпленный не испытывал голода, то внушите ему, что он не голоден и что у него не будет ни малейшего желания есть. Если хотите, чтобы усыпленный ничего не пил, то внушите ему, что он не будет испытывать жажды и что ему ни в коем случае не захочется пить. Не предпринимайте опытов более продолжительного сна, то есть так называемого транса, пока не выучитесь хорошо гипнотизировать. Усыпленного в состоянии транса разбудить довольно трудно, и гипнотизер, не обладающий достаточным хладнокровием, будет волноваться, чем еще больше затруднит пробуждение.

57

ЛЕЧЕНИЕ ВНУШЕНИЕМ

Различные обозначения. Болезни можно лечить различными способами, известными под общим названием *гипнотизм*. Такого рода лечение называют *терапией внушением, душевной терапией, магнетизмом, магнетическим лечением, лечением верой* и так далее. Все эти виды лечения безусловно находятся в зависимости от гипнотизма.

Есть люди, которые думают, что гипнотизм вреден, лечение же так называемым животным магнетизмом полезно. Это, конечно, ошибка, так как все эти способы лечения в общем одинаковы и основаны на применении гипноза.

Все эти способы лечения действуют благодаря господству духа над телом. Есть разные формы этого господства: при этом гипнотизм действует непосредственно, другие же методы действуют окольными путями.

Результаты. Мы покажем вам сейчас несколько методов лечения. Применяя их, можете быть уверены, что получите самые лучшие результаты. В других книгах приводятся иные методы лечения, но если для вас самое важное — это результат, то, применяя наши методы лечения, вы получите, безусловно, самые лучшие результаты. Впрочем, предупреждаем, что нет метода лечения, которым можно было бы излечить всех без исключения, хотя благодаря нашим методам излечились тысячи людей, напрасно искавших спасения у простых врачей.



Рис. 27. Излечение от курения

58

Гипнотизм — лучшее лекарство из всех существующих лекарств, известных людям. Ничто не может сравниться с ним как лечебное средство. Тысячи людей, безжалостно скошенных смертью, еще жили бы, если бы умели применять лечебные силы природы.

Громадное лечебное значение гипнотизма мы знаем по опыту, так как благодаря этому простому средству нам удалось излечить сотни людей. Очень многие не могут себе уяснить, в чем заключается действенность такого способа лечения, и считают, что он существует лишь в воображении.

Если бы они были знакомы со строением человеческого тела и с тем действием, которое оказывает на тело разум, то конечно же никогда не осмелились бы высказывать такие смешные предположения. Каждый честный врач, хорошо знакомый с физиологией и психологией, согласится признать возможность лечения гипнозом. Он ни в коем случае не будет отрицать существования этой чудодейственной силы, как и того, что гипнотизмом удалось излечить многих людей. Только тот может сомневаться в лечебном действии гипнотизма, кто с ним совершенно не знаком.

Общий способ лечения внушением заключается в первоначальном усыплении больного и во

внушении, что он не болен, что он себя чувствует великолепно, что он может хорошо есть и переваривать пищу. Но помните, что больной должен спать очень крепко. Давая внушения, вы говорите, что у больного заметны явления, совершенно противоположные болезни. Так, например, если у него болит живот, то вы внушаете, что он не ощущает в животе никакой

59



Рис. 28. Как излечить пьяницу

боли. Повторите внушения несколько раз. Чем больше вы их повторите, тем сильнее их действие. Дополнительно мы предлагаем *выборочно познакомиться с некоторыми приемами и гипнотическими опытами описанными в старинном руководстве «Полный курс изучения гипноза»*, чтобы в дальнейшем можно было решить и выбрать, какие практические советы и приемы могут использоваться специалистом в области гипноза в настоящее время.

ОПЫТЫ В СОСТОЯНИИ БОДРСТВОВАНИЯ

Предлагаемые опыты ясно показывают, что можно господствовать над духом кого-либо из окружающих, в то время как он вполне обладает всеми свойственными ему в нормальном состоянии способностями.

ОПЫТ ВЫЗЫВАНИЯ ОСЛАБЛЕНИЯ МУСКУЛОВ

Для этого опыта рекомендуем собрать небольшое общество, чтобы была возможность найти наиболее подходящего медиума. Если однако у вас нет возможности пригласить нескольких человек, то вы можете проделать опыт и над одним клиентом.

Вызванное ослабление мускулов. Предположим, вы пригласили участвовать в опыте нескольких мужчин и женщин в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет. Рассадите их на удобных стульях вокруг себя полукругом. Твердо скажите, что во время проведения опыта нельзя ни шутить, ни шалить. Затем обратитесь к ним приблизительно с такой речью:

«Мы собрались сегодня здесь, чтобы попробовать провести несколько опытов из области психических явлений. Я прошу вас отнестись ко мне с полным вниманием и содействием. Это облегчит выполнение всего того, что я потребую. Если же вы не отнесетесь к опытам с

60

полным вниманием и сосредоточением, то достичь успеха будет очень и очень трудно. Если вы будете противиться моему влиянию, то тем самым сделаете успех попросту невозможным. Поэтому, пожалуйста, постарайтесь быть совершенно пассивными и способными к восприятию, чтобы мои слова оказали на ваш мозг необходимое действие. Теперь, прежде чем начать опыт, попрошу вас полностью расслабить мускулы — это поможет необходимому умственному расслаблению и покою».

Наставление к тому, как сидеть во время опыта. Продолжайте свою речь:

«Усядьтесь как можно удобнее. Пусть ноги свободно стоят на полу. Руки опустите на колени, и попеременно поднимайте то правую, то левую, когда я буду говорить: «Правую!» или «Левую!» Давайте рукам полную возможность непринужденно, в состоянии полного расслабления опять падать на колени. Это упражнение мы проведем шесть раз для каждой руки».

Теперь сядьте на свой стул напротив участников опыта, и невысоко подняв свою правую руку, скажите: «Правую!»

Приказание и его действие. По вашему приказанию все присутствующие поднимают свои правые руки указанным вами способом и, подержав их две-три секунды в воздухе, бессильно, без всякого

напряжения роняют их на колени. Теперь вы произносите: «Левую!» — и поднимаете вверх свою левую руку. Присутствующие должны в этот раз поднять левые руки и точно так же, расслабленно, опустить их на колени, когда вы вновь скажете: «Правую!». Руки должны падать на колени тяжело, как бы омертвело. Цель этого приема — вызвать полное расслабление мускулов. Благодаря этому вы делаете первый шаг к тому, чтобы идея пассивности, закладываемая вашими словами, оказала известное действие на мышцы и дала им полный физический покой.

После того как вышеприведенное упражнение сделано шесть-шесть раз, встаньте, обойдите всех участников опыта и скажите отдельно каждому из них: «Оставайся в полном

61

покое». Одновременно с этими словами приподнимите у каждого сначала правую, затем левую руку и, опуская их, обратите внимание на то, чтобы они падали безжизненно, вяло. Это покажет, что необходимое расслабление мышц достигнуто.

Дальнейшие указания. Теперь скажите участникам:

«Вы все находитесь в спокойном состоянии, ваши мышцы полностью расслаблены. Я начну опыт по очереди с каждым из вас. При этом не шепчитесь друг с другом, не беседуйте между собой. Отнеситесь как можно внимательнее к моим словам. Выполните мои просьбы. Вообразите, что вы на самом деле выполняете то, что я вам приказываю, что вы чувствуете именно то, что я хочу, чтобы вы чувствовали. В результате мы все увидим очень интересные явления».

ОПЫТ ПЕРВЫЙ - ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Исполнение первого опыта. Выберите одного из присутствующих, который, как вам кажется, наиболее восприимчив к внушению. Поставьте его спиной к полукругу и заставьте смотреть вам в глаза. Устремите свой собственный взгляд ему в переносицу, ни секунды от нее не отрываясь. Говорите с ним спокойным, уверенным тоном. Это безусловное требование при всех опытах. Не торопитесь, не повышайте голоса, как будто вы привыкли к повиновению и хорошо сознаете, что и в данном случае вам будут повиноваться.

Для усиления своего влияния следует также повторять про себя: «Ты должен поступать именно так, как я говорю!» Эту фразу вам необходимо говорить мысленно при выполнении всех опытов.

Укрепление веры в собственные силы. Этот опыт даст вам возможность укрепить веру в собственные силы. Ваш взгляд получит особое выражение, станет более решительным и твердым, что начнет оказывать сильное влияние на окружающих.

62

Теперь поднимите свои руки и положите их по обе стороны головы испытуемого как раз над его ушами, чуть-чуть прикасаясь к вискам, чтобы не вызывать у него давлением неприятного ощущения. В течение десяти секунд смотрите ему на переносицу, не отнимая своих рук от его головы. Через десять секунд отодвиньте левую ногу на шаг назад и осторожно, нежно передвиньте лежащие по обе стороны головы руки по направлению к себе, откидываясь всем корпусом назад. Когда ваши руки коснутся лба испытуемого, медленно верните их на первоначальное место и снова медленно притяните к себе. Это следует повторить три раза, не произнося ни единого слова.

Что нужно знать об опыте «Падение вперед». После третьего проведения руками по вискам вы должны, не спуская своего взгляда с переносицы испытуемого и постоянно наблюдая, чтобы его взор не уклонялся от ваших глаз, медленно и внушительно сказать ему: «У тебя непреодолимое желание упасть вперед. Не сопротивляйся своему желанию, я поддержу тебя. Отдайся своему желанию. Ты наклоняешься вперед. У тебя нет сил противостоять этому желанию. Ты уже падаешь, падаешь вперед. Падай же!»

В этот момент испытуемый на самом деле, устремив свой взгляд к вам, упадет вперед на вас. Вы, конечно, обязаны осторожно поддержать его и не допустить, чтобы он упал или причинил себе какой-нибудь вред.

" *Безопасность этого опыта.* Вы, само собой разумеется, должны предпринять все меры предосторожности, чтобы во время падения не про-

63



Рис. 29. Падение вперед

изошло неприятностей, иначе это поколеблет доверие к вам, а оно является безусловной необходимостью для сохранения влияния на окружающих. Поддержав падающего, который при этом гнется, вы можете сказать ему: «Очень хорошо, проснись!» Затем следует подвести его к месту, помочь сесть, запретив при этом разговаривать с другими участниками опыта.

Все то же самое проделайте с каждым присутствующим по двум причинам: во-первых, чтобы определить, кто из всех легче всего поддается внушению, и, во-вторых, чтобы дать всем некоторую подготовку к последующим опытам. Не прекращайте этого опыта до тех пор, пока не добьетесь полного успеха, не станете способным побудить падать всякого, на кого пожелаете повлиять.

УНИЧТОЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ И СКЕПТИЦИЗМА

Если вам пришлось иметь дело с человеком, сопротивляющимся и сомневающимся, то вам следует изменить его такое отношение, заявив ему: «Без сомнения, ты бы сумел противостоять влечению упасть вперед, если бы захотел и попробовал сопротивляться. Но я приказываю тебе быть в пассивном состоянии. Я предупреждаю еще раз, что опыт лишь тогда удастся, когда ты не будешь оспаривать меня и отбросишь сомнения. Я требую от тебя только отдаться воображению и безусловно мне повиноваться. Я запрещаю тебе даже анализировать собственные впечатления. Пусть все твое внимание будет всецело обращено на мои слова, так что ты ни о чем не должен думать». Такого заявления будет достаточно, чтобы показать окружающим, что вы не обращаете никакого внимания на их мнение и что у вас на подобный случай имеется такой ответ, который удержит собравшихся в должном повиновении к вам. Естественно, что если вам неудобно обращаться к испытуемому на «ты», вполне допустимо обращение на «вы». Но в словах, которые вы говорите сами себе, в мысленных приказах лучше обращаться на «ты».

64

ОПЫТ ВТОРОЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Вам нужно проделать и обратный опыт. Для этого выберите из присутствующих троих, которые, на ваш взгляд, легче всего подчинились вашему влиянию при опыте «падение вперед». Пригласите их к себе поодиночке, одного за другим. Вызвав одного из них, поставьте спиной к полукругу, сами встаньте сзади него, тоже спиной к присутствующим. Теперь осторожно положите указательный палец своей правой руки на основание черепа испытуемого как раз над затылком, а левую руку приложите к левой стороне его головы выше уха, касаясь пальцами его левого виска.

Прикажите испытуемому закрыть глаза и постепенно, мало-помалу тяните свою левую руку к себе, пока она совсем не перестанет касаться его головы. Одновременно облегчите нажим своего указательного пальца, чтобы подвергающийся опыту едва ощущал его прикосновение. Скажите ему: «Теперь ты чувствуешь влечение упасть назад. Ты падаешь назад ко мне в объятия. Не сопротивляйся этому чувству, когда оно увеличится. Ты падаешь навзничь!» Медленно и с большими остановками повторяя эти слова, вы медленно отнимаете от его головы свою левую руку, все время лежавшую на голове. Иногда тотчас, иногда же после повторения необходимых слов испытуемый слегка пошатнется и как бы начнет падать назад. Когда он покачнется назад приблизительно на 30 — 40 сантиметров, вы должны поддержать его, говоря: «Очень хорошо,

проснитесь!» Вам необходимо повторить этот опыт и сказать: «Прекрасно, только теперь ты должен подчиниться моим сло-



Рис. 30. Падение назад

5 — 5522

65

вам быстрее». Повторяя опыт еще раз, скажите: «Ты падаешь навзничь и не можешь удержаться. Ты падаешь навзничь в мои объятия. Не противься этому влечению. Теперь ты падаешь!»

Подвергающийся опыту, который в эти минуты чувствует себя как человек, хорошо знающий свои обязанности и питающий к вам полное доверие, упадет навзничь совершенно расслабленный прямо в ваши объятия. Когда вы снова поставите его на ноги, скажите ему: «Теперь все прекрасно, проснись!»

Одновременно щелкните пальцами, чтобы соединить в уме испытуемого этот звук с мыслью об окончании опыта.

На этом заканчивается опыт, произведенный в состоянии бодрствования. Благодаря ему у вас образуется специфическая внутренняя связь с двумя или тремя из тех, кто участвовал в опыте, — это наиболее легко подчиняющиеся вашему влиянию люди.

ОПЫТ ТРЕТИЙ - СКОВЫВАНИЕ РУК

Проведите его с одним из трех наиболее восприимчивых клиентов. Поставьте его перед присутствующими лицом к себе и попросите пристально смотреть вам в глаза и ни под каким предлогом не отводить взгляда. Затем дайте ему свои руки ладонями вверх и попросите сжать их как можно сильнее. Одновременно наклоните несколько вперед свою голову так, чтобы она была сантиметров в пятнадцати от его головы. Поглядев на испытуемого десять секунд (молча!), мед-



Рис. 31. Сковывание рук

66

ленно и решительно, уверенным тоном произнесите: «Ты не в состоянии разжать руки. Ты не можешь отнять их от моих рук. Твои руки прикованы к моим. Ты не можешь даже шевельнуть

ими. Твои мышцы окаменели. Попробуй разжать руки — ты не можешь этого сделать!» Благодаря вашему упорному взгляду (центральному) испытуемый не может дать себе ясного, полного отчета в происходящем. Его мозг заполнен лишь одной мыслью, которую вы ему внушаете, а именно: его руки одеревенели, они скованы и поэтому он не в состоянии владеть ими. В то же время у подвергающегося опыту может проявиться некоторое сопротивление внушению, которое тотчас же обнаружится в его попытке отвести свои глаза от ваших. Едва только его глаза станут почти незаметно уклоняться от ваших, немедленно скажите: «Ну теперь ты можешь шевелить руками. Мышцы ослабли». Весьма вероятно, что подвергающийся опыту будет чувствовать себя по окончании опыта несколько одураченным и скажет: «Все же я мог бы отнять руки, если бы попробовал это сделать!» Конечно, в этом случае для нас выгоднее согласиться с ним, сказав, однако, что если бы он всецело сосредоточил свое внимание на ваших словах, то не был бы способен разжать рук.

Чтобы еще больше увеличить впечатление и одновременно доказать окружающим, что в ваших действиях нет никакого обмана, вам следует повторить опыт. Приступая к повторению, скажите: «Мы проделаем опыт еще раз и вы заметите, что чем внимательнее отнесетесь к моим словам, тем невозможнее будет вам отнять своих рук от моих до тех пор, пока я не позволю вам этого сделать».

При повторении опыта вы легко заметите, что лицо испытуемого покроется краской от прилива крови — это явный признак его усилий разжать руки, если только его внимание ничем не будет отвлечено в течение проведения опыта. В конце опыта скажите:

«Прекрасно, теперь напряжение совсем ослабло и стало нормальным». Когда же он отнимет свои руки, между

5*

67

тем как глаза еще какое-то время будут направлены на вас, то, щелкнув пальцами, положите свою левую руку ему на лоб и скажите: «Очень хорошо. Приди в себя. Ты вполне проснулся».

Здесь снова необходимо указать, что вы должны исполнять каждый опыт до тех пор, пока не добьетесь полного успеха. Не торопитесь быстро переходить от одного опыта к другому и не забывайте, что не все опыты могут быть удачными. Весьма вероятно, что в семи-восьми опытах из двенадцати вас может постигнуть неудача, потому что те, на ком вы их «пробовали», еще не умеют сосредотачиваться. При точном соблюдении наших указаний вы будете гарантированы от ошибок и всегда найдете двух, трех, четырех человек, которые будут восприимчивы к вашему влиянию, так как легко поддаются внушению.

ОПЫТ ЧЕТВЕРТЫЙ - ВЛИЯНИЕ БЕЗ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Усадите испытуемого на стул, спиной к зрителям и сами сядьте можно ближе к нему, чтобы ваши колени соприкасались с его коленями. Для этого опыта лучше всего выбрать того человека, который в предыдущих опытах быстрее других подчинялся вашему влиянию.

Положите свои руки ладонями вниз на колени, устремите пристальный, упорный взгляд на переносицу испытуемого. Прикажите ему смотреть вам прямо в глаза и ни под каким видом не отворачиваться. Скажите ему:

«Сожми крепко свои руки вместе, крепче, еще, еще крепче. Теперь они крепко



Рис. 32. Приковывание взгляда

соединены, и как бы ты ни старался, ты не можешь их разъединить». Слова эти произносите медленно, с большими остановками, чтобы сильнее запечатлеть их в мозгу подвергающегося опыту.

Если вы заметите в его глазах хоть малейший блеск, который ясно показывает, что он противится вашему влиянию, то немедленно прекратите опыт и посоветуйте своему клиенту внимательнее отнестись к вашим словам.

ДЕЙСТВИЕ УПОРНОГО ВЗГЛЯДА

Вы никогда не должны забывать, что пока вы упорно смотрите на испытуемого, он не может думать. Если он начнет думать, то начнет и сопротивляться. Не позволяйте ему заниматься чем-либо, кроме как сосредоточением на ваших мыслях. По всей вероятности, из трех выбранных вами для опыта участников, которых вы признали подходящими, никто не окажет сопротивления. Наоборот, — все они изо всех сил будут стараться разъединить руки, но, конечно, их попытки будут неудачными. Вы можете продолжать этот опыт пятнадцать-двадцать секунд, чтобы ясно показать присутствующим, что в нем нет никакого обмана, и его продолжительность вполне зависит от вашего желания.

При желании прекратить опыт вы должны сказать своему клиенту, щелкнув одновременно пальцами, следующее: «Ну, хватит. Теперь можешь разъединить руки. Проснись!»

Опыт этот производит особое действие на тех, кто ему подвергается. Все они сознают, что не спят, но чувствуют, что утратили способность владеть своими руками. Явление это обусловлено тем, что вы отняли у них возможность пользоваться своим разумом, направив все их внимание на одну идею, заполнившую их целиком.

Наш мозг в одно время может вполне владеть только одной мыслью. Вы будете владеть способностью по своему желанию внушить определенному человеку только ту

мысль, которую пожелаете. Тем самым приобретете власть устранять сопротивление, которое оказывает вам внушаемый. Вы приобретете влияние над ним и сможете убедиться, что находитесь на правильном пути, превращая себя в умелого гипнотизера и опытного делового человека.

Изучая все вышеизложенное, вы должны постоянно помнить, что умение влиять на других — это дорога к успеху при всех жизненных обстоятельствах. Даже тогда, когда вы и не предполагаете воспользоваться вышеизложенным для проведения гипнотических опытов, оно будет иметь для вас громадное значение, указав вам, как влиять на людей, с которыми придется иметь дело.

ОПЫТ ПЯТЫЙ - ЗАКРЫВАНИЕ ГЛАЗ

Мы не советуем вам приступать к этому опыту, пока вы не достигнете определенного совершенства в предыдущих.

Для данного опыта выберите самого восприимчивого к влиянию человека из тех, кто пришел участвовать в опыте. Посадите его на стул спиной к окружающим. Теперь встаньте немного в сторону от него и потребуйте, чтобы он пристально смотрел вам в глаза. Через десять секунд закройте ему глаза пальцами. Затем, слегка нажав большим и средним пальцами на пульс, попросите его продолжать «смотреть» в прежнем направлении с закрытыми глазами. При этом медленно и решительно скажите:

«Не думай и не давай пищу уму. Постарайся призвать всю силу воли и воображение, чтобы сосредоточиться и отнестись с доверием к моим словам. Когда я отниму пальцы от твоих глаз, ты почувствуешь, что не можешь их открыть. Ты лишился сил управлять мышцами век, глаза твои будут плотно закрыты и веки не откроются».

После этого медленно и осторожно снимите свои пальцы с его век и повторите свое внушение со следующим добавлением:

«Ты не в состоянии открыть своих глаз. Делай какие угодно попытки: глаза твои крепко закрыты, очень крепко закрыты. Ты не откроешь их».

Основная мысль. Испытуемый использует все возможности, чтобы открыть глаза. Но так как его ум всецело занят мыслью, что он не в состоянии открыть глаз, то все его старания будут тщетны. Он утратил власть над своими глазами подобно тому, как в предыдущем опыте не мог разъединить руки. Дайте ему использовать все попытки, чтобы раскрыть глаза, и, вероятно, по истечении десяти-двенадцати секунд он их откроет.

Очень полезно повторить этот опыт два раза подряд, при этом вы должны сказать:

«Прекрасно. Ты убедился теперь, неправда ли, что это очень трудно? Прделаем этот опыт еще раз. Ты увидишь, что не сможешь открыть глаз, пока не получишь от меня разрешения». Поступайте при повторении точно таким же образом как и прежде. И лишь после того, как испытуемый безуспешно попробует несколько раз открыть глаза, скажите, щелкнув при этом пальцами: «Довольно, хорошо! Теперь мое влияние кончилось. Теперь ты снова получаешь власть над собой — открой глаза. Проснись!»

После этого опыта, который уже собственно и относится к области гипноза, мы рекомендуем вам положить руки на лоб испытуемого и успокоить его несколькими добрыми словами. Вы должны вызвать в нем радушное, хорошее настроение и внушить ему, — и это не представит для вас затруднения, — что вы его друг и употребите все усилия, чтобы устранить любые явления, которые могут ему повредить. Пробудить в нем чувство дружеского к вам отношения и полного расположения. Тогда и он заинтересуется опытами и постарается сделать все возможное, чтобы отнестись к вам с полным вниманием, от которого и зависит главным образом успех опыта.

Никогда не забывайте, что каждый из приведенных выше опытов не будет заканчиваться неудачей, если вы выберете подходящих для опыта людей и точно, буквально будете выполнять данные нами указания, не пренебрегая самыми мелкими из них.

71

ОПЫТ ШЕСТОЙ - ЗАПРЕЩЕНИЕ ГОВОРИТЬ

Пока мы занимались тем, что задерживали и приостанавливали мускульную деятельность. Теперь мы перейдем к временному уничтожению способности говорить, что является уже новым шагом вперед. Конечно, иному читателю может показаться совершенно невероятным, что можно кого-нибудь заставить забыть свое имя в бодрствующем состоянии или лишить возможности громко его произнести. Пусть только такой читатель вспомнит о способности мозга воспринимать одновременно только одну мысль. Тогда станет понятным, что подобный опыт также нетрудно выполнить, как и предыдущие. При этом необходимо указать, что его следует проделывать только над теми людьми, которые оказались наиболее восприимчивыми и над которыми предыдущие опыты прошли успешно.

Для выполнения опыта поставьте испытуемого прямо перед собой спиной к окружающим. Положите руки по бокам его головы, как при опыте «падение вперед». Прикажите ему все время смотреть вам прямо в глаза. Сами же устремите свой упорный центральный взгляд на его переносицу. После этого слегка наклоните голову к нему и решительно произнесите: «Напряги все свое внимание. Ты забыл свое имя. Ты не в состоянии его произнести. Ты его окончательно забыл!» Дайте ему три-четыре секунды сделать напрасные усилия к тому, чтобы сказать свое имя. После этого щелкните пальцами, говоря: «Ну, хорошо! Теперь ты знаешь, как твое имя!» Подвергающийся опыту с большим облегчением немедленно громко его произнесет.

Наши наблюдения показывают, что предположение о том, что испытуемый в момент проведения знал свое имя и мог его произнести, если бы захотел, вполне ложно. Мы ясно видели, что подвергавшиеся этому опыту люди, если только опыт ведется правильно не в состоянии ни думать, ни говорить, хотя, кажется, совершенно точно находятся в состоянии бодрствования. Видно, что человек не спит, но ясно также, что его состояние не совсем обычно. Сам он думает, что находится в нормальном состоянии. На самом

72

деле он сильно углубился в себя и находился на пути к гипнозу, появляющемуся в состоянии бодрствования.

ОПЫТ СЕДЬМОЙ - ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ'

Этот опыт имеет очень важное значение, так как он показывает, что гипнотизер, подчинивший себе сознание кого-либо, находящегося в состоянии бодрствования, получает возможность вызвать у него галлюцинации чувств. Хотя галлюцинации эти ограничены известными пределами, однако они дают убедительные доказательства значения гипноза как лечебного средства.

Вполне понятно, что если можно прикосновением вызвать у человека, находящегося в состоянии бодрствования, ощущение тепла или холода, то можно также применить такое внушение и при лихорадочных заболеваниях. Таким образом, посредством внушения можно ослабить болезненные ощущения, заменив, к примеру, страшный жар чувством приятной прохлады. Мы совершенно не намерены касаться области лечебного гипноза, но считаем полезным указать читателю, какое значение может иметь наше руководство в деле облегчения болезненных состояний. Каждый опыт — мы настоятельно просим обязательно выполнять их в совершенстве — следует проводить без упоминания термина «гипноз». Вообще, мы весьма рекомендовали бы вам совсем не произносить

перед присутствующими, которые участвуют в опыте или наблюдают его, этого слова.

Дальнейшие действия. Посадите испытуемого на стул спиной к зрителям и попросите его, стоя перед ним, смотреть вам в глаза. Пусть его руки совершенно безжизненно лежат на коленях. Затем медленно скажите ему: «Закрой глаза и все свое внимание переключи на правую руку. Как только я прикоснусь к ней пальцем, ты тотчас почувствуешь теплоту, переходящую из моего пальца в твою руку. Скоро вся твоя рука станет горячей. Ее будет жечь! Ты будешь ощущать сильный жар, и именно на это направь свое внимание. Ты будешь чувствовать сильную боль в руке». Когда вы таким образом возбудите в нем ожидание, то слег-

73

ка коснитесь пальцем его правой руки и скажите: «Жжет, ты чувствуешь жар, ты ощущаешь сильный жар; жжет и горит, жжет, жжет». Испытуемый не только ясно покажет выражением лица, что чувствует жжение, но и будет стараться выдернуть руку. Когда вы увидите, что окружающие убедились в действительности опыта, щелкните пальцами и скажите: «Довольно! Проснись, ощущение жара прошло». Одновременно с этим возьмите его правую руку и сильно потрите тыльную сторону.

Объяснение этого явления состоит в том, что всякое усиленное привлечение мысли, иначе говоря, сосредоточение мысли на какой-либо части тела вызывает приток крови к ней. Благодаря ему, например, можно согреть ноги, сосредоточивая все свое внимание на том, что они горячи. В этом выражается лучшее доказательство преобладания духа над телом, благодаря чему можно изменить направление кровообращения.

СУЩНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Каждому хорошо известны факты, на которых основано лечение гипнозом, такие как сила веры и самовнушение. Изучение гипноза помогает посвятившим себя этому ознакомиться и с фактами, которые доказывают наличие в людях особой исцеляющей силы и способности мысли воздействовать на кровообращение. Приведенные шесть опытов требуют к себе полного внимания. Их следует основательно продумать и усвоить в совершенстве.

Вы никому не должны рассказывать о своих занятиях гипнозом — даже хорошим знакомым и друзьям. Главным же образом не следует рассказывать о них приятелям, потому что близкие к вам люди совершенно иначе привыкли относиться к вам, чем посторонние. Сохраняя глубокую тайну, постарайтесь как можно лучше изучить настоящее руководство и никогда не забывайте, что рекомендованные опыты лишь тогда удадутся, когда вы будете производить их при указанных условиях. Если вы в точности будете соблюдать условия, вас не постигнет неудача. Это верно, как

74

дважды два — четыре. Успех будет основываться на причинно-следственных законах. Раз существует известная причина, то логическое следствие безусловно должно появиться. Гипноз, несмотря на необычность своего проявления, является такой же наукой, действие которой покоится на непреложных законах логики. Среди явлений, которые, так или иначе, связаны с гипнозом, нет ни одного, которое было бы неразумным или нелогичным. Он представляет собой одну из величайших наук, касающихся жизненных явлений.

Благодаря приведенным выше опытам читатель приобретет в себе известную уверенность и легче усвоит основные законы гипноза. После нескольких упражнений можно легко выбрать одного или нескольких человек и постепенно познакомить их с явлениями гипноза по указаниям настоящего руководства. Позднее можно проделать с ними опыты в присутствии посторонних зрителей, произведя на них сильное впечатление. Пока же вы не приобретете известной опытности, рекомендуем не делать опытов над неизвестными вам людьми и перед критикующими наблюдателями. Их присутствие всегда будет иметь некоторое влияние, как на вас, так и на испытуемых. Между тем, ваши интересы и внимание должны быть направлены на подготовку соответствующих условий для успешного проведения опыта. Испытуемый же должен устранить в себе всякое, даже малейшее сомнение и критическое отношение. По мере образования определенных навыков от постоянных упражнений с подготовленными вами людьми вы незаметно даже для самих себя разовьете сноровку, которая всегда обуславливает успех, спех ваш будет все более и более полным при опытах как с режними, так и с вновь избранными людьми.

ТИПИЧНЫЙ СЛУЧАЙ - ВЛИЯНИЕ НА РЕБЕНКА

Приведем для примера следующий случай. К вам приходит кто-нибудь по рекомендации знакомых и говорит: «Мне сказали, что вы владеете приемами гипноза. Не могли бы вы провести сеанс с моим ребенком? Он не противится

75

опыту и исполнит все, что вы ему скажете. Он сильно отстал в школе, неусидчив, рассеян. Мы с женой решили обратиться к вам за помощью, потому что слышали о благотворном влиянии сеанса гипноза, проведенного вами, на сына наших соседей». Подобный случай является достаточно типичным. Он встречается в практике каждого гипнотизера. Мы подробно познакомим вас с этим опытом, чтобы вы знали, как следует действовать в таких случаях.

Твердым, уверенным движением приблизьте к себе мальчика. Возьмите его левую руку в свою правую и, положив свою левую руку ему на лоб, отклоните его голову назад настолько, чтобы он мог смотреть вам, находящемуся перед ним, прямо в глаза. Может быть, все это несколько испугает ребенка. Для устранения страха скажите, что совсем не хотите причинить ему никакого вреда, и что опыт, который будет проведен, очень быстро заинтересует его самого. Убедите его, что ему будет совершенно не больно. Никаких булавок втыкать вы не собираетесь и уколов не делаете. Словом, успокойте его так, чтобы он полностью вам доверился. Произнесите свои слова спокойным, дружелюбным тоном, заставляя его постоянно смотреть вам в глаза. Скажите ему, что он должен делать все точно так, как вы скажете, и что вы собираетесь его усыпить. Объясните ребенку, что сейчас он сядет в кресло и будет долго-долго смотреть на монету. Впрочем, всякий блестящий предмет вполне будет годиться для этой цели. Убедите мальчика, что с ним не произойдет ничего необычного и что заснет он так же обычно, как и ночью.



76

Рис. 33. Как усыпить мальчика

Когда вы таким образом подготовите ребенка к проведению опыта, посадите его в удобное кресло, положите на ладонь какой-нибудь блестящий предмет и отодвиньте его руку приблизительно на десять-двенадцать сантиметров от глаз. Скажите мальчику, что через некоторое время он почувствует сильное желание заснуть, и вскоре им овладеет такая сонливость, что он сам закроет глаза и крепко уснет.

Еще раз уверенным настойчивым голосом повторите, что он должен делать: «Пристально смотри на предмет, лежащий на твоей руке. Не обращай никакого внимания ни на кого, кто бы ни вошел в комнату, ни на какой шум вокруг тебя. Твои веки делаются все тяжелее и тяжелее. Тебе так хочется спать, что ты не в состоянии сидеть с открытыми глазами».

Встаньте позади или сбоку стула, на котором сидит ребенок, и положите свою правую руку на затылок мальчика. Слегка надавливайте на затылок. Но так, чтобы ни в коем случае не причинить ему ни малейшего неудобства!

Дайте ребенку задремать. Не форсируйте события — ускорением опыта ничего нельзя добиться. После этого вновь повторите внушение: «Твои глаза утомляются все больше и больше. Ты становишься все сонливее и сонливее. Еще немного, и у тебя не будет сил держать глаза открытыми. Но ты не должен закрывать глаза до тех пор, пока я тебе не разрешу этого.

Сейчас ты едва можешь разглядеть монету — у тебя все перед глазами сливается. Но ты все-таки не отводи глаз от нее. Я тебе сам скажу, когда можно будет закрыть глаза».

ЦЕЛЬ ЭТОГО МЕТОДА

Ваш голос на протяжении разговора с ребенком должен быть уверенным и спокойным, а тон таким, чтобы мальчик воспринимал ваши слова как руководство к действию. Вы внушаете ему мысль о сне; продолжайте свои внушения. Пусть ребенок слушает вас и ясно поймет, чего вы от

него требуете. Вскоре после ваших постоянных внушений глаза ребенка станут сонными, веки отяжелеют. Теперь вам

77

следует сказать: «Твои глаза уже готовы закрыться, у тебя уже нет сил держать их открытыми». Тут уже постарайтесь, чтобы ваш голос был голосом не повелителя, а человека, которому тоже очень хочется спать. Чтобы придать своему голосу располагающий ко сну тон, старайтесь растягивать слова, показывая, что вам тоже хочется спать, вы утомились и хотели бы заснуть. Произнесите убаюкивающим голосом: «Теперь твои глаза должны уже закрываться, у тебя совсем нет сил сидеть с открытыми глазами. И ты можешь закрыть глаза. Ты будешь спать. Закрой глаза!»

Правую руку продолжайте во время этого разговора держать, как и раньше, на затылке ребенка. Левую положите ему на лоб и произнесите: «Спи...» Приказание это должно быть отдано ровным, спокойным и одновременно решительным тоном.

В некоторых случаях веки ребенка еще могут несколько секунд моргать. Но вскоре его мускулы ослабеют и он, легко вздохнув, погрузится в глубокий сон. Оставьте мальчика на некоторое время в таком положении и не беспокойте его.

Попросите человека, который привел к вам ребенка, сохранять во время сеанса полнейшую тишину. Нельзя производить даже малейшего шума. Запретите родителю даже обращаться к вам. Но скажите ему о своих требованиях до сеанса, а не во время него.

ВОЗДЕЙСТВИЕ

НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЫШЦ РЕБЕНКА

Предоставив мальчику несколько минут покоя, скажите ему тихим голосом, почти шепотом: «Ты крепко спишь. Ничто тебя не разбудит, ничто не побеспокоит. Ты откроешь глаза только тогда, когда я тебе позволю это сделать. Но ты не в силах будешь открыть их, если я скажу тебе, что ты не в состоянии этого сделать. Ты будешь продолжать спать. Сейчас я подниму твою руку. Это не причинит тебе беспокойства. Тебя ничто не разбудит!»

Теперь осторожно снимите свою руку с затылка мальчика и два или три раза погладьте его руку — ту, которая

78



находится ближе к вам. После этого вытяните руку ребенка горизонтально и скажите: «Твоя рука останется в положении, которое я ей придал, неподвижной». Снова погладьте два-три раза его руку и снова скажите: «Ты замечаешь, что твоя рука неподвижна. Ты не можешь ее опустить. Она будет сохранять то положение, которое я ей придам. Ты сейчас крепко спишь и исполнишь все то, что я пожелаю. Проснешься ты только тогда, когда я дам тебе приказание проснуться». Рука мальчика, конечно, сохранит то положение, которое вы ей дадите. Тогда вы должны добавить: «Никто не в состоянии согнуть твою руку или опустить ее, если я не позволю этого».

Вы, конечно, можете привести в подобное состояние и другую руку ребенка. Можете привести в состояние каталепсии ноги мальчика, если только данное действие не принесет вреда его здоровью.

Когда вы приведете руки и ноги ребенка в горизонтальное положение (в состояние каталепсии), скажите ему: «Теперь я постепенно освобожу твои руки и ноги. Сейчас я освобожу твою левую руку, проделав несколько движений над ней — от кисти к плечу». Прodelайте пассы и произнесите: «Теперь рука в нормальном положении. Она свободна, и ты можешь ее опустить». То же самое вы должны проделать с правой рукой, устраняя одновременно внушенную в начале опыта мысль об оцепенении мышц. При этом не

Рис. 34. Рука в состоянии каталепсии

79

забывайте время от времени повторять ребенку: «У тебя крепкий и здоровый сон, и ты обязательно исполнишь все то, о чем я тебя попрошу. Никто не в силах разбудить тебя, кроме меня».

Вы проявили свою власть над мышечной системой ребенка. Своими неоднократными внушениями, что он не в силах сделать того, что мог делать в состоянии бодрствования, и исполняет лишь то, о чем вы его просите, вы настоль-кр овладели его волей, что ребенок оказался полностью в вашей власти. Ваш маленький пациент верит вам абсолютно. Он думает, что все, что вы говорите, действительно происходит. Вследствие этого у него начинается как бы борьба со своим собственным «Я».

Иногда дети в состоянии гипнотического сна пытаются делать то, что обыкновенно в подобных случаях делают и взрослые люди, находящиеся в состоянии гипноза, а именно: стараются опустить руку. Но так как ребенок убежден, что не в состоянии этого сделать, то, естественно, опустить ее не сможет. Это станет для вас еще одним доказательством, что люди, находящиеся под сильным внушением, сделанным в состоянии гипноза, не вполне могут использовать свои волевые и умственные способности.

Когда мальчика охватывает сон или он впадает в глубокое сонливое состояние, то он уже не может рассуждать так, как рассуждал бы в процессе бодрствования. Поэтому он считает внушенную ему идею о невозможности поднять руку свершившимся фактом и прекращает все попытки сопротивления. Его мозг становится очень восприимчивым к последующим внушениям. Для вас открывается широкое поле деятельности, чтобы проявить свою власть над работой мускульной системы ребенка.

Подобно тому, как вы внушили мальчику мысль о том, что он не в состоянии опустить руки, пока вы не позволите ему сделать это, вы можете доказать и ему, и другим присутствующим — например, его отцу, — что он не сможет открыть глаза без вашего позволения. Или он не сможет закрыть рот, если вы прикажете ему открыть его и запре-

80

ти'те закрывать. Наконец, он не сможет сдвинуться с места, пока не получит на это вашего позволения. А вам для доказательства следует внушить ему мысль, что он «прирос» к стулу и не в состоянии двигаться.

СОН В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Поставьте ребенка на ноги и быстро проведите руками, начиная с головы, вдоль всего тела — от плеч и рук вниз до ног, слегка касаясь одежды ребенка. Этот прием повторите несколько раз вниз и вверх. После этого скажите ему: «Ты можешь теперь спать и стоя. Ты будешь стоять и спать так же крепко, как и прежде, когда сидел на стуле. Ты откроешь глаза, когда я позволю тебе сделать это, и ты увидишь то, что я велю тебе увидеть. Ты будешь чувствовать то, что я велю тебе чувствовать, и все будет для тебя по-настоящему». Добавьте еще следующее: «Хотя я позволю тебе открыть глаза, ты будешь спать. Ты увидишь много интересного. Не пугайся и не удивляйся тому, что увидишь. Знай: все, что увидят твои глаза, существует для тебя на самом деле».

Теперь вам придется говорить быстро и без остановок. Обязательно нужно сделать так, чтобы мозг ребенка воспринимал как действительность все, что вы ему скажете. Если вы запнетесь или в ваших словах не будет достаточной уверенности, то может случиться так, что ребенок сам обратится к вам с каким-нибудь вопросом или выразит сомнение. Ваша обязанность заключается же только в том, чтобы производить сильное внушение.



*Рис. 35. Сон в положении стоя
ОПЫТ С ОБМАНОМ ЗРЕНИЯ*

Возьмите палку или трость и дайте ее ребенку со словами: «Ты не боишься змей. У тебя всегда было желание поиграть со змеей. Открой глаза и взгляни на змею, которую я сейчас вложил в твои руки. Она не ужалит тебя и не сделает тебе ничего дурного. Ты же нисколько не боишься эту змею. Держи ее крепче, а то она выскользнет из твоих рук».

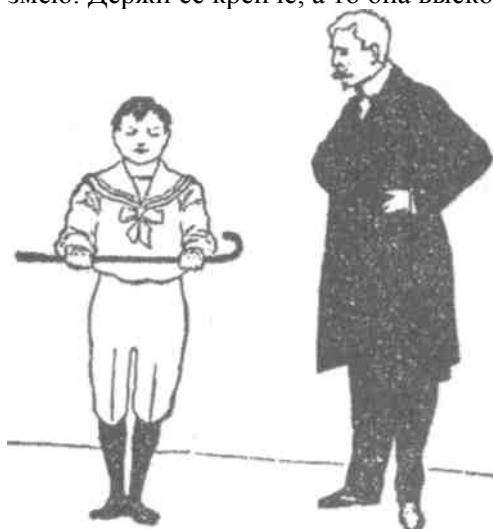


Рис. 36. Мальчик думает, что он видит змею

Мальчик откроет глаза и увидит змею' — так воздействовало на него ваше внушение. Но так как он безоговорочно вам верит, а вы сказали, что он не должен бояться змей, то он не почувствует никакого отвращения к земноводному и даже будет гладить мнимую «змею», ведь вы сказали ему, что он всегда хотел поиграть со змеей... Но будьте осторожны: стоит вам только пожелать, как вы можете в один момент превратить его хорошее настроение в сильный ужас одним своим восклицанием: «Будь осторожнее, она может тебя ужалить!» Кстати, на этом эффекте основаны все публичные гипнотические сеансы, где гипнотизеры согласно своему желанию могут вызвать у присутствующих чувство страха или чувство расположения, радость.

82

Доказать силу гипноза можно по-разному. Можно использовать опыты, оказывающие на загипнотизированного приятное впечатление, вызывающее у него положительные эмоции. А можно и наоборот — провести опыт, который вызовет у человека чувство страха. Мы рекомендуем никогда не пользоваться опытами, вызывающими страх, чтобы случайно не причинить человеку вреда или сильного беспокойства.

У ребенка вы вызвали особенное состояние, которое можно назвать активным сомнамбулизмом. Вы создали у него иллюзию, дав ему в руки палку и внушив, что это змея, то есть смогли убедить его в том, что предмет, который он держит в руках, совсем не то, чем он является на самом деле.

Благодаря вашему внушению в воображении ребенка предмет изменился, произошел обман зрения.

Теперь скажите мальчику: «Не будем больше заниматься этой змеей», — возьмите палку из его рук и отложите ее в сторону. Быстро проведите руками один-два раза перед его лицом со словами: «Спи!» Этого будет вполне достаточно, чтобы превратить активный сомнамбулизм в глубокий сон.

ВКУСОВОЙ ОБМАН

Пусть ребенок некоторое время спокойно постоит. Затем скажите ему: «Ты очень любишь фрукты. Особенно тебе нравятся яблоки и апельсины. Вот чудесное яблоко — ты можешь его съесть. Ты поймешь, что еще никогда в жизни не пробовал такого вкусного яблока».

Вы можете при этом положить ему в руку обыкновенную вареную картофелину — будьте уверены, что ребенок начнет ее есть с большим удовольствием. До сих пор вы не позволяли ему говорить с вами. А теперь наступил момент, когда мальчику можно начать задавать вопросы, на которые он будет отвечать. Вы можете спросить его, как ему понравилось яблоко. Если он не сразу даст ответ на ваш вопрос, то сделайте ему соответствующее внуше-

6-

83

ние — он, мол, может так же хорошо говорить во сне, как и в состоянии бодрствования. После такого внушения мальчик обязательно ответит вам, что яблоко ему очень нравится и что он не прочь бы съесть еще одно такое же. Этот ответ будет доказательством того, что у ребенка произошел вкусовой обман.

ВЛИЯНИЕ НА ЧУВСТВО ОБОНЯНИЯ

Постепенно переходя от опыта к опыту, вы сможете достигнуть и более сложного — опыта «обмана обоняния». Например, вы сможете внушить ему, что крепкий раствор нашатырного спирта — это благоухающие духи. Благодаря внушению ребенок будет вдыхать аромат этих «духов» с большим удовольствием!

Нет конца всем разнообразным опытам, какие можно проделать с целью обмана чувств. В нашей практике мы не можем назвать ни одного случая, когда загипнотизированный человек чувствовал какие-либо неприятные

ощущения при опытах, основанных на обмане чувств, но, естественно, бессцельное их применение (просто ради любопытства) совершенно ни к чему. Опыты такого рода следует применять для того, чтобы наиболее очевидно доказать изменение человеческих способностей и возможностей при гипнозе. Гипнотизер в этих случаях может оценить свою силу и умение. Но сознание своей силы должно вас вполне удовлетворить, и мы не советуем пользоваться опытами с обманом чувств при всяком пустячном случае (повторимся еще раз).

Рис. 37. Мальчик уверен, что он нюхает одеколон

84



ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

Пусть ребенок отдохнет одну-две минуты. Затем закрепите его гипнотический сон способом, который мы описали выше. Скажите мальчику: «Когда ты откроешь глаза, ты заметишь, что на стуле в углу комнаты сидит твоя мама». Конечно, вам следует заранее узнать, есть ли у ребенка мать.

Продолжайте: «Твоя мама пришла сюда, чтобы посмотреть, что ты делаешь. Ты, конечно, очень рад, что видишь ее, и хочешь с ней поговорить. Как только ты откроешь глаза, иди в тот угол комнаты, где сидит твоя мама, и поговори с ней. А потом расскажи мне, о чем ты с ней говорил. Открой глаза и подойди к своей маме».

Мальчик на самом деле пойдет в тот угол комнаты, куда направил его гипнотизер, устремив свой взор туда, где, по его мнению, сидит мама. Он начнет разговор с матерью, длительность которого зависит от характера ребенка. Если ребенок разговорчив, то он начнет болтать и задавать ей всевозможные вопросы, живо откликаясь на то, что «ответит мама». Вы, использовав силу внушения, смогли вызвать у ребенка зрительную галлюцинацию, то есть навязали мальчику тот образ, которого в действительности в комнате не существует. Этот опыт ярко показывает, чем же отличается зрительная галлюцинация от опытов обмана чувств.

Подойдите к ребенку, сделайте несколько пассов перед его глазами и скажите ему: «Засни! Ты теперь не чувствуешь абсолютно никакого страха перед гипнозом и будешь засыпать в тот момент, как только я положу свою руку тебе на голову и скажу: «Спи!» Ты будешь засыпать в любое время дня и ночи — как только я прикажу тебе сделать это. Сядь на стул и погрузись в глубокий сон. Во время твоего сна я сделаю тебе внушение — после этого ты забудешь, что такое лень. Иди к своему стулу, сядь и крепко засни».

Оставьте ребенка в покое минут на пять и постарайтесь, чтобы ничто не нарушало тишину в комнате.

85

ВНУШЕНИЕ С ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕЛЬЮ

Теперь уверенно положите руку на голову ребенку и скажите: «Ты отстал в школе и ленишься. Но в твоём характере нет склонности к лени. С момента, как ты проснешься, ты будешь вести себя совершенно иначе. Ты будешь учиться и показывать блестящие успехи. Ты будешь сильным и здоровым, будешь чувствовать себя крепким, деятельным и довольным жизнью. Природа наделила тебя хорошими способностями и развитым умом. Все, что в тебе есть хорошего, обязательно обнаружится. Ты совершенно сбросил с себя лень. Усни еще на десять минут — затем проснись. Ты ничего не будешь помнить из того, что с тобой произошло здесь. Ты будешь чувствовать себя хорошо. В твоей памяти не останется ни одного из тех внушений, которые я даю тебе сейчас. Ты ничего не будешь помнить об опытах, которые я проводил с тобой. Ты будешь чувствовать себя совершенно здоровым. Спи крепко и через десять минут проснись сам».

Соблюдая глубокую тишину в комнате, присядьте недалеко от мальчика. Через десять минут, почти секунда в секунду или может быть чуть-чуть раньше, ребенок проснется совершенно здоровым и в прекрасном настроении.

ЕСЛИ СОН ОКАЗАЛСЯ СЛИШКОМ ГЛУБОКИМ

Иногда случается, что субъект впадает в такой глубокий сон, что не может проснуться в указанное время. Тогда вам следует подойти к нему и положить ему руку на голову со словами: «Ты теперь вполне отдохнул и чувствуешь себя совершенно здоровым, в хорошем настроении. Как только я сосчитаю «раз... два... три», ты проснешься окончательно и встанешь. Раз... два... три! Проснись!»

После этих ваших слов загипнотизированный откроет глаза и, по всей вероятности, сильно удивится, как могло пройти так много времени с тех пор, как он первый раз сел на стул. Вам вообще не следует беспокоиться и опасаться, что загипнотизированный спит дольше, чем ему

86

внушено. Вы всегда будете в состоянии пробудить его, если будете точно следовать рекомендованным в нашем руководстве указаниям. Если же не последуете нашим рекомендациям, может возникнуть определенная опасность. Вы никогда не должны забывать, что загипнотизированный может продолжать спать и не просыпаться, несмотря на все ваши усилия! К рассмотрению подобных случаев мы обратимся чуть позднее и выясним, почему могут происходить подобные явления, где виновником неудачи является только гипнотизер.

ОТЛИЧИЕ ГИПНОТИЧЕСКОГО СНА ОТ ЕСТЕСТВЕННОГО

Мы уже говорили, что во время гипноза у человека обнаруживается в высшей степени замечательная память, которой он не обладает в состоянии бодрствования. Это доказывает, что гипнотическое состояние и естественный сон нельзя считать идентичными. В состоянии гипноза умственные способности человека необыкновенно изошрены. Если вы предоставите возможность человеку, погруженному в гипнотическое состояние, спокойно спать и не будете делать ему никаких внушений, то загипнотизированный перейдет из состояния гипноза к нормальному, естественному сну. Из этого мы можем сделать вывод, что гипноз развивается из обыкновенного

сна и вновь обращается в него.

ЛЕЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕСТЕСТВЕННОГО СНА

Гипноз можно развить и в состоянии естественного сна, подобно тому, как он вызывается в состоянии сна, в который человек погружен искусственным путем. Интересно, что в прошлом веке в Америке многие родители пользовались возможностью отучить своих детей от вредных привычек в состоянии сна. Необходимым условием такого воздействия (сонного лечения) является то, что родители или гипнотизер должны суметь привлечь к себе внимание ребенка, но не выводить его из сонного состояния. В сонном состоянии вполне поддаются лечению такие пороки как

87

заикание, непроизвольное мочеиспускание, нервозность, пугливость и некоторые другие. Сущность этого метода лежит в использовании той силы, которая характерна пред-сознанию.

В настоящее время врачи и психологи признают возможность производить не только лечебные, но и нравственные, а также воспитательные внушения на спящего человека. Применяется для всех этих целей один и тот же способ; мы подробно рассказывали, как следует вести себя гипнотизеру, и поэтому воздержимся от повторения.

Остановимся на исправлении некоторых физических недостатков, которые причиняют детям очень много неприятностей. Предположим, что ваш сын страдает заиканием. Подобная привычка часто появляется у детей не только из-за дурного подражания кому-либо. Избавиться же от такого «благоприобретенного» свойства простыми способами чрезвычайно трудно. Чтобы устранить такое заикание, вы должны поговорить с ребенком перед сном. Скажите приблизительно так: «Сегодня ночью, когда ты крепко заснешь, я приду к тебе и стану с тобой разговаривать. Ты не удивляйся этому, не беспокойся и постарайся не просыпаться. На все вопросы, которые я тебе задам, ты должен мне ответить».

ВНУШЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА

После того, как ребенок заснет, вы должны подойти к нему и прилечь возле него на кровати. Вам следует нежно поглаживать ребенка по лбу с той целью, чтобы, не пробудив его, дать ему понять, что вы находитесь рядом. Малейшая неосторожность, естественно, разбудит его, и тогда придется воспользоваться теми же методами, которые употребляются при гипнотизировании. То есть надо будет сказать, что все в порядке, что он должен немедленно закрыть глаза и крепко спать. Эти внушения вы должны сделать непреклонным и настойчивым тоном, чтобы ребенок, задремав, погрузился в глубокий сон и не просыпался, когда

88



Рис. 38. Воспитание во время сна

вы вторично к нему обратитесь. Если вы верно исполните эти указания, то, по всей вероятности, он не проснется.

Теперь вам следует осторожно, медленно и постепенно овладеть его вниманием. Нельзя торопиться и повышать голос. Вы должны говорить тихо, ясно и медленно.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ВНУШЕНИЕ

Спокойным голосом произнесите: «Ты крепко спишь и не проснешься. Ты чувствуешь, что я говорю с тобой, но все, что бы я ни сказал тебе, не нарушит твоего сна. Ты в состоянии отвечать на мои вопросы. Хорошо ли ты себя сейчас чувствуешь?»

Может быть, сначала ребенок вам ничего не ответит. Вам следует привести его в такое состояние, чтобы он ответил, не просыпаясь. Для этого продолжайте осторожно и нежно поглаживать рукой его лоб, обращая этим на себя его внимание. После этого тихонько прикоснитесь пальцем к его

губам и скажите: «Когда я прикоснусь пальцем к твоим губам, ты почувствуешь себя способным говорить, ты будешь в состоянии сказать "да"».

Губы мальчика станут при этом шевелиться, и он будет пытаться, по-видимому, что-то произнести. Однако вы не услышите ни одного звука.

89

Когда вы увидите движение его губ, то должны повторить свои внушения и уверенно сказать ему, что в следующую ночь он сможет разговаривать с вами.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАИКАНИЯ

Теперь можно приступить непосредственно к лечению заикания. Скажите ребенку следующее: «Завтра ты увидишь, что сможешь говорить свободно, не чувствуя никаких затруднений. Ты будешь говорить так же хорошо, легко и ясно, как и я. Ты не будешь заикаться, затрудняться в ответах». Повторите ему эти внушения еще раз выразительным, уверенным тоном и оставьте после этого ребенка одного. Пусть спит.

Вполне вероятно, что на следующее утро мальчик ничего не будет помнить из того, что происходило предыдущей ночью около его постели. Однако вы заметите, что в его произношении произошла громадная перемена. Естественно, к лучшему. В течение дня ваши внушения при помощи предсознательной памяти ребенка перейдут в его действительное сознание, и он может вспомнить, что вы ему говорили ночью и как вы ему это говорили. А может случиться и так, что ни в этот день, ни когда-либо после он не будет в состоянии вспомнить ничего из того, что вы ему внушали. Все это зависит от того, насколько крепко спал мальчик.

КОММЕНТАРИИ

Если проанализировать эти две старинные работы по гипнозу, и отбросить мистические теоретические рассуждения того времени о магнетизме, флюидах и гипнотизме, то можно увидеть определенную последовательность в подходах к проведению гипнотических опытов, которые можно с успехом использовать и в наше время.

1. Старинные мастера гипноза предлагают не сразу приступать к опытам, связанным с усыплением человека. Вначале они рекомендуют провести физические опыты на расслабление мышц в руках пациента.

90

С помощью этих простых подготовительных опытов, которые не имеют никакого отношения к гипнозу — на первый взгляд, гипнотизер проверяет способность сидящего перед ним человека реагировать на словесные внушения, его умение самостоятельно расслаблять мышцы, уровень его доверия гипнотизеру и готовность принимать участие в опытах не на словах, а на деле.

2. Для повышения внушаемости и гипнабельности у пациента перед проведением сеанса гипноза рекомендуется провести тесты с внушением наяву. Это приемы: падение назад, падение вперед, «пальцы в замок» и другие опыты. На пациента это производит огромное впечатление, что его еще не гипнотизировали, не усыпляли, а он уже испытывает определенное воздействие от гипнотизера, и это резко повышает ваш авторитет как в глазах самого пациента, так и в глазах присутствующих на сеансе людей.

3. Проделав успешно эти два подготовительных этапа, вы с уверенностью в успехе приступаете непосредственно к проведению самого сеанса гипноза. Если пациент почему-то не прошел два первых этапа проверки, тогда вы не приступаете к его усыплению, а объясняете ему, что он очень напряжен и еще не готов к такому сеансу, поэтому вы с ним расстаетесь на некоторое время, чтобы он мог дома в спокойной для себя обстановке решить вопрос: хочет ли он лечиться? И если хочет, тогда пусть подумает над следующим вопросом: что же мешает ему расслабиться? (Боится, не верит, не хочет.)

4. В предлагаемых старинных работах по гипнозу особое внимание при усыплении уделяется воздействию блестящего гипнотического шара и мало внимания уделяется словесным внушениям. Современные же работы по гипнозу отводят второстепенное значение фиксации взгляда пациента на блестящем предмете, они просто предлагают пациен-

91

ту... выбрать в своем поле зрения... какой-то предмет... или точку... и задержать на нем... свой взгляд... и если взгляд... будет уходить в сторону... легко и быстро... возвращать его назад...

То есть больше внимания уделяют правильному построению словесных внушений. Так как гипнотический сон — это есть сон, внушенный с помощью слова. Слово — это неоценимый дар, который дала нам щедрая природа, велика его убеждающая и лечебная сила. А в гипнозе — в сто раз больше.

Приложение 1

КАЧЕСТВА И СВОЙСТВА МАГА.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ, ГОЛОСА, ЖЕСТА И ВЗГЛЯДА

Даже боги завидуют тому,

чьи обузданы страсти,

как кони, укрощенные возницей.

ВОСПИТАНИЕ ВЗГЛЯДА

Взгляд, обладающий силой и производящий резкое действие, принято называть магнетическим или сосредоточенным, концентрированным взглядом, причем различают неприятный и чарующий взгляд. Если взгляд производит тягостное, отталкивающее и болезненное действие, то его называют «дурным взглядом», или «дурным глазом». Наоборот, взгляд кроткий, привлекающий называется «чарующим взором» и благотворно действует на окружающих. Первый поработает, обезволивает людей и наблюдается у лиц энергичных, но преданных злу (черные маги, колдуны); вторая категория взгляда привлекает, зачаровывает, успокаивает и встречается у людей добрых, проникнутых любовью и состраданием к ближним.

Плиний уверяет, что в его время существовали люди, одним взглядом вносящие болезнь и смерть в семейство. Знаменитый путешественник Дюмон рассказывает о существовании людей, обладающих ядовитым взглядом, влекущим за собой болезнь и смерть. Он говорит: «У одного из этих чародеев был такой убийственный взгляд, что он опрокидывал и даже убивал на известном расстоянии животных и людей, подвергшихся действию его взгляда.

Владелец той страны, услышав о нем, призвал его и, поставив в одно место шесть осужденных преступников, приказал ему испытать над ними силу своего взгляда. Чародей повиновался. Когда глаза его остановились на преступниках, то с этими несчастными сделались конвульсии и, наконец, они упали на землю мертвыми».

93

Очень интересные сведения по этому вопросу можно почерпнуть в сочинении Е. П. Блаватской «В голубых горах», где она говорит о племенах туземцев Индии: Тоддах и Муллу-Ку румбах.

На воспитание взгляда необходимо обратить серьезное внимание. Не обладая магнетическим взглядом, невозможно влиять на людей. Всем известны факты влияния змей на птиц и маленьких животных. То же самое относится к известной каждому охотнику стойке собаки на дичь: последняя буквально впадает в каталептическое состояние, и иногда охотник может просто взять ее руками.

Укротители зверей часто прибегают к упорному взгляду, смиряя им непокорных зверей. В деревнях часто встречаются знахари и колдуны, которые силой взгляда умирят самых злых собак, заставляя их убегать. Поступают они следующим образом: сперва делают перед собакой разные движения, чтобы привлечь к себе внимание. Как только собака взглянет на колдуна, он впивается своим взглядом в глаза собаки, которая, пораженная им, перестает лаять, пугается, пятится назад и, наконец, обращается в бегство.

Влиянию взгляда поддаются почти все животные. Упорным, неподвижным взглядом можно завладеть лошадью до такой степени, что она не сдвинется, даже если вблизи нее выстрелить...

«Взгляд человека, — говорит американский оккультист Аткинсон, — во взаимоотношениях является одним из могущественных орудий для передачи мыслей, желаний, приказаний, а равно и всякого воздействия одного лица на другое. Он приковывает внимание собеседника: он привлекает, он очаровывает, он покоряет даже тех, кто более других способен к сопротивлению и борьбе. Взгляд, когда он достигнет всей силы проницательности и влияния, на которое он способен, есть страшное оружие. Это он переносит и сообщает другим вибрации мысли и жизненный флюид, для которого мозг служит как бы резервуаром, и эта передача бывает почти всегда мгновенной (вне-

94

запой); примененная к диким, хищным зверям, эта сила взгляда бывает неограничена. Она останавливает, она прогоняет назад, она побеждает, она уничтожает смертоносного зверя. Но эта сила имеет не меньшее действие и на людей: только она должна быть хорошо развита и хорошо направлена».

Маги прошлого столетия очень часто употребляли эту силу ради личной защиты. Подобную силу взгляда можно приобрести путем определенной тренировки, усиливающей действие взгляда и дающей в результате магнетический взгляд. Все упражнения, служащие для этой цели, можно разделить на несколько групп, причем каждая группа упражнений проводится в течение одного

месяца.

І ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ: УКРЕПЛЕНИЕ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ

Для развития и укрепления глазных мышц следует ежедневно посвящать по десять минут каждому из следующих упражнений:

1) На белом листе бумаги нарисуйте маленькую черную точку. Лист прикрепите к стенке так, чтобы точка была на уровне глаз. Сядьте на расстоянии 1,5 аршина от стены: свет должен падать сзади или с левой стороны. Пристально смотрите на черную точку и, не спуская с нее глаз, крутообразно вращайте головой, все время фиксируя точку. Постепенно увеличивайте радиус круга и быстроту вращений. Если появляется боль и т. п., значит упражнение сделано неправильно: или слишком быстро, или радиус круга слишком велик.

Начинайте это упражнение с одной минуты и доведите до десяти минут, прибавляя через несколько дней по одной минуте.

2) Нужно сесть на то же место, устремив взгляд на черную точку, и фиксировать ее около минуты.

Затем быстро и плавно устремите взгляд на пол, потом сразу на потолок, направо и налево. Направляйте взгляд, стараясь смотреть как можно пристальнее в разные стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники и т. п.

95

Это упражнение можно видоизменить следующим образом. Как известно, каждая стена имеет четыре угла. Изобразим стену, обозначив углы буквами. Выбрав не занятую ничем стену, прикрепите посередине нее лист бумаги с черной точкой. Сядьте против точки и пристально смотрите на нее в течение одной минуты. Затем быстро перенесите взгляд на угол *a* и тот час же переведите его на угол *б*, потом снова устремите на угол *a*. Прodelайте это упражнение несколько раз.



После этого направьте взгляд на угол *a* и быстро переведите на *б*, снова устремите его на угол *a*. Потом также упражняйтесь с углами *в* и *г*. Видоизменять это упражнение можно до бесконечности. Чем разнообразнее будут движения, тем лучше разовьются и окрепнут мышцы глаз.

Упражняйтесь сначала одну минуту и, постепенно прибавляя, дойдите до десяти минут.

3) Устремите пристальный взгляд на черную точку и, не спуская с нее глаз, медленно поворачивайте голову (одну голову, но не туловище) вправо, затем плавно и спокойно приведите ее в прежнее положение и медленно поворачивайте влево. Все время нужно как можно пристальнее смотреть на черную точку. При всех этих упражнениях надо стараться совсем не мигать, расширять глазные веки и пристально смотреть. Продолжительность упражнения та же, то есть начинают с одной и доводят до десяти минут.

96

II ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ:

РАЗВИТИЕ НЕПОДВИЖНОГО И НЕМИГАЮЩЕГО ВЗГЛЯДА

4) Через месяц тренировок сядьте напротив стены, где прикреплен лист бумаги с черной точкой. (Свет должен быть менее, чем умеренный.) Устремите пристальный взгляд на черную точку, зафиксируйте ее, не мигая.

В тот момент, когда почувствуете покалывание глаз, напряжением воли воспрепятствуйте векам опуститься. Это упражнение начинайте с одной минуты и постепенно доведите, прибавляя по одной минуте каждые 3 — 4 дня, до десяти минут. Следует научиться смотреть пристально, неподвижно и не мигая, по крайней мере в течение пяти минут. На это упражнение нужно обратить серьезное внимание, так как оно является основой многих других приемов.

5) Перевесьте бумагу с черной точкой на один аршин вправо от прежнего места, но по той же линии. Сядьте и смотрите пристально 2 — 3 секунды на то место, где раньше была бумага, потом поверните глаза (одни глаза, но не всю голову) вправо и фиксируйте (пристально смотрите) черную точку. Затем передвиньте лицо влево и повторите упражнение. При этом упражнении сидеть нужно на прежнем месте; передвигать только лист бумаги с черной точкой и поворачивать одни глаза, оставляя в покое и туловище, и голову. Продолжительность упражнения и распределение времени те же, что и раньше (см. упр. 4).

6) Сядьте напротив стены. Устремите взгляд на черную точку. Затем, оставив туловище и голову в покое, направьте глаза на пол (на полу можно сделать точку тушью, мелом или просто положить какой-либо предмет, например, монету) и пристально смотрите на избранную точку в течение одной минуты. Постепенно увеличивайте продолжительность фиксации до пяти минут. Затем при прежних условиях (голову держат прямо) направьте взгляд на потолок, пристально смотря на какую-либо маленькую точку.

Начинайте с одной минуты и доведите, постепенно прибавляя по одной минуте, до пяти минут. Все упражнение должно занимать десять минут.

7 - 5522

9 7

III ГРУППА УПРАЖНЕНИИ:

РАЗВИТИЕ ПРОНИЦАТЕЛЬНОГО МАГНЕТИЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА

Оставьте упражнения второй группы и приступите к новым, имеющим целью придать вашему взгляду пронизательное выражение.

7) Нужно сесть против зеркала и устремить взгляд на свое изображение, поставив предварительно на переносье карандашом маленькую, едва заметную точку. Пристально смотрите на переносье, фиксируя эту точку. Воздержитесь от мигания. Взгляд должен быть неподвижен, пристально, но спокойно устремлен на точку.

Начните с одной минуты и постепенно научитесь пристально смотреть, не мигая и неподвижно, на переносье около 15 минут. Вскоре можно будет не ставить на переносье метки, а пользоваться только ее мысленным представлением.

8) Сядьте против зеркала и устремите пристальный взгляд на левый зрачок своего отражения. Фиксируйте зрачок, стараясь, если можно так выразиться, заглянуть в самый мозг. Затем, направьте взгляд на правый зрачок и столь же пристально смотрите на него. Так как предыдущие упражнения несколько подготовили глаза, то можно начать сразу с пяти минут для каждого зрачка.

9) Представляет видоизменение упражнения № 7 — это упражнение является самым важным и требует умения смотреть пристально, упорно и не мигая. Заключается оно в следующем. Нужно научиться вкладывать в свой пристальный взгляд какое-либо чувство, причем мышцы лица должны оставаться совершенно неподвижными и спокойными. Все должно быть понятно из выражения глаз.

Садитесь против зеркала и старайтесь вложить в свой взгляд, например, чувство любви и ласки. Представьте себе, что видите лицо, сделавшее вам много хорошего; человека, к которому вы расположены и т.д., и старайтесь вызвать ласковое и доброе выражение глаз. Тем же способом научитесь выражать своим взглядом другие чувства: неудовольствие, радость. Лицо же должно оставаться совсем без из-

98

менений. Сила такого взгляда колоссальна. Если вы устремите на больного свой взгляд с лаской и любовью, он почувствует облегчение, успокоится; вложив же в него всю злобу и ненависть, на какие вы способны, можно заставить здорового человека почувствовать тягость и захворать, а если ваша магнетическая сила значительна, то даже и умереть. -

Отказывая кому-либо, сделайте свой взгляд твердым, и проситель не замедлит удалиться. Разговаривая с возбужденным человеком, устремите на него спокойный взгляд, и его возбуждение исчезнет. Желая подчинить какого-либо человека, смотрите на него властно и уверенно: он смутится и уступит вашим желаниям.

Путем практики научаются применять концентрированный взгляд во всех случаях жизни.

Для укрепления глаз полезно применять глазные ванны. Налив в маленький тазик воды, надо опустить туда лицо, затем открыть глаза и стараться смотреть в воде.

Делайте так два раза в день. Сначала нужно употреблять воду комнатной температуры, впоследствии можно перейти к совершенно холодной воде. После упражнений следует смачивать глаза настоем очанки.

Большое значение имеет блеск глаз. Как известно, блестящие глаза производят более сильное впечатление, чем взгляд тусклый и мутный. Одной из причин блеска глаз является питание. Люди, у которых имеется избыток фосфора, могут пленить блеском своих глаз. Чтобы придать глазам блеск, яркость и оживление, нужно вводить в организм такие овощи, которые содержат фосфор (например, шпинат и салат). Способствует блеску глаз употребление молока. Затем значительную роль играет хороший сон.

На Востоке воспитание взгляда является почти целой наукой, называемой «Трамака-Йога». К ней относится лечение глазных болезней, для чего направляют взгляд на какую-либо точку во время дыхательных упражнений. Это же применяют для усиления зрения. Можно очаровать или свести с ума другого человека при помощи такого взгляда.

99

7. Нужно фиксировать черную точку и выдыхать воздух, направляя нервный флюид в глаза и представляя, что он истекает из глаз. Кроме того, рекомендуем как можно чаще широко раскрывать свои глазные веки.

Полезно также чаще смотреть острым, пронизательным взглядом, не мигая, на очень отдаленные точки: звезды, облака. Приносят большую пользу упражнения с флюидическим двигателем Тромелена, который приводят в движение одной только силой взгляда.

Применение силы взгляда заключается в фиксации переноса лица, подлежащего воздействию. Если человек стоит к вам спиной, нужно устремить взгляд ему в затылок. Кроме того, пристально смотреть на субъекта нужно лишь в том случае, когда начинаете говорить вы сами, а как только заговорит собеседник, опустите сейчас же глаза и не смущайте его своим пристальным взглядом.

Что касается практического применения взгляда, то особенную силу взгляд приобретает лишь благодаря мысленному сосредоточению, то есть тут уже главную роль играет мысленное воздействие, усиливаемое пристальным взглядом.

ГИПНОТИЗМ

Под термином гипнотизм мы условились понимать явления искусственного сна, вызываемого различными причинами, большинство которых тесно соприкасается с животным магнетизмом. Попутно мы рассмотрели и другие причины, но главная наша задача заключалась в том, чтобы показать изучающему область психики неразрывную связь между различными психофизиологическими феноменами и дать ему самому возможность легко находить ключ к разрешению загадочных явлений натуральной магии.

Так как тема, которой посвящена настоящая работа, разрабатывалась до сего времени бесчисленное множество раз авторами всех стран, и факты, пополняющие их сочинения, известны большинству читателей, то нам осталось

100

только в немногих словах указать на законы, управляющие движением гипноза, и дать практические указания, проверенные опытным путем. Мы хотели бы также поделиться с читателями новым методом, который мы назвали *методом индуктированного сна* и который с успехом применяется нами в течение многих лет.

Искусственный или гипнотический сон во многом сходен со сном естественным, и только сопровождающие его явления, глубина и происхождение отличают его от последнего.

Различные школы показывают нам степени глубины гипнотического сна, то есть последовательные переходы в психической и физической деятельности организма от одного состояния к другому.

Мы можем, без ущерба для истины, принять четыре фазы таких состояний, а именно:

Первая фаза — *легкий сон*, сопровождающийся смыканием век и ощущением тяжести всех членов. Сознание, мысль и память остаются в этой фазе ясными.

Вторая фаза — *глубокий сон* и постепенное отвердение тела. Появление легкой анестезии. Сознание мутнеет, и двигательные центры повинуются с большим трудом.

Третья фаза — *состояние каталептического*, когда все тело становится одеревенелым. На болевые ощущения реагирования нет. Тело может сохранять любое положение, в которое его поставит оператор.

Четвертая фаза — *состояние сомнамбулическое*, в котором проявляются функции сверхсознания. Его определяют такие феномены, как ясновидение, телепатия, частичная экстериоризация.

Вот каковы главные фазы гипнотического сна; их последовательность часто может нарушаться, и первая стадия легкого сна не всегда обязательна, так как многие объекты в зависимости от своей

сенситивности иногда сразу впадают в каталепсию или в сомнамбулизм.

Приемы, которыми обычно вызывают гипнотическое состояние, следует разграничить следующими подразделениями сообразно причинам, играющим в них главную роль:

101

1) *Механические методы*, в которых на объект действуют посредством физического фактора, например светом, звуком и пр.

2) *Магнетические методы*, в которых главную роль играет животный магнетизм.

3) *Психические методы* — с применением внушения и воздействия на волю объекта.

4) *Метод «индуктированного сна»*, в котором объект, находящийся в раппорте с оператором, воспринимает состояние функций организма последнего.

Необходимо заметить, что предпочтительнее и продуктивнее всех остальных методов является сочетание магнетического и психического методов. Метод индуктивного гипноза удобен для проведения сеансов с субъектами повышенной нервозности или при условиях, неблагоприятных для проведения гипноза, однако он доступен лишь лицам, достаточно тренировавшим свой собственный организм и хорошо знакомым с практикой.

Механические методы. Неоднократно наблюдалось, что лица преимущественно флегматического и меланхолического темпераментов, находясь в состоянии пассивности, свойственной их натуре, мгновенно погружались в оцепенение, сопровождавшееся сном, если рядом с ними среди тишины внезапно раздавался сильный удар колокола, гонга или же выстрел. Лица эти замирали на месте с выражением испуга на лице, слегка согнутыми руками и ногами на довольно продолжительное время, пока кто-нибудь из окружающих не приводил их в чувство, или же через неко-торе время они сами по себе возвращались к нормальной жизни, как только организм приходил в равновесие. Бывали случаи, что подобный сон переходил в летаргию, продолжавшуюся несколько дней.

Такого рода явления навели на мысль о возможности вызывать подобные состояния по желанию экспериментатора. Объект помещали в условия, подготавливающие пассивное состояние. В комнате, где проводился опыт, соблюдалась полная тишина. Все предметы, что могли при-

102

влечь или рассеять внимание объекта, удалялись. Словом, объект был тщательно изолирован от каких бы то ни было внешних раздражений органов чувств. От положения в удобной позе мысли объекта мало помалу успокаивались, и когда он достигал состояния полной пассивности, невидимо для объекта с силой ударяли в колокол или гонг. При этом у объекта в большинстве случаев возникал эффект искусственного сна.

При соблюдении тех же внешних условий можно погрузить объект в гипнотический сон посредством внезапной вспышки магния перед его лицом. Необходимо только чтобы вспышка произошла или сзади него, или же непосредственно перед глазами на расстоянии, не превышающем двух аршин.

Луч электрического света, направленный рефлектором в лицо и в глаза, также вызывает усыпление. Кроме тишины в этих случаях необходимо создать темноту или же полумрак.

Гораздо медленнее, но зато спокойнее, объект погружается в легкий гипнотический сон, если его слух непрерывно раздражается каким-либо монотонным звуком. Часто тиканье маятника, метронома или повторение одной и той же мелодии из маленького музыкального ящичка бывают полезны при опытах механической гипнотизации.

В первых указанных приемах гипноз наступает благодаря мгновенному и сильному раздражению одного из органов чувств. Нервы этого органа приходят в такое сильное возбуждение, что сосредоточивают на себе все внимание объекта на довольно продолжительное время и тем самым лишают его возможности проявлять свою жизнедеятельность внешними способами: остальные функции как бы замирают на время и приводят организм в состояние, подобное сну.

В тех случаях, когда применяется однообразный шум, органы чувств постепенно замирают, а одно из них продолжает функционировать, утомляет объект и погружает в сон.

Заставляя объект сосредоточить внимание на блестящей точке и тем самым раздражая одни только зритель-

103

ные нервы, лишив его всяких иных воздействий, мы так же достигаем состояния гипноза, как и в предыдущих примерах.

Последний способ нашел себе самое широкое распространение среди современных гипнотизеров и врачей, так как является наиболее удобным из всех механических приемов. Для того, чтобы найти лучший метод для сосредоточения зрения объекта на одной точке, было испробовано

несколько предметов.

Оказалось, что лучшим предметом для фиксации служит металлический шарик, хорошо отполированный, с ярким световым блеском в центре. Стальной никелированный шарик величиной с горошину или медный позолоченный могут превосходно служить для этой цели. Подобный шарик, положенный на стол и освещенный так, чтобы свет падал только на него, но отнюдь не в глаза объекта, довольно скоро погружает чувствительных лиц в сон. Фон, на который помещается шарик, должен быть предпочтительно черного цвета. Если такой шарик приделать к палочке, чтобы экспериментатору было удобнее его держать, и поднести к центру лба объекта, в 2 — 3 вершках от переносицы, то сон наступает еще быстрее. Полезно приближать и отдалять шарик от лица объекта на небольшое расстояние, тем самым утомляя зрительные нервы.

В древности для гипнотизации часто употребляли драгоценные камни, вроде алмаза, пользуясь игрой их ослепительного блеска. В настоящее время для этой цели почти всем доступно использование палочки с хризолитом или топазом на конце. Игра камней действует сильнее блеска металлического шарика.

В наше время для механической гипнотизации стали прибегать к помощи небольшого прибора, состоящего из вертикальной оси, приводимой в движение часовым механизмом. На конце этой оси укрепляют металлический шарик, снизу шарика прикреплена горизонтально тонкая пластинка длиной около аршина, а на ее концах помещены такие же шарики.

104

Когда механизм приводят в движение, то вращающаяся на оси пластинка с шариком в центре образует сплошной круг. Объекта заставляют фиксировать взглядом центр, и, как показали опыты, сон наступает быстрее, чем через десять минут. Быстрому усыплению способствует прибор двойного воздействия. С одной стороны — блестящий центр, а с другой — однообразный звук, издаваемый механизмом.

Вышеуказанными способами применения звука и света для механического гипноза можно и ограничиться.

Перейдем теперь к гипнозу посредством искусственного магнита. В основу этого метода положен принцип магнетизма, гласящий, что соединение разноименных полюсов успокаивает организм, а одноименных, наоборот, — раздражает. Пользуясь искусственным стальным магнитом (в виде бруска) как орудием воздействия на некоторые специальные центры, можно вызывать явление гипнотического сна.

О расположении этих так называемых гипногенных центров читателю «Скрижалей мага» нетрудно догадаться самому. Зная схему полярности организма из работы о «Животном Магнетизме», отметим те полюсы, которые нам в настоящее время могут пригодиться.

Ограничимся тремя главнейшими центрами, расположенными на середине лба, на затылке и в солнечном сплетении.

Рассматривая организмы мужчины и женщины как величины самостоятельные, функционирующие вне андро-генического закона по отдельности, мы увидим, что те центры, которые были отрицательными в примере полового флюидического обмена, становятся вне его скорее положительными.

Так например, середина лба у мужчины станет положительной, и, приближая к ней отрицательный полюс магнита, мы добьемся гипнотического сна. Действуя на затылок мужчины положительным полюсом магнитного бруска, мы достигнем того же результата. На солнечное сплетение мужчины следует действовать отрицательным полюсом. К женщинам этот способ мы будем применять в обратном порядке.

105

Кроме вышеупомянутых центров гипногенными могут быть руки и ноги, причем полярность расположена так: правая ладонь положительна, тыльная сторона отрицательна, левая ладонь отрицательна и тыльная сторона положительна.

Правая ступня отрицательна, подъем положителен, левая ступня положительна, подъем отрицателен.

В отношении конечностей полярность у мужчин и женщин одинакова.

Для гипнотизации следует прикладывать или же держать вблизи вышеуказанных частей обратный по наименованию полюс магнита.

Чувствительные люди могут быть усыплены таким способом через 5—10 минут; лица же нечувствительные — в зависимости от общего состояния организма во время опыта. Когда достигнуто пассивное состояние, усыпление идет так же быстро, как и у чувствительных.

Таковы в общих чертах физические методы гипнотизации; следующий метод носит название магнетического.

Магнетический метод основан отчасти на *андрогени-ческом законе*, когда лица, участвующие в процессе гипнотизации, разного пола, и на *законе общей полярности*, когда участвуют лица одного пола.

Опыт состоит из трех фаз:

Первая фаза — приведение объекта в пассивное состояние.

Вторая фаза — установление раппорта, который достигается путем сближения разноименных полюсов рук экспериментатора и объекта, и направлением потока флюида согласно андрогеническому закону.

В тех случаях, когда объект не оказывает явного сопротивления, раппорт устанавливается быстро. Затем экспериментатору предоставляется задача влиять на полюса объекта положительными полюсами своего тела с наивысшей интенсивностью.

Усадив объекта в наиболее удобную позу: руки на коленях, ноги слегка раздвинуты, и усевшись напротив него, необходимо сосредоточиться на центрах своих излучений, не-

106

прерывно посылая излучения в соответствующие центры объекта.

Можно действовать одной правой рукой, положив ее на лоб или солнечное сплетение объекта, который постепенно начнет чувствовать приятную теплоту и оцепенение во всем теле, тяжесть в веках и под бровями и вскоре погрузится в сон.

Наибольшим успехом пользуется гипнотизирование пассами, направленными от темени вдоль всего тела объекта вплоть до ступней, но оно включает в себе то существенное неудобство, что внимание объекта постоянно рассеивается, когда он следит за движениями рук и даже при закрытых глазах старается по легкому шелесту одежды экспериментатора угадать место, где в данный момент находятся его руки. Поэтому на основании опыта многих можем рекомендовать пользоваться пассами не для усыпления, а для пробуждения объекта.

Пассы бывают полезнее для постепенного пробуждения и устраняют неприятный толчок, который происходит во время пробуждения дуновением в лицо.

Пробудительные пассы начинают от ступней и ведут к темени, после чего руки откидывают на себя и повторяют движение снова.

Психический метод. Установив в начале опыта магнетический раппорт, переходят одновременно к раппорту психическому. О нем говорилось подробно в работе «О передаче мысли и мысленном внушении». Начинают с того, что посылают объекту мысль о спокойствии, о расположении и симпатии к экспериментатору и прочее.

Затем приступают к мысленному внушению гипнотического характера.

Стараются породить в мозгу объекта мысль о том, что тело его тяжелеет, что его клонит ко сну, глаза слипаются, на лбу чувствуется так называемый «навес», — и что борьба со сном для него невозможна.

Мысли должны посылаются в повелительной форме, не терпящей возражений.

107

Внушение каждого представления надо располагать в логической последовательности одно за другим и останавливаться на каждом на некоторое время, чтобы объект его усвоил.

Во время внушения или лучше перед ним следует добиться полного волевого подчинения со стороны объекта и держать его в этом состоянии в течение всего опыта. Магнетический раппорт много способствует этому.

Первые опыты гипнотизации объекта, еще ни разу не бывавшего под гипнозом, рекомендуется сопровождать мысленным внушением, так внимание его не будет отвлекаться, следя за вашей речью.

Получив хорошие результаты, можно переходить к словесному внушению и проводить его так же, как и мысленное — твердым голосом, спокойно, повелительно и с твердой верой в успех.

Рассмотрим теперь фазы сна в связи с поведением экспериментатора.

Как только объект начал проявлять признаки легкого сна и закрыл глаза, экспериментатор должен призвать всю свою осторожность, чтобы не разбудить его. Мысленное внушение стоит делать сильнее и приказывать объекту: «Спите глубже». Если объект уже спит, то начать от головы продольные пассы, доводя их до ног, и повторять их минут десять.

Переход к состоянию *более глубокого сна* иногда происходит самостоятельно, без всяких усилий экспериментатора, но если этого перехода нет, то следует начать проводить продольные пассы и

сделать внушение более глубокого сна.

Для того чтобы узнать, перешел ли объекте *третью стадию* — *каталептического сна*, можно поднять его руку на уровень плеча и словесно внушить, что рука должна сохранять это положение до тех пор, пока не будет позволено ее опустить. Затем, убедившись, что рука сохраняет это положение, внушить, делая пассы от плеча к кисти, что рука перестала чувствовать и ощущать что бы то ни было. Она атрофирована.

108

Для проверки можно попробовать уколоть руку иголкой, и если реакции нет, то третья фаза достигнута. Тело может сохранять любое положение, конечно в пределах законов тяготения, и может быть путем внушения и пассов обезболено в любой части. Полная каталепсия выражается общей потерей чувствительности и одеревенения тела.

Четвертая фаза достигается повторением пассов вдоль тела и внушением объекту, что он может видеть все, находящееся вблизи или вдали, что душа его свободно отделяется от тела и переносится в любое место, что она, находясь вдали, сохраняет неразрывную связь с телом, и что объект может свободно описывать все, что видит и слышит в том месте, куда его послали.

У многих объектов в этом состоянии замечается потеря веса, иногда доходящая до левитации.

Неопытным экспериментаторам рекомендуется не держать объекта более десяти минут в сомнамбулическом состоянии, ибо это может сильно отразиться на здоровье объекта. Пробуждать следует отнюдь не сразу, а постепенными пассами снизу вверх, сопровождая их словесным внушением. До пробуждения необходимо внушить объекту, что он проснется полностью здоровым и с хорошим самочувствием.

Теперь упомянем об условном внушении.

Если объекту во время второй фазы сна внушить, что при пробуждении он заснет на известном слове, произнесенном в разговоре, или при определенном аккорде на рояле, взятом во время внушения, то это будет внушение условное, и объект подчинится ему, услышав при пробуждении условные звуки. Варьировать условные внушения можно до бесконечности, и все они будут действительны. Время исполнения также не играет роли. Между внушением и исполнением может пройти несколько недель, и от этого внушение несколько не ослабеет.

Метод «индуктированного сна», как мы уже говорили, бывает очень удобен в тех случаях, когда нервозность

109

объекта не позволяет ему впасть в пассивное состояние и тем самым затрудняет его гипнотизирование. В этих случаях экспериментатор должен, по возможности, овладеть вниманием объекта и установить магнетический раппорт.

Затем, соединив флюидической связью центры своих излучений с центрами восприятий объекта, экспериментатор начинает медленно ослаблять свои мускулы, нервы и сосредотачивается на одном мысленном приказании: «Спать», — причем он вызывает в своем организме все те ощущения сна, которые он желал бы видеть у объекта.

Когда объект уже начал поддаваться, экспериментатору не рекомендуется сразу приводить себя в состояние активности, надо делать это постепенно, чтобы не возбудить в объекте сопротивляющихся токов. В дальнейших фазах гипноз производится так, как в предыдущих методах.

Основываясь на положении, что объект во время гипноза теряет большую часть своей воли и что воздействие духовного начала на материальное в гипнотическом состоянии несравненно сильнее, чем в бодрствующем, гипнозом стали пользоваться для врачебных целей. Многие ошибочно думают, что гипноз может применяться лишь в случаях психических и нервных заболеваний, но это, как мы повторяем, ошибочно, так как неоднократно бывали случаи блестящих излечений всевозможных физических недугов, например: ревматизма, паралича, ожирения, алкоголизма и других трудно поддающихся лечению недугов.

Единственным крупным минусом гипнотического лечения служит возврат болезни, но это часто зависит не столько от врача, сколько от неполноты метода лечения. Врач, гипнотизируя больного, оперирует с его волей и направляет его духовные силы на работу исцеления.

Естественно, что повышая работу духовных сил объекта и расходуя ее на исцеление больного органа, мы имеем результат быстрого исцеления, однако если по прошествии известного времени израсходованные запасы больного ничем не восстановлены, то снова начинается упадок и ухудшение.

110

Избежать подобных рецидивов можно, только соединяя гипнотическое лечение с магнетическим, где гипноз играет лишь роль толчка или возбудителя, но самолечение продолжается посредством магнетизирования больного. Израсходованные силы больного немедленно восстанавливаются, и рецидива не последует, конечно, если лечение" было правильным и доведено до конца.

Приложение 2

СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОВНУШЕНИЕ КАК ПУТЬ К ГОСПОДСТВУ НАД СОБОЙ

Французский аптекарь Эмиль Куэ (1857— 1926) разработал учение о самовнушении. Он установил, что гипноз в принципе всегда является самогипнозом. В 1885 году Эмиль Куэ познакомился в Нанси с О.А.Льебо, известным в то время парижским врачом-гипнотизером. Куэ также познакомился и с методом, который Льебо применял для погружения в гипноз отдельных пациентов. Но Куэ больше увлекли проблемы группового воздействия. С некоторым удивлением он обнаружил, что для такого воздействия достаточно даже легкого расслабляющего гипноза.

Теперь, когда к нему как к аптекарю обращались за лекарством пациенты, страдавшие бессонницей, он даже советовал не покупать у него снотворное, так как оно вызывает привыкание и побочное действие на организм.

«А что же делать?» — спрашивали удивленные больные. «Внушайте себе мысль о сне», — отвечал Куэ. Он советовал больным в течение дня, утром и вечером в несколько приемов раз по двадцать повторять следующую фразу: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях». Через некоторое время пациентов, желающих лечиться, у него стало еще больше. Так был создан метод самовнушения.

Важнейшее открытие Куэ состоит в том, что *гипноз, в сущности, является самогипнозом*. Гипнотизер лишь создает у гипнотизируемого более или менее яркое образное представление о желаемом эффекте, которое тот реализует через самовнушение (самогипноз).

В историю вошла фраза Куэ: «*Движущим механизмом нашего действия является не воля, а сила воображения*». Куэ не ограничился сеансами с участием своих приверженцев, а уделил основное внимание обучению их методам самогипноза.

112

Он сделал вывод, что каждый человек может сам себя загипнотизировать, и объяснял своим пациентам, что исцеление их болезней может быть достигнуто путем самовнушения. Он говорил буквально так: «Научитесь лечить себя сами, это в ваших силах; я сам еще никого не вылечил. Эта возможность заложена в вас самих. Призовите на помощь свой дух, заставьте его служить вашему физическому и душевному здоровью. Он придет. Он вас вылечит, вы обретете силу и здоровье».

Ежедневно, ближе к вечеру, Куэ в небольшом доме собирал многочисленную публику из разных стран. Его сеансы были публичными, и проводил он их бесплатно. Для каждого, кто приходил к нему, Куэ находил дружеские слова. поприветствовав каждого посетителя в отдельности, Куэ садился перед аудиторией и обращался к ней примерно так:

«Дамы и господа! Я не врач и не целитель, и тем более не волшебник. Я лишь хочу познакомить вас с моим учением о самовнушении и показать, как оно применяется на практике. Не думайте, пожалуйста, что мой метод позволяет полностью отказаться от медицинского лечения. Я ни в коем случае не могу и не хочу заменить врача, но я хочу дать в руки врача и в ваши руки важное средство лечения. Не вторгаясь в область медицины, я покажу вам, как можно успешно справляться с собственными настроениями и страстями, как успешно воспитать себя и своих детей.»

Он заставлял своих пациентов утром и вечером по двадцать раз повторять следующую фразу: « С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях».

Со временем Э. Куэ прославился на весь мир благодаря успехам руководимой им клиники самовнушения в Нанте. Так, начав свою деятельность скромным фармацевтом, он не просто глубоко изучил психологию, но и выдвинул целый ряд оригинальных концепций, имевших в Европе широкий резонанс.

Куэ был первым, кто досконально изучил природу внушения и сформулировал ряд важнейших принципов, главный из которых носит название «*Закона обратного эффекта*»:

8 — 5522

113

«Если человек, мечтая о достижении какой-то цели, думает про себя: "Вот бы хорошо этого добиться, но... наверное, ничего у меня не получится", — то сколько бы он ни прилагал усилий, результат будет нулевым», — писал ученый.

Открытие Куэ в полной мере объясняет ту роковую роль, которую играет в подсознательном лексиконе злосчастное «*постараюсь*»: в самом этом слове как бы изначально заложено сомнение,

ожидание неудачи. Поэтому, наметив цель, ни в коем случае не *старайтесь* к ней приблизиться; верьте — вы непременно ее достигнете!

Закон обратного эффекта наглядно демонстрируется простым примером. Представьте себе, что на земле лежит 12-ти футовая доска шириною в фут; очевидно, любой из нас пройдет по ней и глазом не моргнув. Положите ее концами на два стула: задача усложнится совсем ненамного, потребует лишь чуть большей осторожности. А теперь представьте себе, что та же доска соединяет крыши двух десятиэтажных домов... То-то же: ступить на нее действительно будет опасно — страх высоты приведет в действие закон обратного эффекта, а значит — падение почти неминуемо.

Другой, гораздо более привычный пример — поведение человека, страдающего бессонницей. Вот он ложится в постель, заранее зная, что заснуть ему не удастся, закрывает глаза и изо всех сил начинает *стараться*, разумеется, лишь отгоняя желанный сон все дальше и дальше; наконец, в полном изнеможении забывается на минуту и... медленно засыпает.

Или пример с начинающим велосипедистом. Почему, спрашивается, мы так часто врезаемся то в дерево, то в другое какое-нибудь незначительное, казалось бы, препятствие? Да потому только, что изо всех сил именно этого препятствия пытаемся избежать!

«Когда воля и воображение вступают в конфликт, — писал Куэ, имея в виду извечный спор сознания с подсознанием, — последнее неизменно одерживает победу. Не следует недооценивать мощь и власть воображения. Человека мучает бессонница лишь потому, что он вообразил

114

себе, будто не может заснуть. Он хочет спать, но его воображение сильнее его желания. Астматик и в туманную погоду хочет нормально дышать, заика всегда хочет бегло разговаривать, но сила воображения не позволяет им этого сделать. Воля (сознание) говорит: «Я хочу», — но воображение (бессознательное) говорит: «Я не могу». В этом споре победителем всегда выходит воображение.

Я покажу вам маленький опыт, и вы сами сможете убедиться в том, сколь опасным порой бывает то, что мы можем себе вообразить. Пусть каждый из вас сожмет пальцы в кулак, крепко-крепко, так, чтобы кулак начал дрожать. Представьте себе: «Я хочу разжать кулак, но я не могу!» Попробуйте — у вас не получится. И не будет получаться до тех пор, пока вы будете думать: «Я не могу!». Ну а теперь подумайте: «Я могу!» И вот вы снова в состоянии разжать кулак».

Если среди публики находились люди, испытывавшие боль, Куэ либо сам поглаживал им больные места, либо предлагал им делать это самим, при этом очень быстро произнося слова: «Это пройдет, это пройдет, это пройдет». Обычно уже через короткое время боль либо совсем проходила, либо ослабевала. Очень многие пациенты полностью избавлялись от боли.

Сеансы Куэ продолжались примерно два часа, они ежедневно проходили одинаково, менялась лишь публика.

Со временем Куэ полностью посвятил себя проблемам самогипноза, но здесь я хочу познакомить читателя и с результатами его более ранних работ, посвященных достижению глубокого гипноза, которые он изложил в книге *«Le sommeil hypnotique et ses rapports avec la suggestion»* («Гипнотический сон и его связь с внушением»). Приведем несколько отрывков из его книги.

МЕТОДЫ ГЛУБОКОГО ГИПНОЗА

«Поместите перед глазами пациента качающийся блестящий предмет и попросите пациента следить глазами за его движениями, не поворачивая головы. При этом внушайте пациенту: «Думайте только о том... что вам хочется спать...»

8*

115

Когда вы следите глазами... за качающимся блестящим предметом... вы чувствуете... что засыпаете... Ваши руки... ваши ноги... все ваше тело тяжелеет... ваши веки тяжелеют... они становятся все тяжелее и тяжелее... они тяжелы, как свинец... вам все труднее и труднее их открывать... в ваших глазах становится темно... ваши глаза слезятся... Вы все яснее видите блестящий... предмет... Сон все больше и больше овладевает вами... Сейчас я буду медленно считать до двадцати... по мере того, как я буду считать... вами все больше будет овладевать сон... Еще до того... как я сосчитаю до двадцати... Вы крепко уснете...»

В большинстве случаев пациент закрывает глаза еще до того, как вы досчитаете до двадцати. Если этого не произойдет, скажите приказным тоном: «Закройте глаза, спите!» Чтобы углубить сон пациента, добавьте: «Теперь вы спите... вы спите глубоким сном... вы чувствуете, что спите глубоким сном... что ваш сон становится все глубже и глубже... глубже, чем когда-либо до сих пор...»

СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ «Я»

Кто хочет правильно понять явления внушения или, точнее говоря, самовнушения, тот должен уяснить себе, что в нас заложены одновременно два существа, коренным образом отличающиеся одно от другого. Оба эти существа разумны; но в то время как одно из них сознательно, другое — бессознательно. Именно поэтому наличие этого второго существа мы обычно не замечаем.

Между тем убедиться в его наличии вовсе не трудно: достаточно присмотреться поближе к некоторым явлениям и немного над ними подумать. Приведем хотя бы несколько примеров.

Всем известно, что такое сомнамбулизм; все знают, что сомнамбул, лунатик, не будучи разбужен и сам не проснувшись, встает посреди ночи с постели, иногда одевается, иногда же не одетым выходит из комнаты, спускается по лестнице, идет куда-нибудь по длинному коридору, что-то там делает, исполняет иногда даже большую работу, — воз-

116

вращается затем к себе в комнату, ложится снова спать, а на утро приходит в изумление, находя неожиданно законченной работу, которую он прервал накануне вечером. Работа исполнена фактически им самим, хотя он и не имеет об этом ни малейшего представления. Какой же силе повиновалось его тело, если не силе бессознательной, если не его же бессознательному «Я»?

Возьмем далее весьма частые, к сожалению, случаи *delirium tremens* у алкоголиков. В припадке бешенства больной хватается первое попавшееся орудие: нож, молоток или топор — и яростно обрушивается на каждого, кто по несчастной случайности оказывается подле него. Как только после такого припадка человек вновь приходит в себя, его охватывает чувство омерзения при виде кровавого зрелища, представляющего перед его взором; он совершенно не помнит, что только что сам был его виновником. Разве и здесь этим несчастным могло руководить что-либо иное, как не его бессознательное «Я»?

При сравнении нашего сознательного «Я» с бессознательным оказывается, что сознательное обладает очень часто дурной, ненадежной памятью, в то время как память, присущая «Я» бессознательному, превосходна и непогрешима: она совершенно незаметно для нас с величайшей точностью отмечает все самые незначительные события и факты нашей жизни. С другой стороны, эта память чрезвычайно легковерна и без всякой критики воспринимает все, что ей говорят. Так как наше бессознательное «Я» при посредстве мозга оказывает решающее влияние на деятельность всех наших органов, то в результате мы наблюдаем явление, кажущееся нам на первый взгляд совершенно невероятным: нашему бессознательному «Я» достаточно вообразить, что тот или иной орган функционирует правильно или неправильно или что мы испытываем то или иное ощущение, как действительно этот орган начинает работать соответствующим образом и мы действительно получаем то или иное ощущение, представленное нашим бессознательным «Я».

117

Бессознательное «Я» заведует не только отправлениями всех наших органов, но и управляет всеми нашими поступками, чем бы они ни вызывались.

Мы называем его воображением, и именно оно-то, вопреки установившемуся мнению, служит двигателем всех наших поступков, — даже вопреки нашей воле и как раз особенно в тех случаях, когда между обеими этими силами возникает конфликт.

ВОЛЯ И ВООБРАЖЕНИЕ

В энциклопедических словарях понятие «воля» определяется обычно как «способность самоопределения к тем или иным действиям».

Мы принимаем это определение за непогрешимую истину. На самом деле оно совершенно неправильно, ибо воля, в которую мы так незыблемо верим, неминуемо терпит поражение всякий раз, как только вступает в конфликт с воображением. Это закон непреложный, не знающий никаких исключений.

«Это кощунство! Это парадокс!» — скажете вы. «Нисколько. Это истина, чистейшая истина!» — отвечу я вам.

Если вы хотите в ней убедиться, откройте глаза, взгляните вокруг себя и постарайтесь уяснить себе то, что вы видите. Вы поймете тогда, что мое утверждение — не теория, взятая из воздуха или порожденная больным воображением, а лишь простое выражение того, что имеется в действительности.

Возьмем человека, страдающего бессонницей. Когда он не производит усилий, чтобы уснуть, он лежит в постели совершенно спокойно. Чем больше, однако, он будет *хотеть*, стараться уснуть, тем это будет ему труднее и тем больше он будет возбуждаться.

Всякий из нас наблюдал, вероятно, что когда мы забываем где-нибудь имя и ломаем себе голову, стараясь его вспомнить, оно ни за что не приходит на ум; как только мысль: «Я забыл», мы

заменяем другой: «Я сейчас *вспомню*», — так спустя самое короткое время, без всякого на-

118

пряжения с нашей стороны, имя действительно всплывает в нашем сознании.

Если среди нас есть велосипедисты, пусть они вспомнят, как они учились ездить. Они садились на велосипед, судорожно сжимали обеими руками руль и были всецело во власти боязни упасть. Заметив неожиданно впереди дороги небольшой камень или едущий навстречу экипаж, они старались избежать препятствий, но чем больше усилий они для этого прилагали, тем неизбежнее было для них столкновение.

А кому из нас не приходилось испытывать приступ смеха? Разве не замечали мы, что смех становится все сильнее и сильнее, чем больше мы стараемся от него удержаться?

Что же происходит в нас во всех этих случаях? *Я хочу* уснуть, но не *могу*; мне *хочется* вспомнить имя этого человека, но я *не могу*; я *хотел бы* избежать препятствия, но не могу; *хотел бы* удержаться от смеха, но *не могу*.

Совершенно очевидно, что во всех этих конфликтах всякий раз без исключения *воображение берет верх над волей*.

Панург, несомненно, учитывал заразительное действие примера, точнее говоря, влияние воображения, когда во время плавания на корабле, желая отомстить одному ехавшему с ним вместе купцу, купил у него самого большого барана и бросил его в море: он знал, что все стадо тотчас же кинется за ним.

Нам, людям, тоже в большей или меньшей степени присуще это стадное чувство. Вопреки своему желанию, мы неминуемо следуем чужому примеру только потому, что представляем себе, будто иначе поступить мы не можем.

Я мог бы привести еще тысячу таких же примеров, но боюсь утомить ваше внимание. Тем не менее я не могу обойти молчанием еще один факт, который наглядно покажет вам, каким невероятным могуществом обладает *воображение*, иначе говоря, наше *бессознательное «Я»* в его борьбе с нашей *волей*.

Есть много алкоголиков, которым очень хотелось перестать пить, но которые не в силах удержаться от вина. По-

119

расспросите их — они вам совершенно искренне скажут, что у них большое желание начать трезвый образ жизни, что вино им просто-напросто противно, но что их неудержимо тянет к вину, вопреки их *воле*, вопреки тому, что они прекрасно сознают, какой вред оно им причиняет...

Точно так же и многие преступники совершают преступления *помимо своей воли*, и если вы их спросите о мотивах, они вам ответят: «*Яне* могу удержаться, меня толкало что-то, что было сильнее меня».

И алкоголики, и преступники говорят чистейшую правду: они вынуждены делать то, что они делают, и при этом только потому, что их *воображение* говорит им, что они удержаться не могут.

Как бы ни гордились мы нашей свободной волей, как бы твердо ни верили в то, что мы вольны в наших поступках, — на самом деле мы только жалкие марионетки в руках нашего воображения.

Но как только мы научаемся управлять нашим воображением, так сейчас же приходит к концу эта наша печальная и ничтожная роль.

ВНУШЕНИЕ И САМОВНУШЕНИЕ

Что такое, в сущности, внушение? Мы могли бы определить это понятие, как «процесс внедрения определенной мысли в мозг другого человека». Но существует ли такой процесс в действительности?

В сущности говоря, нет. В качестве самостоятельного процесса внушения не существует: его необходимейшей предпосылкой, без которой оно вообще немислимо, служит то, чтобы оно превратилось в *самовнушение* у человека, поддающегося внушению.

Самовнушение же мы определяем как «внедрение определенной мысли нами самими в нас же самих». Мы можем сделать человеку внушение, но если бессознательное «Я» этого человека внушения не воспримет, если оно его, так сказать, не «переварит», превратив при этом в само-

120

внушение, то внушение как таковое ни малейшего результата не достигнет.

Мне неоднократно приходилось внушать самые простые и заурядные мысли людям, обычно очень легко поддающимся внушению, причем все мои усилия были бесплодны. Объясняется это тем, что бессознательное «Я» в этих случаях отказывалось воспринимать внушение и не превращало его в самовнушение.

ПРИМЕНЕНИЕ САМОВНУШЕНИЯ

Я уже указал на то, что мы можем овладеть и научиться управлять воображением, все равно как направить в спокойное русло бурный поток или укротить дикого коня. Для этого необходимо, во-первых, убедиться, что это возможно (на самом деле это почти никому неизвестно), — а, во-вторых, узнать способ, как осуществить это в действительности. Способ этот чрезвычайно простой. Сами того не желая и не замечая, мы бессознательно применяем его изо дня в день с самого нашего рождения. К сожалению, однако, мы часто делаем это неправильно и притом во вред самим себе. Этот способ — не что иное, как самовнушение.

Вместо того, чтобы воспринимать по обыкновению бессознательные самовнушения, необходимо применять самовнушения сознательные. Это производится следующим образом. Сперва следует тщательно обдумать объект предполагаемого самовнушения и лишь затем, в зависимости от тех или иных доводов разума, повторить несколько раз, не думая ни о чем постороннем: «Это сбудется или, наоборот, это пройдет, — так будет или не будет...» и т. п. Если наше бессознательное «Я» воспримет это внушение, то есть превратит его в самовнушение, то внушенное представление осуществится с буквальной точностью.

В таком понимании *самовнушение* совпадает с тем, что я понимаю под *гипнотизмом*, который я определяю наипростейшим образом — как *влияние воображения на душевное и физическое естество человека*.

121

Влияние это бесспорно. Чтобы не возвращаться к предыдущим примерам, я приведу несколько других.

Если вы убедите себя в том, что вы можете сделать что-либо само по себе *возможное*, — то вы это сделаете, как бы вам ни было трудно. Если же, наоборот, вы *вообразите*, что не можете сделать какой-нибудь самой простой вещи, то вы действительно окажетесь не в состоянии ее осуществить, и самый ничтожный бугорок покажется вам непреодолимой горной вершиной.

Это явление мы наблюдаем у неврастеников: считая себя не способными ни на малейшее усилие, они действительно очень часто не могут пройти и десяти шагов, не испытав при этом ощущения невыносимой усталости. Такие неврастеники при попытке выйти из владеющего ими тяжелого и подавленного состояния погружаются в него все больше и больше, — все равно как утопающие, которые, стараясь спасти свою жизнь и выплыть на поверхность воды, при каждом таком своем усилии опускаются все глубже и глубже на дно.

Совершенно так же обстоит дело и с любым болевым ощущением: человеку достаточно представить себе, что испытываемая им боль проходит, как он действительно чувствует, что она мало-помалу исчезает; и наоборот — достаточно одного лишь представления о боли, для того чтобы на самом деле ее ощутить.

Я знаю людей, которые заранее предсказывают, что в такой-то день, при таких-то условиях у них заболит голова. И действительно, в назначенный день при указанных условиях у них делается мигрень. Они сами вызвали у себя эту боль, в то время как другие обладают способностью — при помощи сознательного самовнушения — устранять любые болевые ощущения.

Я превосходно сознаю, что можно легко прослыть сумасшедшим, когда высказываешь мысли, противоречащие твердо установившимся взглядам. Но все равно, — рискуя даже таким приговором, — я тем не менее утверждаю: очень многие люди больны физически или душевно только пото-

122

му, что они *воображают* свою болезнь, — безразлично, телесную или психическую. Многие совершенно не могут ходить, между тем как у них нет ни малейшего органического повреждения: их неспособность ходить объясняется исключительно тем, что они *воображают*, будто у них паралич. Как раз такие больные наиболее быстро достигают поразительных успехов и полного исцеления.

Есть много людей, которые счастливы или несчастливы только потому, что они *представляют* себе самих себя счастливыми или несчастными: из двух людей, находящихся в совершенно равных условиях, один может чувствовать себя *безмерно счастливым*, другой же — *безнадёжно несчастным*.

Неврастения, заикание, различные фобии, клептомания, некоторые виды параличей — суть не что иное, как результат воздействия бессознательного «Я» на наше телесное и душевное бытие.

Но если бессознательное «Я» служит источником многих наших страданий, то оно же, с другой стороны, может способствовать также и нашему исцелению от физических и душевных недугов.

При этом оно способно не только устранять им же самим порожденное зло, но и исцелять действительные, реальные заболевания, — настолько велико его могущество над нашим организмом.

Попробуйте уединиться у себя в комнате, усадьтесь поудобнее в кресло, закройте глаза, чтобы не отвлекаться ничем посторонним и думайте несколько секунд только об одном: «То-то и то-то проходит» или «То-то и то-то сейчас наступит».

Если действительно в результате этого получится самовнушение — иными словами, если ваше бессознательное «Я» усвоит мысль, которую вы в него старались внедрить, то вы тотчас же к своему удивлению убедитесь, что мысль эта в самом деле превратилась в действительность. (Существенной особенностью мыслей, воспринимаемых путем самовнушения, является то, что они живут в нас незаметно для нас самих и что мы узнаем об их существовании только на основании тех внешних проявлений, которые они вызывают).

123

Необходимо, однако, соблюдать чрезвычайно важное и существенное правило: *применение самовнушения должно совершаться без всякого участия воли*. Ибо если воля находится в конфликте с воображением, если вы будете думать: «*Я хочу*, чтобы то-то и то-то наступило», между тем как ваше воображение говорит: «Сколько бы ты этого ни хотел, этого все-таки *не будет*», — то в результате вы не только не достигнете желаемого, но получите совершенно обратный эффект.

Правило это имеет решающее значение и объясняет нам, почему лечение душевных заболеваний достигает столь ничтожных результатов, когда усилия его устремляются, главным образом на *перевоспитание воли*. Последнее необходимо заменить *воспитанием, развитием воображения*; именно благодаря этой особенности мой метод достигает успешных результатов также и в тех случаях, в которых терпят крушение другие, очень распространенные способы лечения.

Многочисленные наблюдения, которые я производил ежедневно в течение двадцати лет и которые старался изучать всегда самым тщательным образом, привели меня к нижеследующим выводам, выраженным мною в форме законов:

1. В конфликте между волей и воображением во всех *без исключения* случаях побеждает последнее.
2. В конфликте между волей и воображением сила воображения *прямо пропорциональна квадрату* силы воли.
3. Если между волей и воображением разногласий не существует и они устремлены в одном направлении, то равнодействующая сила представляет собою не сумму, а *произведение обеих энергий*.
4. Воображение доступно воздействию и управлению.

(*Выражения*: «прямо пропорционально квадрату силы воли» и «произведение обеих энергий» не следует понимать буквально. Они должны лишь более наглядно иллюстрировать высказанную мысль.)

124

Из моих слов можно было бы вывести заключение, что ни один человек не должен быть болен. В сущности, оно так и есть. *Почти все без исключения болезни могут быть устранены* при помощи самовнушения. Это мое утверждение звучит, правда, очень смело и маловероятно. Но я ведь и не говорю, что все болезни *всегда устраняются*; я только утверждаю, что они *могут быть* устранены. В этом, конечно, большое и существенное различие.

Для того, чтобы, однако, люди могли применять *сознательное самовнушение*, им нужно показать, как это делать, — все равно как научить детей читать и писать, обучить музыке и т. п.

Как я уже говорил выше, *самовнушение* есть орудие, присущее нам от рождения. Мы играем им в течение всей нашей жизни, совсем как ребенок игрушкой. Между тем орудие это опасное: при неосторожном, бессознательном использовании оно может серьезно поранить и даже убить человека. И, наоборот, при *сознательном* применении оно становится спасительным средством. Про него можно сказать то же самое, что сказал Эзоп про нашу способность говорить: «Это самая хорошая и в то же самое время самая плохая вещь в мире».

В дальнейшем я постараюсь показать, каким образом каждый человек может сам по себе испытать благодетельное действие сознательно применяемого самовнушения. Говоря «каждый человек», я, в сущности, немного преувеличиваю, ибо есть две категории людей, у которых сознательное самовнушение достигается с большим трудом: 1) люди умственно отсталые, *не способные* понять того, что им говорят; 2) люди, которые *понять не желают*.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИМЕНЕНИЮ СОЗНАТЕЛЬНОГО САМОВНУШЕНИЯ

Основные принципы метода могут быть выражены в нижеследующих немногих словах:

В каждое данное мгновение можно думать только об одной вещи, — иными словами, две мысли могут проникнуть

125

в наш разум только последовательно, одна за другой, но ни в коем случае не одновременно.

Каждая мысль, овладевающая целиком нашим сознанием, становится для нас истиной и стремится превратиться в действительность.

В самом деле: если вам удастся внедрить больному мысль, что его болезнь исчезает, то она действительно исчезнет, если вы вселите в kleptomана представление о том, что он не будет больше красть, он действительно перестанет красть и т. п.

Такого рода педагогическое воздействие может показаться на первый взгляд совершенно невыносимым, — на самом же деле оно чрезвычайно просто. Для этого достаточно наглядным путем, — при помощи ряда соответствующих, последовательно проведенных опытов, так сказать, обучить человека азбуке сознательного мышления. При строгом соблюдении данных ниже указаний, успешный результат безусловно обеспечен, если только вы не имеете дела с лицами, принадлежащими к одной из двух вышеупомянутых категорий.

Первый (подготовительный) опыт. Ученик должен стать совершенно прямо, вытянувшись неподвижно, как железная балка; ноги его должны быть сомкнуты сверху донизу; подвижными должны быть только лодыжки, все равно как если бы они были шарнирами. Скажите ученику, пусть он представит себе, что его тело сейчас — доска, прикрепленная к полу своим нижним концом при помощи петель, что доску эту с большим трудом удалось привести в равновесие; при малейшем толчке спереди или сзади доска без малейшего сопротивления тяжело упадет в направлении толчка. Вслед за этим скажите ученику, чтобы, как только вы его потянете сзади за плечи, он упал, не оказав ни малейшего сопротивления, вам на руки, лишь слегка повернувшись на шарнирах, то есть так, чтобы его ноги остались по-прежнему как бы прикрепленными к полу. Затем действительно потяните его слегка за плечи. Если опыт этот с первого раза вам не удастся, продолжай-

126

те его до тех пор, пока не достигнете полного или хотя бы частичного результата.

Второй опыт. Скажите ученику, что с целью показать ему наглядно действие воображения, вы сейчас попросите его усиленно думать: «Я падаю назад, я падаю назад и т. д.»; пусть он при этом не думает ни о чем другом, не проверяет себя, не размышляет над тем, падает ли он действительно или нет, может ли он удариться при падении или нет и т. д., и т. п.; с другой стороны, он вовсе не должен падать назад из одного только желания оказать вам любезность, он должен только, почувствовав, как его что-то тянет назад, последовать тотчас же этому влечению, не оказывая ему никакого сопротивления.

Вслед за этим заставьте ученика высоко поднять голову, положите ему правый кулак сзади на шею, а левую руку на лоб и скажите: «Думайте: я падаю назад, я падаю назад и т. д.; — вы действительно падаете назад, вы падаете назад» и т. д. В это время ведите слегка левой рукой по направлению к его левому виску поверх ушей, а правую между тем медленно, очень медленно, но равномерно отводите от шеи.

Вы сейчас же почувствуете, как ученик сделает легкое движение назад, а затем либо задержит движение, либо же действительно упадет. В первом случае скажите ему, что он оказал сопротивление, что он не думал о том, что он падает назад, а лишь о том, что может при падении ушибиться. Это совершенно несомненно, так как если бы у него не было этой мысли, то он неминуемо упал бы, как бревно. Повторите поэтому опыты и говорите на сей раз повелительным тоном, как бы желая заставить ученика вас послушаться. Повторяйте опыт до тех пор, пока не достигнете полного или частичного успеха. При этом рекомендуется лучше стать чуть-чуть поодаль от ученика, левую ногу выставить вперед, а правую назад, чтобы при падении он не увлек вас за собой.

Третий опыт. Поставьте ученика перед собой. Тело его по-прежнему вытянуто, ноги его плотно сжаты. Приложите легко, не надавливая, руки к его вискам, смотрите при-

127

стально и не моргая на его переносицу, заставьте его думать: «Я падаю вперед, я падаю вперед», — повторяйте при этом сами, выговаривая внятно каждый отдельный слог: «Вы па-да-е-те вперед, вы па-да-е-те вперед» — и не сводите при этом с него глаз.

Четвертый опыт. Заставьте ученика вытянуть руки, сложить их и сжать изо всех сил пальцы так, чтобы в них появилась легкая дрожь. Смотрите на него, как в предыдущем опыте, и надавливайте слегка своими ладонями на его руки, будто бы стараясь сжать их еще крепче. Скажите ему, что теперь он не может разжать рук; вы сосчитаете до трех и при слове «три» пусть он попробует разжать руки, думая непрерывно: «Я не могу... я не могу... и т. д.», — он убедится, что это действительно невозможно. Вслед за этим начните медленно считать «раз... два... три» и сейчас же добавьте, опять растягивая слоги: «Вы не мо...же...те, вы не мо...же...те» и т. д. Если ученик в самом деле напряженно думал: «Я не могу», то его пальцы не только не разомкнутся, но будут сжиматься тем сильнее, чем больше он будет стараться их разжать. Он достигнет при этом результата, обратного тому, какого бы ему хотелось. По прошествии нескольких секунд скажите ему: «Теперь думайте: я могу», — пальцы его тотчас же разомкнутся.

Во время этого опыта необходимо все время пристально смотреть на переносицу ученика, он в свою очередь тоже должен не отводить взгляда от ваших глаз.

Если тем не менее он может все-таки разжать руки, не думайте, что это ваша вина. В этом всегда виноват ученик: он недостаточно думал: «Я не могу». Скажите ему это уверенным тоном и начните опыт сначала.

Рекомендуется вообще всегда говорить повелительным тоном, не допускающим никакого непослушания. Это не значит, что нужно повышать голос; наоборот, предпочтительнее говорить обычным голосом, но только резко и повелительно выговаривать каждое слово.

В случае успеха в этом опыте вам удадутся, несомненно, и все остальные, — вы достигнете этого без большого

128

труда, если только в точности будете соблюдать данные выше указания.

Некоторые субъекты крайне восприимчивы; это можно сразу заметить по тому, что им очень легко удаются опыты

I сведения пальцев и других частей тела. После двух-трех удачных опытов вам уже не придется говорить: «Думайте о том-то и о том-то»; достаточно будет сказать, например, просто, но повелительным тоном, каким только вообще можно достигать успешных внушений: «Сожмите руку в кулак, — сейчас вы уже не в состоянии ее разжать»; «Закройте глаза, — теперь вы их не можете открыть» и т. п. И действительно, испытываемое лицо не сможет ни разжать рук, ни раскрыть глаз, сколько бы оно ни прилагало к этому усилий. Однако как только спустя несколько мгновений вы скажете: «Теперь вы можете», — у него сейчас же наступит расслабление мышц. Эти опыты можно разнообразить до бесконечности. Приведем несколько примеров. Ученика заставляют скрестить руки и внушают, что они срослись между собой; кладут руки на стол и внушают, что они приклеились; говорят I ученику, что он не может встать с кресла; заставляют его

встать и внушают, что он не в состоянии ходить; кладут на стол перо и говорят, что оно весит сто килограммов и его невозможно поднять и т. п.

Я настоятельно подчеркиваю еще раз, что *все эти явления вызываются не внушением, а самовнушением*, — внушение лишь извне возбуждает последнее и управляет им. *Примечание.* Вышеприведенные указания имеют исключительно целью научить производству опытов над другими людьми. Производить эти опыты над самим собой не рекомендуется, так как обычно поставить самого себя в желательные условия не удастся и поэтому получить успешных результатов не получается.

ПРИМЕНЕНИЕ ВНУШЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЕЙ

Проделав вышеописанные опыты и хорошо усвоив себе их сущность, ученик уже подготовлен для восприятия лечебного внушения. Он теперь как вспаханная нива, на ко-

9-5522

129

торой может взойти и взрасти брошенное семя. До того же он был невозделанной пашней, на которой семя могло только заглохнуть.

Каково бы ни было заболевание пациента, — безразлично, физическое или душевное, — всегда следует действовать одинаково и говорить одно и то же, изменяя только отдельные выражения, в зависимости от того или иного случая.

Скажите пациенту: «Сядьте и закройте глаза. Я не буду стараться вас усыплять, — это совершенно излишне. Я вас прошу закрыть глаза только для того, чтобы ваше внимание не отвлекалось ничем посторонним. Скажите себе теперь только, что все слова, которые я сейчас произнесу, проникнут в ваш мозг, внедрятся в него, запечатлеются в нем, неизгладимо врежутся в него и навсегда в нем

останутся. И что помимо вашей воли, помимо вашего ведома, совершенно незаметно для вас, бессознательно, вы сами и весь ваш организм всецело им подчинится.

Прежде всего я говорю вам, что ежедневно, три раза в день, утром, в полдень и вечером, в часы ваших трапез вы будете испытывать голод, — иными словами, вы ощутите приятное чувство, которое заставит вас думать и говорить: «О, с каким удовольствием я бы покушал». И действительно, вы будете кушать с большим, большим аппетитом, не переусердствуя, однако, при этом в количестве пищи. Вы будете строго следить за собой, чтобы медленно и хорошо разжевывать пищу, чтобы она превращалась в мягкую кашу и как бы сама собой скользила в ваш пищевод. Благодаря этому пища будет легко перевариваться, и вы не испытаете ни в желудке, ни в кишечнике никаких неприятных ощущений, никакой тяжести и никакой боли, от какой бы причины они ни проистекали. Принятая пища будет легко усваиваться вашим организмом: он превратит ее полезные составные части в кровь, в мышцы, в силу, в энергию! — короче говоря, в жизнь.

Так как пищеварение у вас превосходное, то и выделение неперевариваемых частей пищи происходит без всякого труда. Каждое утро, вставая с постели, вы будете ис-

130

пытывать естественную потребность в опорожнении кишечника. Без применения каких бы то ни было медикаментов или искусственных вспомогательных средств ваш стул будет всегда регулярен, нормален и легок.

По ночам вы будете спать превосходно. До момента, когда вы захотите проснуться, вы все время будете спать глубоким, спокойным и мирным сном без всяких кошмаров; утром, проснувшись, вы будете чувствовать себя хорошо, бодро, жизнерадостно и весело.

Если когда-нибудь случится, что вам станет тяжело на душе или грустно, если вас что-нибудь угнетет или вас будут преследовать мрачные мысли, то теперь вы мгновенно будете становиться снова веселым: вам будет хорошо на душе, совсем хорошо, — может быть, без всякой причины, но все-таки хорошо, — все равно как прежде без всякого основания вам становилось вдруг тяжело. Я скажу вам больше того: если даже у вас будет повод, реальный повод к печали и грусти, — вы все-таки не испытаете теперь этих тягостных ощущений.

Если до сих пор бывало, что вами овладевали вдруг нетерпение, гнев или злоба, то теперь этих ощущений не будет. Наоборот: теперь вы будете всегда терпеливы, будете прекрасно собою владеть. К вещам, которые до сих пор вас раздражали, вас тяготили или вам досаждали, вы будете теперь относиться равнодушно, спокойно, совершенно спокойно.

Если порою вас угнетали, преследовали или мучали дурные, болезненные представления, страхи, боязнь, беспокойство, необъяснимое отвращение или искушение, то теперь я хочу, чтобы все это уходило мало-помалу из поля вашего воображения, чтобы все это как бы растворялось в далеком облачке, таяло, улетучивалось, пока не исчезнет совсем. Все равно, как сон улетучивается при пробуждении, так растают и все эти ненужные, дурные представления.

Я говорю вам, что все органы вашего тела работают превосходно; сердце бьется нормально, кровообращение совершается в полном порядке; легкие функционируют прекрасно; желудок, кишечник, печень, почки, мочевой и

9*

131

желчный пузырь, — все органы нормально выполняют свои отправления. Если какой-либо из них работает в настоящее время не вполне правильно, то это отклонение от нормы с каждым днем будет становиться теперь все меньше и меньше, спустя короткое время совершенно исчезнет и ваш орган будет функционировать вновь вполне правильно.

Если какой-либо из органов вашего тела почему-либо поврежден, то повреждение это будет заживать теперь с каждым днем все быстрее и очень скоро совершенно исчезнет. (Тут я должен заметить, что таким путем можно исцелить любой орган, не зная даже, что он поражен. Под влиянием самовнушения: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше», — наше бессознательное «Я» окажет нужное воздействие на больной орган, который оно уже само сумеет отыскать).

Я добавлю вам еще следующее, что имеет особенно важное, особенно существенное значение; если до сих пор вы испытывали к себе самому своего рода недоверие, то я говорю вам, что это недоверие мало-помалу исчезнет и заменится, наоборот, большой верой в себя, верой, основанной на живущей во всех нас огромной, могущественной силе. Эта вера в себя есть необходимейшее жизненное условие всякого человеческого существа. Без веры в себя человек ничего не может достигнуть, с верою же — решительно всего (конечно, в пределах разумного). Вы приобретете

теперь эту веру в себя, и она вселит в вас несокрушимую уверенность в том, что вы способны прекрасно и даже в совершенстве выполнить все, что вы захотите, если только ваши желания *благоразумны*, а также и все то, что входит в круг ваших обязанностей.

Поэтому если вы захотите предпринять что-либо, что не противоречит доводам вашего разума, или что-либо, что вы должны по тем или иным причинам исполнить, то думайте всегда лишь о том, что *это не составит для вас никакого труда*. Выражения: *трудно, невозможно, я не в состоянии, это свыше моих сил* и т. п. — должны навсегда исчезнуть из

132

вашего оборота. Вашими предложениями будут только следующие слова: *это легко и я могу*. Считая стоящую перед вами задачу осуществимой и легкой, вы ее действительно легко исполните, хотя бы другим она и казалась, может быть, трудной. Вы ее выполните быстро и хорошо, без всякого утомления, — именно потому, что вы не приложите к ней никаких особых усилий. Если же вы вместо этого представили бы себе, что перед вами трудная или вообще невозможная задача, то она — именно благодаря вашему такому представлению — действительно оказалась бы невыполнимой».

Это общее внушение, которое может показаться чересчур длинным, а иным даже наивным, и которое между тем совершенно необходимо, следует дополнить внушениями специальными, относящимися к частному случаю находящегося перед вами пациента.

Все эти внушения произносите монотонным, размеренным, убаюкивающим тоном (подчеркивая, однако, наиболее существенные места) так, чтобы пациент не засыпая все же впал в легкое состояние дремоты и не думал ни о чем постороннем.

Закончив внушение, следует обратиться к пациенту со следующими словами: «Итак, я хочу, чтобы теперь ваше здоровье было превосходным во всех отношениях, как физически, так и душевно, чтобы вам было гораздо лучше, чем вы чувствовали себя до сих пор. Сейчас я сосчитаю до «трех» и когда скажу «три», вы откроете глаза и выйдете из вашего теперешнего состояния, выйдете совершенно спокойно. И когда придете в себя, у вас не будет ни малейшей сонливости, ни малейшего утомления. Наоборот, вы будете чувствовать себя сильным, бодрым, крепким, оживленным. Вы будете жизнерадостным и веселым, вам будет во всех отношениях хорошо. Раз, два, три».

При слове «три» пациент открывает глаза и всегда улыбается с довольным и радостным лицом.

Закончив внушение, вы объясняете пациенту, пришедшему к вам в первый раз:

133

КАК ПРАКТИЧЕСКИ ПРИМЕНЯТЬ СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОВНУШЕНИЕ?

Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед тем как уснуть, следует закрывать глаза и, *не стараясь сосредоточивать внимание на том, что говоришь*, произнести двадцать раз, — отсчитывая на бечевке с двадцатью узлами, — и при этом достаточно громко, чтобы *слышать* собственные слова, — следующую фразу: *«Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше»*. Так как слова «во всех отношениях» относятся решительно ко всему, то бесполезно применять кроме того еще и специальные самовнушения.

Это самовнушение нужно делать наивозможно более *просто, непосредственно, машинально*, а потому и *без малейшего напряжения*. Короче говоря, формулу следует произносить тоном, которым обыкновенно читают молитву. Таким путем формула — через посредство органа слуха — проникает механически в наше бессознательное «Я» и, проникнув туда, тотчас же оказывает соответствующее воздействие. *Метод этот необходимо применять в течение всей жизни: он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер*.

Если в течение дня или ночи вы испытываете телесное или душевное недомогание, то вы прежде всего должны усвоить себе *твердую уверенность* в том, что вы не будете сознательно его еще более усиливать, а, наоборот, заставите его поскорее пройти.

Вслед за этим постарайтесь остаться совершенно одни, закройте глаза и поглаживая рукою по лбу, если речь идет о душевном страдании, или же по больному месту, если у вас недомогание физическое, повторяйте вслух с наивозможно большей скоростью: «Проходит, проходит, проходит!» до тех пор, пока вам не станет лучше.

При некотором навыке физическая или душевная боль исчезает по прошествии 20 — 25 секунд.

При надобности этот прием может быть повторен несколько раз.

134

Применение самовнушения не может служить заменой медицинского лечения, но является ценнейшим подспорьем как для больного так и для врача

Из всего сказанного нетрудно понять, какую роль играет при применении этого метода лицо, производящее внушение. Это вовсе не строгий господин, который только приказывает, он — друг и верный спутник, ведущий больного шаг за шагом по пути выздоровления. Так как все внушения делаются в интересах больного, то бессознательное «Я» последнего должно только воспринимать их и превращать в самовнушения. Когда это сделано, выздоровление наступает более или менее быстро.

В заключение я считаю нужным сказать еще несколько слов о том, каким образом описанный метод может быть использован родителями для воспитания детей и для устранения замеченных ими тех или иных недостатков.

Надо выждать, пока ребенок уснет. Отец или мать тихо входят в детскую, останавливаются на некотором расстоянии от постели и пятнадцать-двадцать раз произносят шепотом все, что хотят видеть осуществленным в ребенке как в отношении его здоровья и сна, так и в отношении внимания, прилежания, поведения и пр. Вслед за этим нужно так же бесшумно выйти из комнаты, чтобы не разбудить ребенка.

Этот наипростейший способ дает превосходные результаты, и нетрудно понять, почему. Во время сна и тело, и сознание ребенка спят, — они как бы выключены. Но бессознательное «Я» бодрствует. Родители говорят непосредственно с ним; а так как оно чрезвычайно послушно, то оно и воспринимает без сопротивления все, что слышит. И ребенок постепенно, день ото дня по собственному почину становится все больше таким, каким его хотели бы видеть родители.

Какие выводы можно сделать из всего вышесказанного?

Эти, выводы очень просты, они сводятся всего лишь к нескольким словам. Мы обладаем внутри нас невероятно могущественной силой, которая, проявляясь бессознатель-

135

но, может причинить нам иногда большой вред. Если же, напротив того, мы воспользуемся ею сознательно и разумно, то она даст нам в руки власть над собою и не только позволит исцелять самих себя и других от телесных и душевных недугов, но и создаст нам сравнительно счастливую жизнь, безразлично, в каких бы внешних условиях мы ни находились.

Кроме того, особенно важно, чтобы эта сила была использована для духовного возрождения тех, кто по тем или иным причинам сошел с пути истинного.

Приложение 3

ВНУШЕНИЕ НАЯВУ

Начнем с более сложного, чем просто гипноз, — с «внушения наяву». Этот секрет подробно еще не раскрывался в книгах. Владеющий этим методом выглядит настоящим волшебником. Человек, не закрывавший глаза, ни на секунду не погружаясь в сон, полностью попадает под влияние гипнотизера.

Рассчитываем на то, что читатель уже имеет представление о том, что *для того, чтобы оказать гипнотическое воздействие на человека, необходимо воздействовать на его подсознание*. Вход в подсознание бдительно оберегается сознанием. В различных руководствах по гипнозу, публиковавшихся еще в начале века есть удачное сравнение сознания с умным братом, а подсознания с доверчивым, глупым братом, который верит абсолютно всему, что ему говорят. Умный брат следит за тем, чтобы никто не обманул его доверчивого брата, потому что, как только доверчивый брат войдет в контакт с кем-либо, он больше не услышит предостережений умного брата, он будет слушать и подчиняться другому. Поэтому *цель гипнотизера состоит в том, чтобы обмануть, отвлечь сознание человека и войти в контакт с его подсознанием*.

Ниже приводится подробное описание метода внушения наяву, когда обращаются к подсознанию минуя сознание:

УПРОЩЕННЫЙ МЕХАНИЗМ ВНУШЕНИЯ:

1. Вызвать доверие.
2. Снять фильтр сознания.
3. Подкрепить информацию реальным действием.

Начинать нужно следующим образом.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

1. Снять «панцирь» (психомышечный зажим). Это делается для увеличения чувствительности. При правильном подходе порог внушаемости уменьшается (облегчается внушение).

137

Снятие «панциря»:

а) можно просто покачать за плечи, помять их с предложением *«максимально расслабиться,*

довериться полностью»;

б) усадить на стул, потрясти кисти внушаемого, предложить, чтобы он их расслабил, как плети, и ни малейшего сопротивления не оказывал.

Проверка:

а) потряхивая кистью несколько раз, отпустить ее, чтобы она упала на колени или бедро внушаемого, затем упустить кисть в очередной раз, но нарочно мимо колен, так чтобы она повисла: если внушаемый не расслабился, то его рука не упадет безвольно, а останется на весу или слишком медленно опустится, значит нужно дальше продолжать расслабление;

б) еще один способ проверки «панциря»:

Дать задание: *«На вертикальный указательный палец правой руки поставьте ладонь левой руки».*

Дать задание: *«Расслабьте левую руку».* Через некоторое время дать команду: *«Резко уберите правую руку».*

Если левая рука останется на весу, то внушаемый плохо расслабился. Рука должна безвольно упасть.

ВТОРОЙ ЭТАП

Снятие фильтра сознания, вызывание доверия.

Главное при внушении — вызвать доверие.

Необходимо заставить внушаемого с обострением чувствовать, отвлечь внимание его сознания, перевести внимание сознания в область ощущений.

Для этого нужно проделать с внушаемым следующее:

1. Заставьте его поставить ноги вместе, глаза закрыть, дайте ему задание максимально расслабиться.

2. С обеих сторон сзади поднесите к его голове в области ушей свои руки на расстояние 5—10 см. Волевым усилием вызовите из кончиков пальцев и ладоней поток тепла до ощущения покалывания в ладонях.

138

3. Дайте установку партнеру: *«Сосредоточьте свое внимание на ощущениях в области головы».*

4. Спросите, что он ощущает. Ответ: *«Ощущение тепла».* Скажите: *«Сейчас ощущение тепла усилится».* Перенесите ладонь ко лбу партнера. Чувствительность лба выше, поэтому он сразу почувствует усиление тепла, то есть получит подкрепление ваших слов действием.

Некоторые внушаемые вместо тепла ощущают покалывание или начинают терять равновесие.

Некоторые с удивлением обнаруживают, что при поднесении рук к их ушам, изменяется тембр голоса и привычных звуков, которые могут звучать в этот момент. Нужно обязательно спросить: *«Что чувствуешь?»* Если партнер говорит о каком-то покалывании или о чем-то другом, например: *«Тянет назад»*, нужно сказать: *«Правильно, сейчас будет тянуть еще сильнее».* Если говорит, что звук как-то изменился, нужно сказать: *«Правильно, так и должно быть».*

Это ответственный момент проникновения в подсознание!

Нужно следить внимательнейшим образом за партнером и подкреплять, подкреплять его ощущения словами.

Вся сила — в подкреплении слов действием!

Пример: Вы заметили, что у него появилась слезинка. Сразу отреагируйте. Скажите: *«Сейчас у вас появится слеза»* и т. д. Именно таким образом закрепляется вера на бессознательном уровне (в подсознании).

По мере подкрепления слов действием снижается порог внушаемости. Информация, которую вы даете, должна быть достоверной и обязательно с подкреплением. Сила воли внушаемого не играет роли.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Нужно сказать (то есть дать установку): *«Сейчас я досчитаю до трех, и вас медленно потянет назад».*

Двигая руками вдоль головы, тяните к себе голову ладонями, не прикасаясь к голове руками. Стойте сзади.

139

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

Одновременно с этими действиями произнесите:

« — Раз, два, три! Вас тянет назад! Вы падаете! Падаете! Падаете! Падаете! Падаете!»

Говорить нужно с ударением и без паузы, повышая настойчивость с каждым словом, чтобы не включить сознание. Затем нужно сказать: *«Достаточно, теперь вас тянет вперед»*, — и руками

потянуть вперед. Затем то же самое проделать назад, и так несколько раз. Это хороший тест на внушаемость, а также — мощнейшее подкрепление действием.

Частные случаи. Тянешь вперед, а он падает в сторону. Нужно сказать: «Вас тянет в сторону». Если слишком хорошо падает, нужно спросить: «Что вы почувствовали? Вас тянет назад?» /может быть просто притворяется). Сказать: «Пробуйте оказывать сопротивление, я вас буду тянуть назад. Как только скажу: «Три», — вы упадете назад, но старайтесь не упасть». Как только вы убедились, что ваш испытуемый прошел тест на внушаемость, реагирует на ваши ладони — значит его подсознание уже отреагировало на ваши манипуляции и независимо от сознания и воли вашего испытуемого между вами и его подсознанием возникла еще пока непрочная связь.

Пусть теперь он открывает глаза. Наступает следующий этап.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

МЕТОДИКА:

Нужно говорить отрывистым, командным тоном, говорить, глядя в глаза. Ни в коем случае не говорите фраз типа: «Давайте попробуем». Эта фраза просто олицетворяет вашу неуверенность в своих силах.

Стоя лицом к внушаемому, сделайте ему установку: «Мне нужно проверить вашу нервную систему. Я хочу проверить вашу чувствительность. Чем ваша чувствительность выше, тем лучше.

— Не бойтесь, стойте и слушайте.

140

— Доверьтесь мне полностью.

— Расслабьтесь.

— Поставьте руки перед собой, пальцы шире.

— Пальцы как можно шире.

— Напряжение в руках. Пальцы как гвозди (локти к туловищу не прижимать).

— Смотрите мне в правый глаз (самому при этом смотреть на переносицу).

— Ваши руки как два разноименных магнита начинают притягиваться друг к другу.

— Напряжение в руках растет.

— Руки притягиваются все сильнее и сильнее.

— Вы чувствуете, как напряжение в руках растет.

— Руки сближаются! Сближаются! Сближаются! (делать пассы вокруг рук вверх и вниз, прогревая волевым теплом своих ладоней, глядя в глаза).

— Ваши пальцы как гвозди.

— Ваши ладони и пальцы как цельнометаллические.

— Ваши руки сближаются.

— Напряжение в руках!

— Пальцы выгибаются назад!

— Сейчас я досчитаю до трех, и ваши руки сблизятся.

— Раз. (Обычным мягким голосом.) Пальцы как гвозди.

— А^а- (Твердым обычным голосом.)

— Напряжение растет, смотрите на свои руки.

— Три!!! (Выкрикнуть и без паузы говорить дальше.)

— Вы видите, как сближаются ваши руки (без паузы), — ваши пальцы как гвозди !!!

— Руки цепенеют!

— Ваши руки сближаются! Сближаются!

— Сближаются! Сближаются!

(При этом делают пассы над руками с тыльной стороны.)

— Ваши пальцы как гвозди!

(Говорить без паузы, не давая включиться сознанию.)

— Пальцы оцепенели!

— Пальцы выгибаются назад!

— Ваши пальцы как гвозди!

141

— Ваши пальцы как цельнометаллические!

— Вы не сможете сжать пальцы в кулак!

— Пробуйте!!!

И сразу же выкрикнуть без малейшей паузы:

— *Вы видите!!!*

— *Ваши руки подчиняются только моим командам!!!*

— *Мои слова воздействуют на вас!!!*

— *Мои слова проникают в ваш мозг!!!*

— *Я полностью управляю вами!!!*

— *Ваши руки сближаются, сближаются, сближаются!*

— *Ваши пальцы сжимаются в замок!*

— *Пальцы сжимаются все сильнее и сильнее!*

— *Вы не сможете разжать руки, пока я вам не разрешу!* Эти слова тоже почти выкрикнуть с ударением на словах «не сможете».

— *Вы не в силах расцепить свои руки!*

— *Раз. Два. Три!!!*

Затем без паузы выкрикнуть:

— *Пробуйте!*

Если вы правильно выдержали интонацию, не меняли порядок слов и все выполнили как надо, то можете делать с испытуемым все что вам угодно.

Он с величайшим удивлением обнаружит, что не может расцепить руки. Он полностью подчинится вам. Теперь можете спокойно экспериментировать.

КАК ОТОБРАТЬ ГОЛОС, СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕМЫМ

Если вы возьмете двумя пальцами за кожу на горле уже прошедшего тест на внушаемость до момента сцепки пальцев, предварительно сказав: «*Сейчас я отберу ваш голос, и вы не сможете говорить*», — дернете двумя пальцами за кожу и, отведя руку с зажатым кулаком, скажете: «*Вот ваш голос, пробуйте говорить*», — то внушаемый, естественно, ничего не сможет сказать, как бы он ни старался. Если вы хлопнете в ладоши, предварительно сказав: «*Я сейчас хлопну в ладоши, и вы забудете свое имя и фамилию*», — то испытуемый забудет имя и фамилию. Он в

142

полной вашей власти. Он стоит с открытыми глазами, все понимает, может даже делает попытки сопротивляться, но у него ничего не получается.

Он разговаривает, даже спорит с вами, но он в полной вашей власти. И если вы ему прикажете забыть то, что с ним происходило, он забудет и ничего не вспомнит. Также вы можете дать ему постгипнотическое внушение, то есть дать установку, чтобы он в определенное время выполнил определенное действие. И он, забыв об этом, в нужное время выполнит требуемое действие как бы по собственному желанию.

Зрелище, конечно, потрясающее, особенно когда это демонстрируется на сцене перед зрителями.

ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР МЕТОДА ВНУШЕНИЯ БЕЗ ПОГРУЖЕНИЯ В СОН

Разберем еще детальнее формулы и приемы, при помощи которых вы привели испытуемого в состояние транса, повышенной внушаемости.

Как уже было сказано ранее, для того чтобы включить подсознание, нужно дать подкрепление реальным действием.

Мощнейшее подкрепление, толчком воздействующее на подсознание, получается, когда вы без паузы выкрикиваете: «Напряжение растет! Смотрите на свои руки! Три! Вы видите, как сближаются ваши руки!»

В тот момент, когда вы крикнете «*Три!*», он резко опустит голову и, так как до этого он смотрел вам в глаза, то опускание головы автоматически повлечет за собой движение его рук навстречу друг к другу.

В тот момент он еще ничего не подумал, даже не осмыслил того факта, что движение рук было. Это зафиксировало только его подсознание. Вы и не даете ему этого осмыслить, а просто «*выкрикиваете*» это в его подсознание. Эти слова подкрепили то, что действительно имело место, и то, что его подсознание произвольно зафиксировало.

Еще существенным моментом является то, что вы заставляете его растопырить пальцы как можно шире, так

143

чтобы они выгибались назад. Когда вы говорите, что напряжение в руках растет, оно действительно растет, это обусловлено, прежде всего, тем, что руки деревенеют сами по себе. Вы, произнося установки, еще можете взяться за пальцы и чуть встряхнуть, когда произносите: «*Пальцы как можно шире*», «*Ваши пальцы как звезды*». Этим вы добиваетесь того, чтобы ваш

испытываемый изо всех сил растопырил пальцы и выгнул их назад.

Третьим важнейшим компонентом вхождения в подсознание за счет подкрепления реальным действием будет момент, когда вы выкрикиваете без паузы на одном дыхании: «Ваши пальцы как цельнометаллические! Вы не можете сжать пальцы в кулак! Пробуйте! Вы видите! Ваши руки подчиняются только моим командам! Мои слова воздействуют на вас! Мои слова проникают в ваш мозг! Я полностью управляю вами!»

Здесь есть нюанс. Любой нормальный человек, добросовестно растопыривший пальцы изо всех сил и выгнувший их с силой назад в тыльную сторону, пробыв в таком положении более минуты, не может просто так, мгновенно, взять и сжать пальцы. Они деревенеют, и в первый момент испытываемый просто не может этого сделать. Это чутко ловит его подсознание и в этот момент вы «внушаете» то, что сказано выше. И теперь получается парадокс: *испытываемый уже мог бы сжать руки, момент оцепенения проходит, но подсознание уже блокирует эту попытку*. Сознание испытываемого уже не может разрушить установившуюся связь между вами и его подсознанием. Испытываемый уже просто не в состоянии сделать эту попытку. Он уже ваш.

Далее, еще раз (для надежности) продолжаются установки, и руки испытываемого доводятся до сцепки.

С различными вариациями эти опыты вы можете видеть на сцене у гипнотизеров-профессионалов, гастролирующих по стране. Вместо теста на внушаемость с воздействием на руки может быть тест, в котором участвует весь зал. Все встают и с закрытыми глазами представляют, что едут в поезде. Кто закачался при одной этой мысли, тот в дан-

144

ный момент наиболее внушаемый, того и приглашают на сцену, для участия в опытах. Подсознание того, кто закачался, получило первое подкрепление, так как факт этот не остался без внимания его собственного подсознания. А дальше дело техники. У каждого могут быть свои приемы и формулы внушения.

В приведенной методике важно каждое слово, интонация и важен порядок слов. Если вы хоть что-либо измените, результат будет отрицательным.

Итак, продолжаем углубляться в изучение гипноза. Прежде чем приступить к выполнению психологических опытов, вы должны дать самому себе позитивную инструкцию: «У меня это прекрасно получится, я имею на это полное право».

Теперь, когда вы убедились в том, что это так просто, вам придется расстаться с мыслью, что все это так просто. Мы рассмотрели лишь вершину айсберга.

Во время проведения опытов вы должны соблюсти десять обязательных правил.

Помните, как в магии: «Сочетание простых правил дает магический эффект». Вот эти правила, и в них заключена вся суть.

ДЕСЯТЬ «МАГИЧЕСКИХ» ПРАВИЛ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВНУШЕНИЕ НАЯВУ

1. Будьте абсолютно уверены в своих силах.
 2. Говорите громко и ясно, твердо, четко (*это не значит, что все время нужно кричать*).
 3. Смотрите в глаза своему партнеру.
 4. Максимально расслабьтесь.
 5. Используйте местоимение «Я» (*Я сейчас буду... Я... Я...*)
 6. Дайте установку на требуемое ожидание (*скажите сначала, что вы хотите, затем почему это вам требуется*).
 7. Не извиняйтесь, даже если ваши требования необоснованны.
- 10 — 5522
- 145
8. Не раздражайтесь, будьте спокойны и решительны. Не давайте втянуть себя в дискуссию. (*Испытываемый на бессознательном уровне раскритиковывает вас. Ни в коем случае не вступайте в разговоры.*)
 9. Не давайте оценку и не оскорбляйте испытываемого («Ну что вы такой непонятливый» и т. д.).
 10. Обязательно выразите понимание позиции партнера (*ловите его мельчайшие реакции, типа «слеза» и т. д.*)

Теперь рассмотрим более подробно содержание этих десяти правил.

1. *Выполнение первого правила практически невозможно без владения методами аутогенной тренировки или йоги.* Чувство абсолютной уверенности вы можете заложить в свое подсознание только находясь в состоянии аутогенного погружения в транс. Это чувство абсолютной

уверенности в своих силах вы должны будете постоянно оберегать и культивировать. Помните, что *всякое невыполненное обещание, всякая ложь разрушает многодневную работу по выработке этого состояния абсолютной уверенности.*

2. Если вы хотите стать гипнотизером, вам придется поработать над своей дикцией и голосом. Придать голосу уверенность, найти для себя подходящий темп речи.

3. Большое значение имеет взгляд гипнотизера. Нужно выработать, как его называют гипнотизеры, «гипнотический взгляд».

4. Максимально расслабиться может только тренированный человек, освоивший приемы аутогенной тренировки или занимающийся йогой.

5. Пункт пятый не требует комментариев.

6. Для того чтобы человек был внутренне настроен на результат, которого вы хотите добиться, ему нужно дать установку на требуемое ожидание. У некоторых людей получение установки дает обратный эффект. То есть, если ему сказать: «Вас сильно тянет назад», — он обязательно будет клониться вперед. Это особенно наглядно видно у психотерапевтов, проводящих оздоровительные

146
сеансы по телевидению. Если вы внимательно вслушаетесь в их установки, то выясните для себя, что у них соседствуют установки прямо-таки взаимно противоположные: «Вы можете мне верить или не верить...» и т.д. Эти установки даются ими в расчете на тех, кто всегда действует наоборот. Вам тоже нужно учитывать возможность дачи противоположной установки, чтобы испытуемый поступил так, как вам нужно.

7. Пункт седьмой тоже простой, но от его соблюдения также зависит результат.

8. Люди, посещающие сеансы гипноза или публичные демонстрации психологических опытов, знают по собственному опыту, что гипнотизер никогда не начинает свою работу с шуток и прибауток, не устраивает шумных дискуссий, не демонстрирует наличие эмоций. Когда гипнотизер появляется перед присутствующими, он начинает свою работу с бесстрастным выражением лица, с видом полной уверенности, без малейшей суеты.

Если он говорит в зал, то только то, что может принести ему пользу. Так, для создания нужного эмоционального фона он может начать рассказывать о гипнозе, не раскрывая, естественно, истинного механизма этого явления, а наоборот еще более придавая ему ореол таинственности. Главное здесь — не дать понять присутствующим, что гипнотизер такой же человек, как и все люди с их обычными достоинствами и недостатками. А эта информация может быть почерпнута подсознанием присутствующих при обычном разговоре. То есть вас просто могут рассекретить на бессознательном уровне и вас не сможет выручить ни магнетический взгляд, ни голос, ни таинственный вид.

9. Если вы каким-то образом дали негативную оценку испытуемому, типа: «Какое же вы бестолковый», — он может сосредоточить свое внимание на этой оценке, отвлечься и разрушить ту тонкую неосознаемую связь между вами, которую вы создавали до этого.

ю<

147

10. Последнее правило необходимо как воздух (подкрепление слов реальным действием). Без этого условия вы просто не сможете проникнуть в подсознание.

Ваша сверхзадача здесь — следить за состоянием партнера, его малейшими реакциями и выдавать их за результат своего воздействия.

При описании теста на внушаемость говорилось о воздействии руками на голову испытуемого. Природа воздействия руками такая же, как при бесконтактном массаже. Чтобы быть последовательным, следует изучить методику занятий аутогенной тренировкой, как наиболее приемлемый для нас путь развития скрытых сил. Теперь же рассмотрим другие методы гипноза и внушения. Помните, что психофизические способности можно развить только после развития способности к релаксации (полному расслаблению) тела.

МАССОВЫЕ ВНУШЕНИЯ И ГИПНОЗ

Массовые сеансы гипноза всегда проводить легче, чем индивидуальные. Любого человека легче загипнотизировать, если он видит, что кто-то уже поддался влиянию гипнотизера.

Среди большого количества присутствующих на сеансе всегда найдется тот, кто попадет под воздействие гипнотизера, и этот наглядный пример подготовит соответствующую почву в подсознании других присутствующих, создаст нужный вам рабочий фон. Этот пример дает сильнейшее подкрепление слов гипнотизера реальным действием и включает своего рода цепную реакцию.

Если вы выполнили десять правил, о которых говорилось выше, то вам обеспечен стопроцентный

успех.

При массовом сеансе обращайте внимание на то, чтобы после окончания сеанса снять гипнотическое воздействие со всех присутствующих. Кроме тех, кто приглашен на сцену, возможно, в зрительном зале кто-то на каком-то этапе тоже попал под ваше влияние и не может самостоятельно от этого освободиться.

148

ПОСТГИПНОТИЧЕСКИЕ ВНУШЕНИЯ

Гипнотизер, обращаясь к спящему глубоким сном, может дать установку на какое-то действие в будущем. Например, гипнотизер может сказать: *«Через десять минут после того, как я вас разбужу, у вас появится сильнейшее желание позвонить своему другу»*. Ровно через десять минут после пробуждения гипнотизируемый позвонит своему другу и найдет вполне разумное объяснение этому действию, если его спросят, почему он это сделал.

Постгипнотическое внушение «срабатывает» и на более длительных промежутках времени. При правильно выполненном внушении «запрограммированное действие» будет выполнено даже через год, если так захочет гипнотизер.

Можно внушить практически любое действие в будущем. Гипнотизируемый выполнит его, если он находился в достаточно глубокой стадии гипноза и это действие не противоречит его внутренним моральным нормам.

Это свойство гипноза широко используется в медицинских целях при лечении алкоголизма и других заболеваний.

ВЫВОД ИЗ СОСТОЯНИЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО СНА

Выводить из состояния гипнотического сна следует не спеша. Сначала дается установка: *«Через минуту я выведу вас из гипнотического сна. Сейчас я сосчитаю до трех. На цифре «три» вы проснетесь. «Раз» — освобождаются от сковывающего действия руки. «Два» — освобождаются ноги и все тело. «Три» — вы проснулись, откройте глаза! Настроение и самочувствие очень хорошие, ничто не мешает, не беспокоит. Вы очень хорошо отдохнули. Вам приятно и спокойно»*. Если нет осложнений, на этом можно закончить — «выход».

Можно сочетать эти внушения с прикосновением своих рук к гипнотизируемому. Можно пробуждать от гипноза «прохладным» дуновением в лицо.

149

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕУДАЧИ

Начинающий гипнотизер боится неудачи и насмешек. Это чувство страха на подсознательном уровне могут распознать те, кого он собирается гипнотизировать, и это приведет к неудаче.

Чтобы застраховать себя от этого, лучше всего не употреблять термин «гипноз», а можно представить все в качестве психологических опытов.

Гипнотизируемый станет вашим союзником, если вы предварительно скажете ему о том, что успех опыта зависит от него: от того, как он расслабится, от того, хватит ли у него силы воли, чтобы удалить из головы посторонние мысли, оттого, какое будет духовное содействие с его стороны.

Нужно подчеркнуть тот факт, что чем интеллект гипнотизируемого выше, тем это легче удастся. Можно еще больше подчеркнуть это фразой о том, что именно из-за отсутствия интеллекта опыты над животными заканчиваются, как правило, неудачей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ,

ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ В ПОДСОЗНАНИЕ

Для проникновения в подсознание в случаях, когда ощущается активное сопротивление, гипнотизеры иногда прибегают к лести. Эта лесть отвлекает сознание внушаемого, сознание его невольно ослабляет сопротивление и облегчает проникновение в подсознание.

При установлении контакта с гипнотизируемым нужно всегда учитывать то, что одни и те же действия, объекты, понятия по-разному воспринимаются разными людьми.

Не допускайте скороговорки при внушении. Делайте небольшие интервалы между формулами. Гипнотизируемый должен успевать усваивать ваши формулы.

Отложите под каким-либо предлогом сеанс, если у вас нет полной уверенности в себе, которую вы должны вызвать за счет внутреннего настроения.

150

Всегда пользуйтесь тестом на внушаемость. Начинайте работать с теми, у кого внушаемость выше.

Что делать, если у вас не получается? Начинать заново.

ФАКТОР ГОЛОСА

Голос играет огромную роль во внушении. Голос гипнотизера должен быть хорошо модулированным (нужно уметь переходить из тона в тон), быть чистым, сильным и приятным. Гипнотизер должен говорить отчетливо и убедительно, не спеша и не распространяясь, выражаясь кратко, просто и понятно.

Голос не должен быть пронзительным и в то же время он не должен быть замогильным. Как те, так и другие звуки одинаково не нравятся.

Гипнотизер должен найти для себя средний голос и держать его.

Голос должен быть медленный, мелодичный, модулированный.

Приложение 4

ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Исторически так сложилось, что гипнозом и проявлением его удивительных феноменов всегда пользовались маги, колдуны, эстрадные гипнотизеры. Поэтому врачу, специалисту в области гипноза и в наше время порой приходится показывать психологические опыты для демонстрации своих способностей в умении влиять на людей, а также для повышения своего авторитета, как специалиста в области гипноза.

Нередко приходится слышать, что успех в лечении гипнозом во многом зависит от авторитета врача и от доверия к нему, и врачу приходится создавать это доверие своими руками, демонстрируя пациентам свое искусство умения гипнотизировать не только на словах, но и на практике.

Поэтому врач может выступать перед аудиторией с публичной лекцией о применении гипноза в медицине, подкрепляя свои высказывания некоторыми опытами. Демонстрация гипнотических опытов также необходима при обучении студентов-медиков и врачей во время семинарских занятий по изучению гипнотических техник на практике. В своей лечебной практике врачу также вольно или невольно приходится проводить проверку на гипнабельность перед лечебным сеансом или демонстрировать психологические опыты пациентам, впервые пришедшим на лечение гипнозом, с целью повышения степени их внушаемости и доверия к врачу-гипнотерапевту.

Поэтому для начинающих специалистов в области гипноза предлагаем один из возможных вариантов публичного выступления с демонстрацией психологических опытов. Мы советуем вначале в доступной форме рассказать о лечебном воздействии гипноза и внушения на человека. Привести интересные случаи из жизни или личной практики. Ответить на вопросы, интересующие присутствующих, о гипнозе. И установив такой доверительный контакт с залом, можно переходить ко второй части вашей встречи — демонстрации опытов.

152

Если, приступая к демонстрации психологических опытов, вы заявите присутствующим в зале, что сейчас вы их усыпите и под гипнозом будете заставлять есть бумагу вместо яблок, что они не смогут разъединить свои руки, потому что они станут деревянными или не смогут назвать свое имя, то естественно желающих принять участие в таких опытах будет крайне мало, и ко всем вашим действиям будут относиться настороженно и сдержанно. Поэтому в своих действиях советуем вам идти от обратного: не от того, что вам надо, а от того, что будет полезно, интересно и важно для зрителей, — и предлагать им то, что может заинтересовать их.

Вы расскажете зрителям о том, что сегодня у них есть редкая возможность проверить себя на умение расслаблять мышцы и концентрировать свое внимание. Что участие в предлагаемых психологических опытах позволит им укрепить свою память, избавиться от чувства страха, волнения перед экзаменами или темнотой, прямо во время сеанса пройдет головная боль, снимется усталость, внутреннее напряжение. Обычно после такого вступления все в зале с большой внутренней готовностью принимают самое активное участие в проводимых опытах.

Начиная психологические опыты со всем залом, я рекомендую использовать «Подготовительные психологические тесты» (с первого по третий), описанные в разделе книги под названием «Классический гипноз».

Проведение психологических тестов вызывает активный интерес и любопытство в зале, пока зрители не видят никакой угрозы для них с вашей стороны.

Затем вы плавно переходите к *основному опыту*, ради которого и делались все эти подготовительные тесты.

«РУКИ В ЗАМОК» (*первый опыт с руками для всего зала*).

Всем в зале вы предлагаете: «...Руки протянули вперед... соединили пальцы между пальцами (и сами показываете всему залу, как надо складывать пальцы)... всем в зале делать, соединили пальцы между пальцами теперь руки завели за голову и крепко сжали свои пальцы... больше

пальцами не шевелить... крепко сжали их... и пальцы зас-

153

тыли в таком положении... Я считаю медленно... от 1 до 10... после счета 10... ваши руки не расходятся... они застывают в таком положении...

...Волноваться не надо... насильно руки не разрывайте... Я сделаю обратное внушение... и только тогда... ваши руки легко и свободно разойдутся...

...Во время опыта в зале не разговаривать, руками не шевелить...

...Все посмотрели на меня, сделали неглубокий вдох, на выдохе закрыли глаза... Настроились на мой голос и на мои слова... С этого момента каждое мое слово для вас закон... Все время мысленно повторяйте... пальцы деревянные...

...Я начинаю оказывать на вас свое воздействие с помощью гипноза и внушения.

1. Крепко сжали пальцы за головой... до предела... чтобы почувствовать в них напряжение...

2. Больше пальцами шевелить не следует...

3. Постепенно ваши пальцы... застывают в таком положении... делаясь деревянными... неподвижными...

4. Состояние одеревенения... оцепенения... все нарастает... усиливается с каждым моим словом...

5. Посторонние мысли уходят, дыхание замедляется...

6. Вы не чувствуете... своих рук... наступает полное одеревенение... полное оцепенение... они застыли в таком положении...

7. Легкий туман появляется в голове... вы забываетесь с каждым моим словом... оцепенение... неподвижность... все нарастают... усиливаются...

8. Помимо вашей воли... пальцы сами застывают в таком положении...

9. Вы не чувствуете своих рук... они застыли в таком положении...

10. Полное одеревенение... полное оцепенение!!!... Руки застыли в таком положении... Чем сильнее вы будете пытаться развести свои руки... тем сильнее они будут сжиматься... помимо вашей воли... и вашего сознания...

...Встали на местах с руками. Глаза открываются... а руки не расходятся, пальцы деревянные...!!!

Проходим на сцену у

154

кого пальцы деревянные... Насильно в зале не разрывайте руки. Всем... пройти на сцену, у кого пальцы деревянные...»

Предлагайте зрителям с застывшими руками разойтись по всей сцене — так, чтобы они друг друга не касались. После чего сделайте следующую установку.

«...Носки и пятки поставили вместе... смотреть только на меня... слушать только мой голос... и выполнять все мои внушения...

...Сейчас я вызову раскачивание вашего тела вперед и назад... как маятник в часах... выдох — тело наклоняется вперед... вдох — назад (*и начинаете сами раскачивать свое тело и делать пассы руками*).

...Лучше раскачивается тело... выдох — вперед... вдох — назад...»

Когда у зрителей, стоящих на сцене, появится устойчивое раскачивание тела, вы заявляете:

«...На выдохе закрыли глаза... а раскачивание тела продолжается... вперед... назад... без остановки само по себе...»

Теперь используя свою наблюдательность и опыт, вы решаете для себя вопрос, кого отправить в зал, а кого оставить на сцене для дальнейшего участия в гипнотических опытах.

Если у вас уже имеется опыт в проведении публичных сеансов гипноза, вы можете опустить проведение «психологических тестов», а сразу приступить к демонстрации опыта на весь зал «пальцы в замок». В общем-то все эти рекомендации рассчитаны на начинающих специалистов, которые хотели бы приобрести практические навыки публичной демонстрации опытов.

В своей работе на сцене я, например, часто использую другие приемы и варианты для начала демонстрации психологических опытов, поэтому все зависит уже от вашего практического опыта и мастерства.

Предположим, вы выбрали и оставили на сцене 10—15 человек, рассадили их на стоящие полукругом стулья, и они

155

продолжают находиться в гипнотическом сне. В зависимости от размеров зала и целей, которые вы ставите перед собой, демонстрация опытов тоже будет различной. Но не забывайте, что глубина сна у каждого тоже будет разной.

Прежде чем приступать к демонстрации опытов, надо сделать спящим на сцене зрителям дополнительное внушение на углубление гипнотического сна, чтобы посторонние звуки из зала им не мешали. А также обязательно проверьте, не симулирует ли кто-то из них, изображая себя спящим. С помощью специальных тестов вы легко и быстро проверите каждого сидящего на сцене. Если человек симулировал спящего, вы его спокойно отправляете в зал, тем самым демонстрируя свою проницательность. Со временем у вас появится личный опыт, и вы будете просто видеть со стороны — кто спит, а кто — нет.

Проделав всю эту предварительную работу и определив для себя, какая глубина гипнотического сна у каждого из сидящих перед вами зрителей, можете уверенно приступать к дальнейшей демонстрации опытов.

1. *Опыты на внушенную каталепсию*

Вы подходите к спящему человеку, поднимаете его руку, придаете ей какое-нибудь необычное положение и делаете внушение: «...Я прикасаюсь к вашей руке... она делается деревянной... и застывает в таком положении... я буду ее мысленно удерживать... рука застыла...» Можно поднять кого-то из спящих, дав ему внушение: «...Спать стоя...», — и придать его телу позу «дискобола» или «пограничника в дозоре».

2. *Опыт на внушение чувства тяжести в руке* Подойдите к одному из спящих и сделайте внушение:

«...Я прикасаюсь к вашей правой руке... ваша рука делается тяжелой... наливается свинцом... я положил на вашу руку очень тяжелый груз (а на самом деле на его кисть вы кладете монету)... ваша рука теперь стала тяжелой... груз на руке очень тяжелый... рука не отрывается от колена... вы можете пытаться поднять руку... но у вас ничего не получится... рука не отрывается от колена... она тяжелая... пробуйте...

156

рука тяжелая... Я груз убираю с вашей руки, и она теперь легко подымается вверх».

3. *Опыт «На вокзале»*

Теперь вы работаете со всей группой.

«...Давайте мысленно представим... что мы с вами... находимся на вокзале... вы провожаете родных, близких... они уезжают... ваша правая рука... подымается вверх над головой... выше... еще выше... помахали правой рукой... вслед уходящему поезду... энергичней помахали... рука упала... спать!...»

4. *Опыт «Клумба с цветами»*

«...Мысленно представили себе... что сейчас лето... мы с вами находимся в парке... перед вами большая клумба с разными цветами... розы... тюльпаны... ромашки... вы идете в гости и вам необходим букет цветов... протянули правую руку вперед... сорвали несколько цветов... я вам разрешаю... понюхайте, как они приятно пахнут... руки упали... спать!...»

5. *Опыт «Рука деревянная»*

Берете одного из спящих на сцене, поднимаете его и даете установку: «...Спать стоя... правую руку протянули вперед... пальцы сжали в кулак... Я прикасаюсь к твоей руке... мышцы напрягаются... рука делается деревянная... неподвижная... в суставе не сгибается... она застыла в таком положении... мышцы напряжены...»

Пытаетесь сами согнуть спящему руку, прикладываете плавное умеренное усилие. Можно также пригласить желающих из зала, пусть и они тоже попробуют согнуть руку у спящего и сами убедятся в том, что она в суставе не сгибается.

Затем вы делаете обратное внушение: «...Я прикасаюсь к твоей руке и снимаю свое воздействие... мышцы расслабились... рука легко и свободно сгибается...» Демонстрируете, как рука зрителя без всяких усилий с вашей стороны легко сгибается.

6. *Опыт «Потеря болевой чувствительности»* Аккуратно поднимаете одного из спящих гипнотическим

сном и даете внушение: «...Следовать за мной... на мой голос... спать стоя... (подводите его медленно поближе к краю

157

сцены, поднимаете его руку до уровня груди) ...рука застыла в таком положении... я прикасаюсь... в этом месте наступает полная потеря болевой чувствительности... (делаете три легких похлопывания по его кисти в том месте, где вы будете прокалывать кожу)... полное онемение руки... кожа замораживается... (протираете ваткой со спиртом место планируемого укола, а затем стерильной инъекционной иглой прокалываете кожу, сделав из нее складку)... глаза

открыли... спать с открытыми глазами... рука деревянная...»

Можно спуститься со спящим в зал и поближе показать зрителям, что кожа на руке проколота иглой, а боли нет. Возвращаетесь на сцену, вынимаете иглу из кожи и делаете обратное внушение: «...Я снимаю свое воздействие... рука делается теплой... чувствительность восстановлена...»

7. Опыт «Яблоки»

«Мысленно представили... что сейчас лето... вы находитесь в саду... перед вами стоит яблоня... протянули руки вперед... взяли руками за яблоню... и потрясли так... чтобы яблоки стали падать вниз... хорошо, достаточно... наклонились и стали собирать яблоки...

Протянули правую руку вперед... я вам сейчас... дам каждому по вкусному яблоку...»

Вы подходите к спящим и каждому из них даете в руки чистый лист бумаги, делая следующее внушение:

«...У вас в руках... находится вкусное... сочное... яблоко... и вы с аппетитом кушаете его...»

Как только зрители на сцене начнут жевать бумагу, вы делаете внушение:

«...Проснуться... посмотрите, что кушаете».

8. Опыт «Каталептический мост»

Поднимаете одного из спящих, ведете его на середину сцены и делаете внушение: «...Носки и пятки поставили вместе... обхватили тело руками... крепко обхватили... Сделали вдох... на выдохе закрыли глаза... спать стоя... Я считаю... медленно от 1 до 5... после счета 5 ваше тело станет деревянным, неподвижным. Оно застывает в таком положении...

158

1... Напрягаются мышцы на ногах (*в это время своими руками вы слегка сжимаете мышцы голени*)...

2... Напрягаются мышцы бедра (*и прикасаетесь своей рукой к бедрам пациента сбоку*)...

3... Напрягаются мышцы поясницы (*прикасаетесь рукой к талии пациента*)...

4... Напрягаются мышцы грудной клетки и спины (*прикасаетесь рукой к спине и грудной клетке*)...

5... Напрягаются мышцы шеи...

...Все мышцы напрягаются до предела... наступило полное одеревенение...

...Тело застыло в таком положении...»

Вы самостоятельно берете застывшее тело пациента, поднимаете и кладете его на спинки стоящих рядом стульев.

При этом подчеркиваете, что «...вы видите силу воздействия внушения на человека...» и точно так же вы используете силу гипнотического внушения для решения их проблем.

Затем одним движением снимаете пациента со стульев и ставите его ногами на пол. Проводите внушение на расслабление и пробуждение.

ВТОРОЙ ОПЫТ С РУКАМИ для всего зала.

«...Руки протянули вперед... соединили пальцы между пальцами... и повернули в таком положении кисти ладонями вперед... максимально напрягли свои руки... выбрали точку... смотреть на свои пальцы посередине... Настроились на мой голос... на мои слова... я считаю медленно... в обратном порядке от 10 до 1... после счета 1... ваши руки не расходятся... они застывают в таком положении... делаясь деревянными... неподвижными...

...Итак... внимание... я начинаю оказывать свое воздействие на весь зал... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... пальцы застыли в таком положении... стали деревянными... неподвижными... вы можете попытаться развести руки... но у вас ничего не получится... Пальцы деревянные...

...Встали... проходим на сцену с соединенными руками... в зале насильно руки не разрывать... всем с соединенными руками пройти на сцену...»

159

На сцене вы проводите отбор, кого отправить назад в зал, а кого оставить. Это зависит от вашего мастерства, от того, какое количество людей вы можете одновременно удержать под своим влиянием и контролем. Для профессиональных исполнителей психологических опытов количество людей на сцене определяется размерами сцены.

Вы отобрали на ваш взгляд наиболее гипнабельных зрителей и посадили их спящими на стулья. И можете дальше с успехом продолжать свое выступление, демонстрируя различные гипнотические опыты.

Те, кто имеет практический опыт, знают, что делать на сцене дальше... А для начинающих, желающих овладеть навыками в демонстрации психологических опытов, начало положено... тренируйтесь... «*Хочешь научиться плавать — плавай!*»

Вопросы, связанные с демонстрацией психологических опытов на сцене, выходят за рамки

рассматриваемых в этой главе и книге. Эстрадный гипноз требует отдельного изучения — специальных быстрых техник для воздействия на человека — и практических навыков.

Во время своих публичных выступлений на сцене на протяжении тридцати лет кроме демонстрации опытов, связанных с гипнозом и внушением, я также демонстрировал опыты по «угадыванию мыслей», находя спрятанные вещи в зале (хотя правильнее было бы сказать, что в основе этих опытов лежит не так называемая способность к «чтению мыслей», а умение улавливать идеомоторные движения), а также опыты под названием «техника памяти», связанные с запоминанием большого количества чисел и слов.

Я видел работу таких мастеров, как: Вольф Мессинг, Михаил Куни, Михаил Любимов, Юрий Горный, Альберт Игнатенко, Анатолий Кашпировский, — со многими из них был лично знаком и имел возможность общаться. Поэтому могу сказать, что есть знания, которые передаются «из уст учителя в ухо ученика».

Часть II

КЛАССИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ

И—5522

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ГИПНОЗА

Исторически считается, что начало изучению природы гипноза и словесного внушения в гипнотическом состоянии было положено английским хирургом Джеймсом Брэй-дом. В 1841 году в Манчестере ему довелось присутствовать на публичном сеансе, который проводил швейцарский магнетизер Лафонтен. Он обратился к собравшейся публике с вступительным словом, рассказывая о великих возможностях *личного магнетизма*. Сообщив, что только обладатель *магнетической силы* может проделать то, что он готов здесь и сейчас продемонстрировать присутствующим, он пригласил всех, желающих испытать действие *личного магнетического* влияния на себе, пройти на сцену.

Вот что писал об этом сеансе Лафонтена репортер «Манчестер гардиан» 17 ноября 1841 года:

«Сэр Хиггинс, хорошо известный местный житель, предложил себя для магнетизации. Лафонтен начал маг-нетизацию в 10 часов 15 минут. В 10 часов 24 минуты глаза сэра Хиггинса закрылись. На шум в зале он открыл их, но с трудом. Через десять с половиной минут после Начала магнетизации наступил полный сон.

Сэр Лафонтен фиксировал его ноги поочередно в горизонтальном положении, затем правую руку по прямой линии несколько выше ручки кресла. В этом нелепом и утомительном положении сэр Хиггинс сидел с закрытыми глазами, с лицом несколько более бледным, чем обычно, но в состоянии глубокого сна.

Эффект, который это произвело на аудиторию, до этого глубоко скептическую (о чем можно было судить по вслух высказанным впечатлениям), был полностью противоположен эффекту, произведенному на сэра Хиггинса. Написанное на лицах зрителей жадное любопытство, вытянутые вперед тела и шеи, прикованные к магнетизируемому взгляды, глубокое молчание полностью изменили вид собрания до того недоверчивого и шумного. Нечувствитель-

162

ность сэра Хиггинса была установлена уколами булавки, выстрелом из пистолета у самых ушей магнетизируемого, поднесенным к его носу нашатырным спиртом.

Затем словно взмахом волшебной палочки сэр Лафон-тен мгновенно разбудил его. Сэр Хиггинс открыл глаза, но свет ламп и бурные аплодисменты произвели действие шока на его еще оставшуюся под магнетическим влиянием нервную систему, и с ним случился легкий нервный припадок, который сэр Лафонтен сейчас же успокоил».

Увиденные на сцене опыты с людьми показались Брэй-ду неправдоподобными, и он решил сам заняться изучением этого вопроса, чтобы разоблачить Лафонтена, — поскольку проводимые им на сцене опыты не укладывались в рамки науки и, следовательно, не могли иметь ничего общего с истиной.

Брэйд на следующий же день снова посещает магнетический сеанс, придирчиво, внимательно присматриваясь к проводимым опытам. Его вчерашнее наблюдение не подтверждается, все говорит о том, что явление это вполне реально, в нем нет притворства, нет подлога. Но с толкованием причин, вызывающих этот магнетический сон, Брэйд не согласен.

Первый опыт гипноза Брэйд поставил вечером у себя дома в присутствии своей жены и двух друзей. Вот как его описывает сам Брэйд:

«Я попросил сэра Уолкера сесть и фиксировать взор на горлышке бутылки из-под вина, которую я несколько приподнял над ним, чтобы вызвать значительное утомление глаз и век. Через три

минуты его веки сомкнулись, слеза скатилась по щеке. Голова склонилась, лицо слегка напряглось, он вздохнул и тут же глубоко заснул. Дыхание замедлилось, стало шумным, по рукам и плечам пробежали небольшие судороги. Через четыре минуты я разбудил его, боясь каких-либо осложнений».

Но это было только начало. Таким же незатейливым способом — каждый раз требуя, чтобы испытуемый сосредоточил свой взгляд на блестящем предмете, который Брэйд дер-

163

жал перед его глазами на уровне переносицы (как хирург-офтальмолог он знал, что фиксация взгляда на блестящем предмете приводит к быстрой утомляемости глаз), — Брэйд усыплял почти всех, кто на это соглашался, при этом прося сосредоточить на предмете не только взор, но и мысли.

Вначале это были только друзья, знакомые, родные, слуги. Затем круг испытуемых быстро расширился. Брэйд выступал с докладами о своих опытах на конференциях врачей и просто перед широко интересующейся этими вопросами аудиторией в самом Манчестере, а также в Рочдейле, в Ливерпуле, в Эдинбурге и Лондоне. Доклады неизменно сопровождались демонстрациями успешного усыпления десятков посторонних случайных людей, среди которых были взрослые, подростки и даже дети.

И все-таки Брэйд не называл этот сон магнетическим, как именовали это состояние месмеристы. Брэйд говорил, что вызывает с помощью своего метода особый нервный сон, и действительно подчеркивал, что причины этого сна лежат не в личности того, кто усыпляет, а в самом пациенте, в своеобразном состоянии его нервной системы, в его способности к самовнушению (самогипнозу), в умении вызывать такое особое состояние нервной системы.

Это особое состояние, как указывал Брэйд, возникает совершенно закономерно в результате сосредоточенности взора и внимания, а также полного расслабления мышц находящегося в покое тела пациента и непроизвольно наступающего при этом замедления дыхания.

Как выяснилось в дальнейшем, совсем не зря Брэйд постоянно настаивал на том, чтобы пациент фиксировал свой взор и свои мысли на предмете, который необходимо помещать, как он выражался, — «в наиболее благоприятную позицию».

Вскоре для этого искусственно вызванного нервного сна Брэйд находит специальный термин, который затем навсегда вошел и в науку, и в повседневный язык — *гипноз*, что собственно по-гречески и означает «сон». На основе своей теории Брэйд разработал метод, позволяющий погружать людей в гипнотический сон.

164

Для вызывания гипнотического сна Брэйд советовал помещать на расстоянии около 20 см от глаз пациента примерно на высоте его переносицы блестящий предмет. Путем простой фиксации взгляда пациента на этом предмете и еще — дополнительного словесного внушения, он в большинстве случаев уже через несколько минут погружал испытуемого в состояние гипноза.

В 1843 году вышла книга Брэйда «Нейрогипнология, или рациональные основы нервного сна в связи с животным магнетизмом», с этого периода и берет свое начало период научного изучения гипноза.

Глубокое изучение явлений гипноза и внушения было проведено во Франции. Первым продолжателем дела английского хирурга стал врач-практик из французского города Нанси Амвросий Август Льебо. Он проверил и подтвердил гипнотические опыты Брэйда. В 1866 году по материалам своих собственных наблюдений и исследований он опубликовал работу под названием «Искусственный сон и подобные ему состояния».

В дальнейшем изучению вопросов, связанных с гипнозом были посвящены работы Шарко в Париже и Бернгей-ма в Нанси.

В то время Шарко был невропатологом с мировым именем, а его труды о нервных болезнях представляли собой целую эпоху в науке. Гипнотическое состояние у пациентов Шарко вызывал внезапным коротким сильным раздражением таких органов чувств, как зрение, слух и осязание. При этом самому словесному внушению Шарко придавал лишь второстепенное значение.

Исследования проводились у 12 больных истерией и внешнее сходство гипнотических явлений с истерическими привели Шарко к неправильному выводу о том, что «явления гипнотизма» представляют собой искусственно вызываемый «истерический невроз» и что эти явления «могут быть получены только у больных истерией».

С 1878 года в Сальпетриере Шарко проводит серьезные исследования гипноза на больных с клиническим наблю-

дением и специальными экспериментами. О ходе этой работы Шарко регулярно рассказывает в своих блестящих по форме и по содержанию лекциях, которые привлекают теперь не только врачей и студентов, но и самую широкую публику. Тут же в залах Сальпетриера открыто демонстрируются проводимые исследования и опыты.

Вот в зал вводят больную истерией, с которой один из ассистентов начинает неторопливую беседу. Внезапно раздается громкий пронзительный звук установленного здесь гигантского камертона. И глазам присутствующих предстает удивительное зрелище: больная, пораженная резким звуком, окаменевает. Ее колот булавкой — она не чувствует. Ее руку поднимают кверху — и она застывает надолго в этом неудобном положении. Стоит придать телу, рукам, голове больной позу, характерную для какого-нибудь переживания, и печать этого чувства ярчайшим образом выражается в ее мимике. Больной закладывают руки за голову, одновременно отгибая назад затылок (так часто делают люди в припадке отчаяния), и на лице ее появляется выражение неутешного горя. Если руки больной складывали в молитвенную позу, она набожно поднимала к небу глаза и становилась на колени. Этот комплекс внешних проявлений гипноза получил в Сальпетриере название *стадии каталепсии*.

Другую точку зрения на природу гипноза высказал профессор Нансийского университета Бернгейм. По его мнению, в основе гипнотических явлений лежала свойственная нормальной человеческой психике внушаемость. Гипноз же — это внушенный сон, который может иметь различную степень глубины и может быть вызван у большинства здоровых людей путем словесного внушения.

Школа Бернгейма впервые показала, что у некоторых лиц явления внушения можно вызвать и в бодрствующем состоянии. В результате многолетних практических исследований Бернгейм бросил крылатую фразу: «Гипноза нет, есть только внушение!»

Поскольку Шарко изучал явления гипноза у больных истерией, а Бернгейм — у здоровых людей, то эти исследователи пришли к различным теоретическим выводам.

Позже, когда между школами разгорелся спор о признании заслуг того, кто первый начал заниматься изучением гипноза и его лечебного применения на практике, — выяснилось, что в Нанси доктор Льебо уже давно применял гипноз для лечения своих больных и еще лет за двадцать до известных исследований Шарко по гипнотизму написал подробное научное сочинение о явлениях гипноза и его применении во врачебной практике. В свое время эта книга опять-таки не обратила на себя особого внимания, тем более что серьезные врачи нередко относились с усмешкой к новому лечению, где, по их мнению, трудно отличить серьезное дело и шарлатанство. Когда же в очередной раз разгорелся спор между Сальпетриерской и Нансийской школами о сущности гипнотизма, — спор, о котором речь пойдет ниже, — тогда имя Льебо вышло из неизвестности и за ним признали бесспорное право на первенство в вопросах, относящихся к врачебному применению гипноза.

Итак, при выяснении вопроса о том, кому принадлежит честь введения гипноза в науку вообще и во врачебную практику в частности, мы должны остановиться на четырех именах: Брейда, Льебо, Шарко и Бернгейма.

По характеру взглядов *на природу гипнотизма* одна из школ, известная под названием Сальпетриерской, во главе которой стоял Шарко и продолжателями которой являлись его ученики, условно может быть названа *физиологической*; другая — Нансийская, с Бернгеймом во главе, получила название *психологической*.

Согласно взглядам Шарко, *гипнотическое состояние является не чем иным, как искусственным или экспериментально вызванным нервным состоянием, искусственным неврозом*, разнообразные проявления которого обнаруживаются по воле наблюдателя, способы же вызывания его могут быть физические и психические. Сам гипноз, по

взглядам этой школы, состоит, собственно, из трех фаз: *летаргической, каталептической и сомнамбулической*.

Согласно взглядам Нансийской школы, *гипноз есть особое душевное состояние или сон, вызванный путем внушения словом*, и внушение в этом случае все объясняет. Без внушения нет ни одного явления в гипнозе. Родство между истерией и гипнотизмом не признается — по крайней мере в той форме, как понимает его школа Шарко.

Степени гипноза различаются по глубине сна и по восприимчивости к внушениям. Внушениям

доступны гипно-тики вообще во всех фазах, но в различной степени. Внушенная катаlepsия может быть вызвана во всех стадиях, исключая первую, выражающуюся легкой дремотой.

По Бернгейму, если субъект загипнотизирован и его глаза открыты, то все равно его внимание приковано к экспериментатору. Он слышит последнего и подчиняется его словесным внушениям. При этом повышенной нервно-мышечной возбудимости не обнаруживается. Чтобы вызвать у гипнотика катаlepsические явления, нет надобности открывать ему глаза; достаточно лишь сделать соответствующее внушение. Точно так же для вызывания сомнамбулизма нет надобности тереть позвонки, как делали в Саль-петриере; достаточно с гипнотиком лишь говорить, и он подчинится сделанному словесному внушению.

Все те физические манипуляции, которыми пользовались в Сальпетриере для вызывания тех или других явлений у гипнотиков, по учению Бернгейма, вызываются также путем словесного внушения. Если гипнотику ничего не говорить о смысле и значении проводимых процедур, то, по мнению Бернгейма, одних манипуляций совершенно недостаточно для вызывания тех или других гипнотических явлений. С позиции современных знаний такой способ гипнотизирования можно было бы назвать *чрезпредметным* или *опосредованным*.

Прошло более ста лет с того времени, как соратник упомянутого нами И.Бернгейма, профессор нансийского медицинского факультета А.Вони, много сделавший для

168

объективизации психологических и физиологических возможностей гипноза, в жарком диспуте со своими коллегами произнес следующие знаменательные слова:

«Но что у нас общего, это — присущее нам всем сознание важности изучения гипноза; вера в будущность этих исследований; глубокое внутреннее убеждение, что этот столь осмеянный метод составляет один из наибольших успехов человеческого ума, одно из драгоценнейших его завоеваний».

ТЕОРИИ ГИПНОЗА

1. Гипноз как передача энергии

Франц Месмер считал, что здоровье человека связано с воздействием планетарных сил, магнетических флюидов и животного магнетизма.

2. Гипноз как сон

Аббат Фариа сравнивал это состояние со сном и предполагал, что загипнотизированный впадает в состояние «сна наяву».

Джейм Брэд полагал, что наступает особое нейрофизиологическое состояние, подобное сну, и называл это состояние нейрогипнозом, а в дальнейшем — гипнозом.

3. Гипноз как патология

Известный европейский невропатолог Шарко пришел к выводу, что гипноз — это патологическое состояние, подобное истерии.

4. Гипноз как внушаемость

Известные французские исследователи Льебо и Бернгейм считали, что гипноз — это состояние, навязанное прямым внушением. И в своей практике они часто использовали внушение в состоянии бодрствования и называли эту процедуру — психотерапией.

Итак, по нашему мнению, следует придерживаться взгляда, что гипноз может быть вызван совершенно различными способами, а именно: *как физическим*, то есть

169

непосредственным действием на нервную систему различных раздражителей (зрительных, слуховых, тактильных) — воздействие *на первую сигнальную систему на уровне бессознательного*; так и *психическим* путем с помощью внушения через слово — воздействие *на вторую сигнальную систему на уровне сознания*.

Для вызывания гипноза с лечебной целью внушение словом особенно эффективно во взаимодействии с некоторыми физическими приемами, например, с сосредоточением зрения на каком-то предмете. По быстроте своего действия и по удобству применения в настоящее время такой метод безусловно заслуживает предпочтения перед всеми остальными приемами гипнотизации.

В конце XIX столетия гипноз и внушение изучались многими исследователями, был накоплен огромный материал о природе гипнотического состояния, механизме его развития и сущности внушения. Но лишь в начале XX столетия широкий путь к решению проблемы внушения в гипнозе был открыт исследованиями И.П.Павлова и его школы, создавших физиологию высшей нервной деятельности, а на ее основе — учение о сне и гипнозе.

ГЛАВА 2. ВНУШЕНИЕ И ВНУШАЕМОСТЬ

Внушение, или суггестия — это передача информации, которая воспринимается человеком без критической оценки и оказывает свое влияние на течение его нервно-психических процессов.

Внушение с помощью слова является основным инструментом в работе врача-гипнотерапевта. Под внушением понимается создание у человека определенного состояния или побуждение его к определенным действиям с помощью эмоционально окрашенного представления этого состояния или этих действий. Это представление вызывается путем словесного описания самого состояния и его внушения врачом.

170

В.М.Бехтерев считал, что способами воздействия одних лиц на поведение других являются: личный пример, прямой приказ, убеждение и внушение. Вопреки словесному убеждению, обыкновенно действующему на другое лицо силой своей логики и неопровержимых доказательств, внушение действует путем непосредственного прививания идей, ощущений, не требуя вообще никаких доказательств, и не нуждается в логике.

Следует отметить, что необходимо разграничивать явления, связанные с сознательным восприятием слова и его внушающим воздействием. Дюбуа впервые указал на необходимость четкого разграничения понятий: *внушение* и *убеждение*, до него они обычно смешивались.

В.М.Бехтерев подчеркивал, что внушение, в отличие от убеждения, проникает в психическую сферу без активного внимания, входя без особой переработки в общую сферу и укрепляясь здесь, как всякий предмет пассивного восприятия.

Внушаемость — как отмечает И.П.Павлов — основана на легком переходе в тормозное состояние клеток коры головного мозга. При этом «основной механизм внушаемости есть разорванность нормальной, более или менее объединенной работы всей коры». Именно из-за этой «разорванности» внушаемое и не подвергается влиянию и контролю остальных частей коры.

Таким образом, можно считать, что основным физиологическим условием внушаемости является снижение тонуса коры больших полушарий и легко возникающая при этом функциональная расчлененность корковой деятельности. Внешне же внушаемость выражается в большем или меньшем подчинении высшей нервной деятельности одного человека словесным воздействиям другого человека, что осуществляется не на основе доводов разума или логической мотивации, а путем совершенно безотчетного подчинения воздействиям. Сам человек в таких случаях не отдает себе ясного отчета в этой подчиняемости, продолжая считать свой образ действий результатом собственной инициативы.

171

Внушаемость не следует путать с легковерностью. Внушаемость есть важное свойство нашей психики. Следует признать, что большая или меньшая внушаемость присуща всем людям и представляет одно из нормальных свойств высшей нервной деятельности человека. Она выражается в повышенной восприимчивости второй сигнальной системы коры мозга к прямым словесным воздействиям, исходящим от другого лица или лиц.

Внушение вполне возможно и в состоянии полного бодрствования. Есть лица, которым при определенных условиях, внушение может быть произведено в бодрствующем состоянии так же легко, как и в состоянии гипнотического сна.

Для реализации внушения существенное значение имеет парадоксальная фаза. Не случайно И.П.Павлов парадоксальную фазу назвал «фазой внушения». «Я думаю, — говорил он, — что наша парадоксальная фаза есть действительный аналог особенно интересной фазы человеческой гипнотизации, фазы внушения, когда сильные раздражения реального мира уступают место слабым раздражениям, идущим от слов гипнотизера».

Повышенной внушаемости в условиях парадоксальной фазы И. П. Павлов придает значение и в повседневной жизни. «Можно представить себе, — говорит он, — что она же, парадоксальная фаза, дает себя знать и в тех нормальных людях, которые больше поддаются влиянию слов, чем фактов окружающей действительности».

Таким образом, внушаемость не безусловна, а условна, не стабильна, а в высокой степени динамична. При этом, по-видимому, имеют большое значение типовые особенности нервной системы, которые еще недостаточно изучены.

Ожидание успеха — в этом собственно и заключается тайна успешного применения гипноза. Здесь снова срабатывает принцип *образного представления*. Обязательным условием любого гипноза является доверие пациента и его внутренняя готовность подвергнуться гипнотическому воздействию. Доверие усиливает позитивное ожидание, в со-

четании с надеждой порождает веру, а вместе с ней — и образное представление о том, что желаемый результат будет достигнут.

Как правило, — отмечает в одной из своих работ Е.С.Катков, — между сознательным восприятием речи и ее внушающим воздействием имеются диалектические взаимоотношения. Словесное воздействие, воспринимаемое критически, не может быть внушенным, так как оно сознательно, активно воспринимается мозгом человека. Словесное же воздействие, воспринимаемое пассивно, без критики, легко может стать внушенным, хотя бы оно и противоречило прошлому опыту человека или было оторвано от реальности в настоящее время. Словесное воздействие, *активно* воспринимаемое бодрствующей корой мозга, неизбежно подвергается с ее стороны соответствующей переработке в сравнении с многочисленными следовыми реакциями прошлого жизненного опыта.

При *пассивном* же восприятии слова такая переработка информации отсутствует, и условно-рефлекторные связи замыкаются в мозгу без оценки словесного воздействия в сравнении с настоящим и прошлым опытом.

Пассивность восприятия содержания словесного воздействия может быть обусловлена либо высоким авторитетом говорящего лица, либо эмоциональной насыщенностью, с которой эти слова были сказаны, либо, наконец, фоном снижения тонуса коры мозга.

Именно существование промежуточного фазового состояния при переходе корковых клеток из активного состояния, состояния бодрствования в заторможенное состояние, состояние глубокого сна объясняет природу гипноза.

Возникая при засыпании или при пробуждении, фазовые состояния могут распределяться по коре мозга неравномерно, локализуясь в разных местах. Такие переходные фазовые состояния И.П.Павлов назвал «*гипнотическими*», в настоящее время чаще используется термин «*трансовые состояния*».

Издавна известно, что степень внушаемости и гипнабельности у разных людей различна, начиная от полного ее отсутствия у одних и вплоть до весьма быстрого развития глубокой сомнамбулической стадии у других. Исходя из концепции И.П.Павлова о физиологии высшей нервной деятельности человека, можно считать, что в основе полной негипнабельности, свойственной некоторым лицам, может лежать превалирование в их корковой деятельности второй сигнальной системы над первой (*мыслительный тип*) при большой силе и уравновешенности основных корковых процессов. В основе же повышенной гипнабельности, по-видимому, может лежать превалирование первой сигнальной системы над второй (*присущее художественному типу*) с легким развитием тормозного состояния, особенно при воздействиях, идущих именно со стороны второй сигнальной системы.

В данном случае сильное императивное словесное воздействие усыпляющего оказывает на кору мозга усыпляемого двойное, прямо противоположное одно другому, влияние. Оно ведет, во-первых, к образованию в его речедвигательной зоне стойкого очага концентрированного возбуждения — *зоны раппорта*. А во-вторых, к одновременному индукционному снижению тонуса и развитию во всех остальных районах коры все более углубляющегося разлитого сонного торможения.

У лиц художественного типа эти явления легче возникают при воздействии на вторую сигнальную систему путем словесного усыпления, у лиц мыслительного типа — воздействием на первую сигнальную систему (усыпление путем раздражения зрительного, слухового или тактильного анализатора), а у лиц среднего типа — на обе сигнальные системы одновременно. При этом воздействие на вторую сигнальную систему может осуществляться двумя способами:

1. *Внезапное сильное речевое воздействие, приводящее к почти мгновенно возникающему состоянию внушенного сна.* В основе этого явления лежит механизм остро развившегося во второй сигнальной системе *запредельного торможения*, что и приводит обширные участки коры мозга в состояние сонного торможения при сохранении речевого контакта с усыпавшим (благодаря продолжающейся бодрствующей зоне раппорта).

Это напоминает картину гипноза животных, при котором мозговые полушария охватываются торможением", развивающимся по механизму *запредельного охранительного торможения* и приводящим животное к полной заторможенности двигательной и сенсорной сфер, а вследствие

этого и к временной утрате реакций на тактильные и болевые раздражения.

2. Воздействие многократно повторяющихся тихих, монотонных усыпляющих словесных раздражений, как при применении техник эриксоновского гипноза, приводящее, к постепенному развитию в коре мозга гипнотического состояния, охватывающего большие или меньшие ее участки. В этом случае в основе развития внушенного сна лежит механизм внутреннего, или условного, торможения.

Наконец, для реализации словесного внушения, особенно важное значение имеет смысловое содержание слова, его семантика.

Отсюда делается ясно, что для второй сигнальной системы понятие силы раздражения в конечном счете определяется социальной или смысловой значимостью слова, создавшейся в условиях прошлого жизненного опыта данного человека. Вот почему в недирективном гипнозе есть простая и высокоэффективная гипнотическая техника по Дэвиду Гроуву, когда специалист говорит с пациентом на «чистом языке», используя собственные слова, фразы и представления последнего.

Если подвести итог многолетним научным исследованиям в области гипноза, которые проделали ученые во всем мире, можно сказать так: задача врача-психотерапевта сводится к тому, чтобы с помощью специальных техник или приемов вызвать у пациента состояние транса, снизить контроль и критичность сознания, тогда словесные внушения преобразуются в образы и смогут проникать в бессозна-

175

тельное без критической оценки, вызывая нужные изменения в организме.

Необходимо твердо запомнить: *внушение никогда не реализуется на уровне сознания*. Оно может стать эффективным лишь будучи *преобразованным в образные представления посредством самовнушения*. Все явления, происходящие с находящимся под гипнозом, являются следствием совместного воздействия внушения, которое с помощью сознания преобразуется в образ, и самовнушения, которое в виде образа, символа воздействует на подсознание человека.

Язык нашего подсознания основан не на словах, а на образах, «громкость» же языка образов зависит от сопутствующих эмоций. Подействовать на подсознание может только то, что мы сами можем себе представить.

Не следует забывать, что внушение не связано с логикой, существует немало совершенно нелогичных внушений, которые тем не менее чрезвычайно эффективны на практике. Эффект от внушения определяется не степенью его логичности, а возможностью легко и ярко представить внушение в виде образа, символа.

Одним из надежных средств, повышающих эффективность внушения, является повторение. Внушение должно всегда быть повторено несколько раз, сформулировано ясно и недвусмысленно, поскольку в большинстве случаев оно воспринимается и выполняется буквально. Поэтому структура формул внушения, используемых во время сеанса для воздействия на сознание и бессознание, будет различной.

Проводя сеанс гипноза, мы начинаем воздействие с помощью словесных внушений, которые сначала активно воспринимаются бодрствующей корой мозга, подвергающей все сказанное контролю и анализу. Поэтому на первом этапе воздействия внушения надо строить так, чтобы их достоверность могла легко проверяться сознанием и чтобы они не вызывали внутреннего сопротивления у пациента.

176

«...Сидя на стуле... вы можете чувствовать... как ваша спина касается спинки стула... вы можете чувствовать... как ваши ноги стоят на полу... сидя так... вы можете чувствовать... как ваши руки... лежат на коленях... и чувствуя все это... вы можете начать расслабляться...»

После того как с помощью внушения вы вызвали гипнотическое фазовое состояние транса, и тонус коры головного мозга снижен частичным торможением, вы переходите к построению внушений, адресованных к бессознательному. А бессознательное не понимает слов, если за ними не стоит образ. Вот почему при работе с бессознанием надо использовать метафоры, сравнения: «...Точно так же... как засыхают ветки на дереве... лишенном корней... точно так же... засыхает и пропадает... тяга к алкоголю или курению...» Более подробно эти приемы будут рассмотрены в третьей части данной книги.

Следует заметить, что в классическом гипнозе в основном рассматривается внушающее воздействие, имеющее форму прямого или косвенного (опосредованного) внушения.



ВИДЫ ВНУШЕНИЯ

Существуют определенные правила, по которым составляется формула внушения, и их надо обязательно придерживаться, чтобы ваше внушение производило на окружающих нужное вам воздействие. В зависимости от характера содержания, внушения обычно делятся на две крупные группы: самовнушения и гетеровнушения (внушения, производимые другим лицом).

177

12 — 5522

Самовнушение — проводится обычно в утренние часы сразу после пробуждения или вечером перед засыпанием, используя природное состояние транса. Можно также заниматься самовнушением во время медитации или во время сеанса по аутогенной тренировке, можно использовать заговоры или молитвы.

Гетеровнушения — могут быть прямыми или косвенными, позитивными или негативными, разрешающими, командными или использовать метафоры.

Позитивные внушения всегда во много раз эффективнее *негативных*, а это значит, что при составлении фраз нужно избегать частицы «не», стараться ее не использовать. Вместо внушения: «...Голова не болит...», — лучше использовать следующую формулу: «...Головалегкая, светлая, ясная...»

Прямое внушение — воздействие, осуществляемое непосредственно самой речью, имеющей определенную смысловую значимость и императивность.

Эффективность прямого внушения, вызванного словом, зависит от функционального состояния коры мозга, воспринимающей внушение в данный момент. Будем ли мы наблюдать у сидящего перед нами человека внешние признаки транса, зависит еще и от смыслового содержания внушаемой словесной формулы.

Реализация внушаемого состояния или действия обычно происходит при этом немедленно вслед за произнесенным внушением, как прямая реакция организма на внушение.

По своему содержанию прямое словесное внушение должно быть простым и коротким, в форме приказа: «Веки закрылись, спать!» «Расслабились!» «Мышцы напряжены, рука застыла в таком положении!» «Проснуться!»

При *косвенном внушении* реализация внушаемого эффекта, как правило, ставится в связь с тем или иным предметом или воздействием, при помощи которого оно и должно быть реализовано.

В.М.Бехтерев называл такое вну-

178

шение чреспредметным или опосредованным. «При внушении через предмет, — говорил он, — мы не действуем непосредственно самим внушением, а связываем внушение с определенным предметом, благодаря чему внушение и реализуется во взаимодействии с этим предметом».

При вызывании обезболивания с помощью *прямого внушения* можно сказать следующее:

«...Наступает потеря болевой чувствительности... рука стала деревянной...»

При использовании *косвенного внушения* мы должны будем поступить следующим образом.

Сделайте несколько легких похлопываний своей рукой на том участке руки, где хотите проколоть кожу пациента иглой. Эти похлопывания сопровождайте внушением:

«...Я прикасаюсь своей рукой к твоей коже... под воздействием моего прикосновения... в этом месте... снижается болевая чувствительность кожи... наступает полное одеревенение...»

Можно взять крупную монету, предварительно снизив ее температуру в стакане с холодной водой. Затем положить монету на кисть пациента и сделать внушение: «...Сейчас я положу очень холодную монету тебе на руку... и в этом месте наступит полная потеря болевой чувствительности... Ты чувствуешь... как холод замораживает кожу... она делается одеревеневшей, застывшей... холод от монеты проникает глубоко... и все вокруг замораживается...»

наступает полная потеря болевой чувствительности...»

В данном случае с помощью психики организму легче усилить уже имеющееся от монеты незначительное снижение температуры тела, чем создать его при простом внушении «...кожа замораживается и делается одеревеневшей...» Хотя обезболивание наступит как от прикосновения руки, так и от холодной монеты, но с монетой результат будет лучше.

Теперь вы можете уверенно проколоть кожу в этом месте стерильной иглой, и пациент не почувствует боли. Точ-

12*

179

но так же можно обезболить какую-либо манипуляцию, перевязку или уменьшить послеоперационные боли.

Можно рассмотреть еще одну разновидность косвенного внушения, когда используется внушение по типу двойной связки «когда... тогда...» «Когда я занимаюсь аутогенной тренировкой, тогда я лечусь и становлюсь здоровым».

Разрешающие внушения — они выполняются подсознанием охотнее, чем командные или директивные. Ведь где-то в глубине души мы не очень-то любим, когда с нами говорят в приказном тоне. Но бывает иногда, что подсознание определенного пациента жаждет подчиниться тому, кто сильнее, такое чувство бывает у многих из нас, когда мы не хотим сами принять решение и нести за него ответственность. Разрешающие внушения составлены по типу «вы можете»: «...Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми, как вам будет удобнее... но легче работать с закрытыми глазами... или... вы можете сейчас сделать вдох и погрузиться еще глубже...»

Командные внушения — содержат в себе приказ: «Вы должны...» «Вы обязаны...» «Ночью, как только почувствуешь позывы мочевого пузыря, ты обязан проснуться, встать и сходить в туалет...»

РАППОРТ

Раппорт — это связь, или отношение, которое устанавливается между гипнотизером и усыпленным во время сеанса гипноза.

С физиологической точки зрения зона раппорта — участок второй сигнальной системы усыпленного, продолжающий бодрствовать. Он представляет собой очаг концентрированного раздражения, окруженный клетками коры мозга, находящимися в состоянии сонного торможения. По этой причине в зоне раппорта замыкательная функция корковых клеток резко повышается. Это и обеспечивает возможность не только сохранения постоянного контак-

180

та между усыпляющим и усыпленным, но и обеспечивает реализацию словесных внушений.

В случае распространения торможения на зону раппорта связь с усыпленным теряется и внушенный частичный сон (гипнотический) переходит в обычный ночной сон. Понимание этих механизмов перехода гипнотического сна в ночной позволяет нам на практике сделать обратное: перевести ночной сон в гипнотический и сделать необходимые словесные внушения.

Также следует отметить, что раппорт с усыпленным может быть *изолированным* — спящий слышит голос только усыпляющего и только на него реагирует, а окружающие звуки не воспринимаются.

Бывает и *обобщенный*, или генерализованный раппорт, когда спящий воспринимает окружающие звуки, и любой из присутствующих людей может вступать с ним в речевой контакт.

Надо заметить, что изолированный раппорт сам по себе не возникает, он может быть создан лишь путем применения специальных словесных внушений.

Отдаленно зона раппорта напоминает картину «сторожевого пункта», который пробуждает спящего в нужный момент. Однако наиболее ярко проявляющиеся во время гипноза усыпленные в условиях раппорта могут даже говорить, ходить и адекватно реагировать на словесные внушения. Причем все это происходит без нарушения глубины внушенного сна и без пробуждения. Между спящим и гипнотизирующим существует речевой контакт: на спящего оказывают воздействие не только слова, но и интонации последнего.

Всеми этим явление раппорта и лежащая в его основе зона раппорта качественно отличаются от зоны «сторожевого пункта», обычно возникающего в условиях ночного сна. В то же время явление раппорта представляет собой одно из наиболее ярких проявлений функциональной расчлененности коры мозга, ответственной за работу второй сигнальной системы, на участки сна и бодрствования.

ГЛАВА 3. ВНУШЕНИЕ НАЯВУ

В бодрствующем состоянии для лечения пациента часто используют методику *рациональной терапии* по Дюбуа и методику *разъяснительной психотерапии* по В.М.Бехтереву.

Швейцарский врач Дюбуа являлся большим сторонником лечения с помощью убеждения и детально разработал методику *рациональной психотерапии*. Она состоит в разъяснении больному причин и сущности заболевания и в указании тех специальных лечебных приемов, которые следует применять для его устранения. Элементы рациональной психотерапии могут успешно использоваться в повседневной работе любого врача.

Обращаясь к логическим доводам, врач не должен ограничиваться только теоретическими рассуждениями — приводимые доводы должны быть не только логически обоснованы и подкреплены конкретными примерами, но и эмоционально окрашены.

Другая методика — *разъяснительной психотерапии*, проводимая в бодрствующем состоянии, основана на применении врачом не только разъяснения и убеждения, но так же прямого или косвенного словесного внушения. Это дает положительный эффект в том случае, когда кора мозга больного находится в состоянии более или менее сниженного тонуса. Одним из факторов, который приводит кору к снижению тонуса, может являться слово врача.

Бехтерев уделил много внимания исследованиям, направленным на то, чтобы разработать способы повышения лечебной эффективности внушения, которое делается больному как в гипнозе, так и наяву.

Известный специалист в области гипноза Форель говорил: «Не подлежит сомнению, что самый лучший гипнотизер — это тот, кто умеет убеждать людей, которых он собирается гипнотизировать, в собственных гипнотических способностях и в состоянии воодушевлять их на это предприятие».

182

Таким образом, умение убеждать и воодушевлять является важным качеством гипнотизера, ибо для того, чтобы убеждать других, нужно быть в большинстве случаев убежденным самому или, по крайней мере, обладать драматическим талантом.

От вашего умения делать внушения пациенту в бодрствующем состоянии, во многом будут зависеть и ваши дальнейшие успехи в проведении гипнотических сеансов. Ведь гипнотический сон есть внушенный сон, а если вы хорошо владеете техникой внушения наяву, то вам будет легко внушить и вызвать гипнотический сон у пациента.

Надо заметить, что все техники, направленные на проверку внушаемости и гипнабельности человека, являются приемами внушения наяву. Поэтому врач в своей повседневной практике должен тренировать и развивать свои навыки к внушению наяву, хотя некоторые специалисты вначале стараются погрузить пациента в гипнотический сон, а затем во внушенном гипнотическом состоянии вызвать гипнотические феномены (каталепсия, левитация, анестезия кожи). Все эти, а также и другие гипнотические феномены — пациент не может встать со стула, сойти с места, согнуть ногу в колене или руку в локте, назвать свое имя, фамилию — можно проводить, используя внушение наяву.

С нашей точки зрения употребление термина «*внушение в бодрствующем состоянии*» является не совсем правильным, правильнее использовать термин «*внушение наяву*».

Когда человек действительно находится в бодрствующем состоянии, гипнотические феномены не вызываются. Поэтому мы считаем, что правильно было бы сказать, что внушение наяву — это когда человек находится в трансом состоянии с открытыми глазами. На фоне бодрствующего состояния нервной системы в коре головного мозга под воздействием внушения возникают участки локального торможения, поэтому и возможны различные гипнотические феномены без усыпления человека.

183

Надо заметить, что с трансомыми состояниями человека мы очень часто встречаемся в повседневной жизни. Медитирующий йог находится в транс, в церкви во время молитвы у верующего возникает транс, ученик на уроке, внимательно слушающий преподавателя, впадает в транс.

Поэтому различают *бытовой*, или *повседневный*, *транс*, когда человек несколько раз в течение дня впадает в состояние транса на некоторое время — так предусмотрено природой, и *искусственный транс*, вызываемый врачом у пациента с лечебной целью.

Применение словесного внушения в «*бодрствующем состоянии*» или, точнее, в состоянии транса

может быть успешным лишь в том случае, если оно проводится врачом, высоко авторитетным в глазах больного. При этом внушение должно быть сделано совершенно неожиданно для больного, когда он к нему не подготовлен и его не ожидает. Такое внезапное воздействие создает в коре пациента изолированный, локальный пункт концентрированного раздражения, которое потом переходит в локальное торможение.

Внушение наяву должно иметь характер короткого, неожиданного и эмоционально насыщенного воздействия, не допускающего возражений или сомнения со стороны пациента.

Очень эффективно можно проводить внушение наяву в присутствии большого количества людей, демонстрируя опыты на сцене. Очень часто гипнотизеры на эстраде начинают свое выступление с того, что предлагают всем присутствующим в зале сесть поудобнее, ноги поставить ровно, а пальцы сложить в «замок» и завести их за голову. После этого гипнотизер делает внушение наяву на вызывание «одеревенения пальцев» у зрителей без предварительного усыпления.

Можно также проводить внушение наяву на лекции для студентов, на врачебной конференции или в присутствии группы больных. Прежде чем сделать лечебное внушение наяву, вы должны вызвать у человека состояние растерянности или замешательства.

184

Замешательство захватывает пациента врасплох, нарушая цепь его логических рассуждений. Близко к замешательству удивление, психологический шок, когда человек как бы застывает на некоторое время, впадая в транс. И мы можем использовать это состояние транса для прямого словесного внушения наяву.

По этому поводу И.П.Павлов замечает: «То, что психологически называется страхом, трусостью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозное состояние больших полушарий и представляет собой различные степени пассивно-оборонительного рефлекса», который находится в «определенной связи с гипнотическим состоянием», часто едва отличимым от бодрственно-го состояния, то есть без всяких внешних проявлений гипнотического сна.

К приемам внушения наяву можно отнести используемые в целительстве и народной медицине заговоры и молитвы. Когда с помощью специальных ритуалов у человека вызывается фазовое трансное состояние, на фоне которого целитель, имеющий авторитет, проводит заговор, пользуясь силой словесного внушения.

Более подробно техники замешательства и дезориентации в пространстве и во времени будут рассмотрены при описании приемов в разделе эриксоновского гипноза.

СИЛА ЗАГОВОРНОГО СЛОВА

Можно с уверенностью сказать, что медицина за последние сто лет сделала большие успехи на службе здоровью человека. Но стал ли человек от этого здоровее?

Люди стали чаще болеть. Появляются новые болезни, старые принимают *более* хронический, затяжной характер. Видимо, забыв о душе, духовных проблемах и сосредоточив все внимание на проблемах тела, люди неуклонно идут к общей дисгармонии. Наш внутренний мир стал более агрессивным, мы больше подвержены гневу и раздражению, что часто вызывает недуги, поражающие людей совершенно неожиданным образом.

185

В духовной жизни не бывает пустоты. Пытаясь найти выход из сложных житейских ситуаций и решить проблемы со здоровьем, люди обращаются за помощью к разным «целителям» и «колдунам», обещающим избавить их от всех проблем разом. Предлагаемые ими средства кажутся на первый взгляд доступными и способными принести пользу. Но проходит время — улучшение не наступает. Только дойдя до этой последней черты, человек вспоминает наконец о резервных возможностях своего организма.

Поэтому сейчас стали как никогда популярными системы по самооздоровлению, люди жаждут обрести крепкое здоровье и душевное равновесие, а вместе с ними — успех и счастье в жизни. Цели эти вполне достижимы — достаточно лишь научиться управлять своими мыслями, чувствами и поступками. Методы самотерапии, в основе которых лежит идея самопознания, имеют немало преимуществ перед традиционными формами лечения.

Естественно, есть случаи, когда без специалиста не обойтись, но все же основную работу над собой — по позитивному настрою на выздоровление, каждый из нас способен провести самостоятельно.

Бесценным духовным сокровищем, что передавалось из поколения в поколение, являются заговоры и молитвы, способствующие излечению болезней и дарующие человеку счастье и здоровье.

Заговорное слово наделено особой силой, оно может управлять стихиями, оно может творить чудеса, подчиняя воле все силы природы.

По-разному можно относиться к возрождению забытых народных традиций лечения, в частности, к заговорам. Кто-то может говорить о возрождении темного царства, кто-то с улыбкой отмахивается, а кто-то верит в народные методы лечения безоговорочно. Как бы мы к этому ни относились, но кто же станет отрицать, что такой метод, как заговор, действует и действует довольно эффективно? Кто не слышал, например, о том, как заговаривают бородавки? Пошепчет бабка, пошепчет, глядишь, и через несколько дней

186

исчезает бородавка, от которой ее владелец не мог избавиться несколько лет.

Не будем искать глубоких научных объяснений этому явлению, выскажем лишь предположение, что здесь тоже работают механизмы внушения и самовнушения. В одной мудрой книге сказано: «Если будешь иметь веру с горчичное зерно, то сможешь сдвинуть и гору». К этому можно только добавить, что заговоры помогают прежде всего тем, кто в них верит.

Предлагаемые молитвы и заговоры не являются панацеей от всех болезней, но с их помощью можно вывести человека из болезненного состояния и дать ему силы и душевный покой. Применение этих методов представляется особенно уместным в тех случаях, когда современная медицина оказывается не в состоянии справиться с недугом. Сколько раз нам приходилось слышать, что знахари быстро исцеляют от испуга, заикания, энуреза и трудно заживающих ран, язв и т. д., в то время как медицина с большим набором различных средств оказывается бессильной. Нужно отметить, что я не стараюсь провести черту между народной и современной медициной, а считаю, что они должны дополнять друг друга. Ведь конечная цель — оздоровление человека, и пути к этой цели могут быть различными.

Заговоры принадлежат к народному творчеству древнейших времен. Это многовековой опыт наблюдательных людей, подобравших нужные слова и создавших определенные ритуалы, что наиболее полно воздействует на человека и на устранение болезни. В целом это магические слова, обладающие целебной силой. В них выражается желание устранить какое-нибудь явление: болезнь, испуг, порчу и пр. Давно подмечено, что знахарские методы и рецепты удивительно похожи во всех уголках нашей планеты — это свидетельствует лишь о том, что пройдя через трудные испытания временем и ошибками, люди пришли к совершенно одинаковому заключению. Заговор желательно произносить выучив наизусть, это наиболее приемлемо, но иногда можно и читать с листа, —

187

от этого сила заговора не снижается. В наше время заговорные слова произносятся тихим голосом или шепотом. Опытные знахари силу голоса выбирают в зависимости от состояния больного. Если тот находится в состоянии подавленности, общей слабости, сонливости, безразличия к окружающему, словесная формула первоначально звучит тихо, монотонно, с постепенным усилением в конце каждой фразы, что способствует растормаживанию больного и появлению интереса к содержанию заговора. Для лиц же, находящихся в состоянии возбуждения, повышенной подвижности, бессонницы или навязчивого страха, заговорные слова произносятся шепотом, не доступным для слуха больного. Заговор читается несколько раз, но чаще всего три раза.

Заговор можно произносить и в доме, лучше всего это делать на утренней или вечерней заре у открытого окна, обращенного в сторону солнца. При необходимости заговор произносят и днем, чаще всего это бывают лечебные заговоры у постели больного. Лечебные заговоры произносят над больным шепотом, речь должна быть отчетливой и внушительной, ведь энергия слова добавляет силу ослабленному организму, пробуждает в нем собственную энергию, подчиняя ее действию словесной формулы заговора или молитвы.

При заговоре делается спокойный вдох и выдох. На остатках воздуха произносятся слова таким образом, чтобы с последним словом (*например, аминь*) вытолкнуть из себя последний воздух. На несколько секунд задержите дыхание. Если заговор длинный и воздуха не хватило, нужно снова сделать вдох-выдох и продолжить заговор, и так до его окончания.

- Главное при заговоре — образно представлять те действия и картины, о которых говорится.
- Подходить к нуждающемуся в помощи с чистыми мыслями и желанием помочь.
- Если заговор произносится на воду, то ее надо пить маленькими глотками (по три глотка) с остановками в течение пяти минут. После каждых трех глотков не-

188

много воды налить на правую руку и обтереть лицо, шею, волосы больного.

- Заговор необходимо произносить стоя прямо и низко опустив голову.
- Во время заговора желательно правой рукой водить, не касаясь, вдоль тела больного, мысленно посылая тепло, любовь и добро.
- После окончания заговора легонько подуть на больное место, заговор нужно повторить 3, 5, 7 раз (нечетное количество). Перед прочтением заговора желательно попоститься.

Построение ритуала. Каждый заговор состоит из трех частей или разделов. Это вступительная часть, содержание и концовка.

Вступление — в нем знахарем или целителем выбирается та сила, к помощи которой он прибегнет при совершении своего ритуала. Одновременно происходит психологический настрой больного на выполнение последующих частей заговора. Наиболее распространенными началами заговоров являются следующие:

«...На море, на океане, на острове Буяне, там стояла хатка, в той хатке три сестрицы...

...Есть святое океан-море, на том святом океан-море стоит остров, на том острове стоит вечный дуб, у того вечного дуба корни железные, вершина стальная. Дуб тот ветром не согнет, вихрем не сломит...»

Заговоры, дошедшие до нас из более раннего периода, дохристианского, обычно начинаются обращением к языческим богам.

«...Месяц ты, месяц, серебряные рожки, золотые твои ножки. Сойди ты, месяц,ними ты мою скорбь...

...В чистом поле встанет утренняя зоря, заходит вечерняя зоря. Вы, зори ясны, прейдите, заморите и засушите...

...Летит птица за море, бежит зверь за леса, бежит дерево в дерево, мать-земля в мать-землю...

...Ты, господь, видишь, и ты, небо, слышишь, и ты, мое тело, дышишь...»

189

В более позднее время появляются смешанные формы заговоров и заклинаний, которые наиболее часто встречаются и в наше время.

«...Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь. Помози, Господи, приди на помощь младенцу (имя). Я еще прошу Господа Бога. Господь Бог, пошли своего старшего слугу, архистратига Михаила, мне на пособу...

...Не я вызываю, не я выкликаю, не я выговариваю. Вызывает, выкликает, выговаривает Пресвятая Богородица — скорая помочница — своими устами...»

Основная часть заговора — та, в которой заключается просьба к Всевышнему Богу или к какой-то другой Высшей силе о помощи. По своей форме содержание здесь более произвольное, но оно обязательно должно четко выражать конкретную просьбу перед Высшей силой.

Происхождение большинства заговоров относится к древнейшим временам, когда люди одушевляли весь окружающий природный мир, а болезни персонифицировали и считали как бы «входящими» или «вносимыми» в человека, «насылаемыми» на него. Поэтому их надо было испугать, смыть, состричь, смахнуть, загрызть и т. д.

Древнейший вид заговора — это слово-приказ в сопровождении целенаправленного действия. Иногда заговоры строились на аналогии желаемого действия с подмеченным в жизни явлением:

«...Как сохнет сучок, так пусть чирей засохнет...

...Солнце — на запад, день — на исход, сучок на глазу — на извод, сам пропадет...

...Как месяц в небе убывает, так и болезнь с меня убывает...

...Как эта ветка в воде уплывает, так и вся болезнь меня оставляет...»

Так, при истечении крови в заговоре говорится:

«...Девицы красным шелком шили, они раны зашивали, они кровь останавливали. Ох ты, рана, заживися, ох ты, кровь, остановися... »

190

В заговорах, которые направлены на быстрое действие, обычно краткое содержание:

«... Молодой месяц взойдет, у младенца (имя) грыжа изойдет...»

В заговоре от икоты содержание также краткое, произносится энергично, внушительно:

«...Икота, икота, перейди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого...»

Большое значение имеет в заговорах перечисление частей тела, откуда болезни изгоняются: с буйной головы, ясных очей, черных бровей, из ретивого сердца, горячей крови, трепещущего тела.

«...Не быть тебе в белом теле, красной крови, в ретивом сердце, в буйной голове...»

Указываются также и пути, которыми они должны выйти. Во многих заговорах указываются

места, куда отсылается болезнь:

«...Куда дым летит, туда этой болезни идти...»

Иногда, как в сказках, их отправляли за темные леса, за крутые горы:

«...Поди в темные леса, в синие моря, в зыбучие пески...»

Концовка — дает заговору великую силу, утверждает его крепость, которую снять или разрушить очень трудно, практически невозможно. Заключительная часть заговора произносится твердо, уверенно и отчетливо, чтобы человек ее хорошо слышал.

Наиболее часто встречаются концовки вполне определенных форм, отшлифованные временем и проверенные практикой:

«...Всем моим словам ключ и замок...»

«...Ни один ключ мой замок не откроет, водой мое слово не смоет...»

«...Никто слово мое не перебьет, пока новый гвоздь в мой порог не вобьет...»

В заключительной части заговора более позднего времени, когда в первой части обращаются за помощью к

191

Господу Богу, в свидетели силы заговора также берут Господнюю силу. Особенно это характерно для заговоров, направленных против болезней. Практически концовка является самостоятельной молитвой:

«...Во имя Отца и Сына, и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь, Аминь, Аминь...»

Заговоры — чудом уцелевшие формулы древних языческих заклинаний, дошедшие до нас из глубины веков, они изменились, но сохранилась их словесная сила и строгость построения, которая не допускает никаких намеренных отступлений от издревле узаконенных формул.

ОТ АНГИНЫ

Вначале читается «Отче наш».

«Заговариваются гланды (имя), выговариваются гланды от огня, от нечистой силы: не быть тебе в белом теле, красной крови, в ретивом сердце, в буйной голове. Куда дым летит, туда этой болячке идти. Аминь».

Больного сажают у печки; если таковой нет, разводят костер. При чтении заговора зажигают бумагу и обводят ею вокруг лица. Читать три раза, поглаживая и подавливая пальцами воспаленные места.

ОТ ЯЧМЕНЯ НА ГЛАЗУ

Читается по порядку «Отче наш» и заговор. Смочить указательный палец слюной и помазать им больной глаз, приговаривая:

«Господи, благослови!»

Солнце — на запад, день — на исход, сучок на глазу — на извод, сам пропадет, как печь почернеет. Ключ и замок словам моим».

Читать три раза.

БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ (сведение на подкову)

Договоритесь с конюхом, либо с тем человеком, который имеет доступ к лошадям, заплатите ему за подкову, кото-

192

рую сняли с лошади не очень давно, не больше месяца. Бесплатно брать подкову нельзя. Дайте больному встать на подкову и читайте заговор.

«Как подковы по земле стучали, так бы звонко да чисто сердце рабы (имя) билось да стучало, гнало кровь по жилочкам. Обновись, кровь, в печени и легкой, по всему телу, возродись с именем Христа. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Очень важно не только правильно читать заговор, но надо обязательно соблюсти весь ритуал проведения заговора, что значительно повышает его эффективность. Такие советы и рекомендации приводятся в старинных руководствах по лечению заговорами и молитвами и взяты нами из книг «Исцеление от порчи», «Заговоры сибирской цели-тельницы», «Молитвы и заговоры».

Если проанализировать структуру построения заговора с позиции современных положений НЛП и эриксоновско-го гипноза, то можно построить современную модель заговора, адаптированную к современному человеку и нашему времени.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАГОВОРА

1. Вступление. С помощью вступления мы вызываем фиксацию внимания у больного на том, что мы говорим. Эта информация не вызывает недоверия или сопротивления с его стороны, так как

данное явление и называемые факты имеют место в нашей жизни, в природе, и мы можем их наблюдать.

«...В чистом поле встает утренняя заря, заходит вечерняя заря...»

«...Встану лицом — на восток, спиной на запад. Посмотрю на восток, летят три...»

«...На море, на океане, на острове Буяне, стоят три дерева...»

Это вызывает легкую диссоциацию у больного и способствует возникновению легкого транса.

13—5522

193

2. *Образный, метафорический пример.* В современных техниках гипноза часто используется метафора, которая позволяет сделать доступным и понятным для подсознания произносимое врачом внушение, так как язык нашего подсознания основан не на словах, а на образах. И эффективность внушения определяется не его логичностью, а возможностью образного представления. В большинстве случаев внушение воспринимается и выполняется подсознанием буквально.

«...Как ветка без воды сохнет, так нет жизни вам, бородавки...»

«...Как подкова по земле стучала, так бы звонко да чисто сердце у (имя) билось да стучало...»

«...Река бежит, на месте не стоит, кровь по венам беги, на месте не стой, в ногах не пой...»

Одним из способов повышения эффективности внушения является его повторение. Поэтому заговоры читаются три, пять, семь, девять раз.

3. *Имя больного.* В заговоре обязательно упоминается имя больного, обычно в начале и в конце заговора, хотя иногда имя упоминается только в конце. Именно упоминая имя больного, мы обращаемся к самым глубинным структурам личности, и все сказанные нами слова адресуются к его «Я», вызывая нужные нам изменения. В техниках эриксоновского гипноза во время сеанса тоже можно периодически обращаться к пациенту по имени и даже желательно до начала сеанса уточнить: как бы он хотел, чтобы к нему обращались во время сеанса.

4. *Прямое внушение*

«...Как из неба ясного, синего дождь не капнет... точно так же пусть из тебя (имя) моча в постель не капнет...»

«...Сгорели, потухли, засохли, отвалились от (имя)... где бородавки были, там чистая кожа стала...»

5. *Метафора о силе слова*

Она подчеркивает силу ваших слов, убеждает больного в их крепости и надежности, а также подчеркивает, что разрушить заговор практически невозможно. Произносить

194

эти слова надо торжественно, уверенно и отчетливо, чтобы человек четко слышал каждое сказанное вами слово:

«...Которые слова не договорены, которые не поняты, которые позабыты. Пусть все мои слова будут сильны и крепки...»

«...Слово крепко, дело верно...»

«...Слово мое крепко, замком закрыто, песком зарыто...»

б. *Концовка*

С помощью слов вы сообщаете больному, что действие вашего заговора сохраняется на долгое время:

«...Отныне и навсегда...»

«...Во веки веков...»

«...Отныне и до веку...»

Предлагаю вашему вниманию несколько заговоров или формул словесного внушения, составленных согласно рассмотренной выше структуре построения заговора. В практической работе, прежде чем приступить к чтению заговора, следует провести легкое, недирективное наведение транса. Это способствует более сильному воздействию заговора-внушения на пациента.

ЭНУРЕЗ

«Встану утром в сухой постели, выйду из квартиры дверями во двор. Пойду на широкую улицу. Встану лицом — на восток, спиной на запад. Посмотрю на восток — летят три голубя, три брата. Несут три золотых ключа, три золотых замка.

Запирали они, замыкали они воды: реки и синие моря, ручейки и родники. Запирали они, и замкнули они... мышцы твоего мочевого пузыря.

Как из неба ясного, синего дождь не капнет, точно так же пусть из тебя (имя) моча в постель не капнет. Ни по черным ночам, ни ночью при луне.

Которые слова не договорены, которые не поняты, которые позабыты. Пусть все мои слова будут сильны и крепки.

Отныне и навсегда».

195

ОТ БОРОДАВОК

«В чистом поле встает утренняя заря, заходит вечерняя заря. Вы, зори ясные, прейдите, заморите и засушите у (имя) бородавки злючие, колючие, болячие, сосучие, горячие, черные, белые, серые, зеленые, ветвистые, кустистые и всякие. Поломаю корень вам. Поворачиваю корнем вверх, а головою вниз. А вверху — нет питания для корней, а голове внизу — нет дыхания.

Как ветка без воды сохнет, так нет жизни вам, бородавки злючие, колючие, болячие, сосучие, горячие, черные, белые, серые, зеленые, ветвистые, кустистые и всякие.

Сгорели, потухли, засохли, отвалились от (имя). Где бородавки были, там чистая кожа стала.

Которые слова не договорены, которые не поняты, которые позабыты. Пусть все мои слова будут сильны и крепки.

Да будет так, такова воля моя!»

ГЛАВА 4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Прежде чем начать проводить гипнотерапию с лечебной целью, следует определить, как больной относится к гипнозу и лечился ли он раньше с помощью гипноза. Если мы получили от пациента позитивный ответ, тогда следует проверить степень внушаемости пациента, степень его доверия врачу и степень его готовности к лечению.

Во многих руководствах по классическому гипнозу рекомендуется сразу же использовать всевозможные приемы, с помощью которых можно определить степень внушаемости пациента.

В своей работе мы предлагаем перед использованием этих основных приемов, провести так называемые предварительные или подготовительные тесты, которые по нашим клиническим наблюдениям значительно повышают эффективность основных приемов.

С помощью этих психологических тестов нам удастся быстрее установить контакт с пациентом, мы как бы обхо-

196

дим сопротивление, которое могло возникнуть с его стороны. Мы обучаем его расслаблять свои мышцы, концентрировать внимание. Пациент ненавязчиво втягивается в проведение тестов, а затем мы плавно переходим к приемам для определения внушаемости и гипнабельности.

Не судите слишком строго предлагаемые тесты и приемы, лучше потренируйтесь, и через некоторое время вы сами убедитесь в их эффективности. Эти техники расширят ваши возможности, изменят устаревшие представления о гипнозе, а также повысят эффективность проводимого вами лечения.

В условиях нашей клиники мы проводим тесты и используем приемы, определяющие внушаемость, в группе из 10 — 15 человек в присутствии родственников больных. По нашим наблюдениям, это значительно повышает степень внушаемости пациентов.

О человеке, как индивидууме, много сказано, много написано, но по своей сути он — существо коллективное, поэтому и тесты следует проводить в условиях коллектива.

Прежде чем приступить к проведению тестов, врач обращается к присутствующим со следующими словами:

«...Сейчас я проведу психологические тесты, с помощью которых проверю, как вы умеете расслаблять мышцы... концентрировать свое внимание, а главное — как вы воспринимаете гипноз.

...Предлагаю всем вам поставить ноги ровно... руки положить на колени ладонями вниз и принять для себя удобное... расслабленное положение. Сидите неподвижно, как сейчас, на протяжении всей консультации и сеанса.

...И второе мое условие — на протяжении всей консультации смотреть только мне в лицо, в глаза...

...Возможно, некоторым из вас покажется, что расслабить мышцы легко. Но это умение достигается только путем тренировок. Чем лучше расслабляются ваши мышцы, тем лучше расслабляется ваша нервная система. Снимаются нервно-мышечные спазмы, стрессы, наступает состояние общего расслабления и комфорта...»

197

Приступая к изучению описанных ниже техник, вы должны обратить внимание на ваши невербальные способы общения с пациентом. Вашему словесному внушению пациент может верить, а может — нет, а вот ваш взгляд, жесты и присоединение к пациенту по дыханию

воздействуют на него на бессознательном уровне гораздо больше и повышают степень его внушаемости.

ТЕСТ ПЕРВЫЙ - РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НА РУКАХ

Врач на словах объясняет пациентам, как выполняется тест, и все демонстрирует на себе:

«.. Левую руку поставили на уровне груди... вытянули указательный палец... и положили на кончик пальца... кисть правой руки... Локоть правой руки слегка опущен... Расслабили мышцы на правой руке... от плеча до кончиков пальцев... кто как умеет... и на выдохе... мысленно три раза повторили...

...Моя правая рука расслабляется... (выдох), моя правая рука расслабляется... (выдох), моя правая рука лежит... спокойно, расслабленно...

...И если сейчас... резко убрать... левую руку... ваша правая рука... падает вниз на колени... без напряжения...»

Врач все это делает одновременно с пациентами.

Затем врач предлагает пациентам на указательный палец правой руки, поставленной на уровень груди, положить кисть левой руки.

«...Еще раз расслабили мышцы... на левой руке... от плеча до кончиков пальцев... каждый по-своему... кто как умеет... на выдохе три раза медленно повторили... Моя левая рука расслабляется...



Рис. 1

198

(выдох), моя левая рука расслабляется... (выдох), моя левая рука... лежит спокойно... расслабленно... без напряжения...

...И если сейчас... резко убрать правую руку... ваша левая рука... падает вниз на колени... как у спящего человека...»

При выполнении теста врач наблюдает за степенью расслабления мышц и за скоростью падения руки у пациента.

ТЕСТ ВТОРОЙ - РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Врач рассказывает пациентам, что в области грудной клетки находятся жизненно важные органы — сердце и легкие. И если хорошо расслабить мышцы груди, исчезает одышка, восстанавливается естественный ритм дыхания, данный человеку от природы при рождении, снимаются спазмы с коронарных сосудов сердца, нормализуется сердечный ритм, проходят за грудиные невротические боли в области сердца.

Как правильно выполнять тест, врач объясняет пациенту на словах и показывает на себе.

«...Локти слегка прижали к грудной клетке. Кисти рук поставили так, чтобы кончики пальцев соприкасались. На каждый мой счет вы делаете энергичный глубокий вдох и, самостоятельно, плавный, спокойный выдох.

...Во время вдоха, вместе с движением грудной клетки, ваши руки расходятся в разные стороны...»

Врач сам делает глубокий вдох и показывает, как руки будут расходиться в разные стороны на несколько сантиметров. Он предупреждает, что во время выдоха руки назад не возвращаются, они застывают в таком положении, а затем предлагает пациентам выполнить тест.



Рис.2

199

«...Правильно поставили руки, сделали неглубокий вдох и на выдохе закрыли глаза. Мысленно или шепотом дали себе программу: «Расслабиться: буду здоровым». Этим внушением вы приводите в действие свои внутренние лечебные силы».

1. Сделали глубокий вдох... и плавный, спокойный выдох... Врач согласует темп своей речи с темпом дыхания пациентов. И сам выполняет тест совместно с пациентами.
2. Глубже вдох... и ваши руки поплыли в разные стороны... вместе с движением грудной клетки... и спокойный выдох...
3. Еще глубже вдох... еще дальше расходятся руки... свободный выдох...
4. Глубокий вдох... вы не чувствуете кончиков пальцев... и руки плавно расходятся... в разные стороны... спокойный выдох...
5. Глубокий энергичный вдох... еще дальше расходятся руки... открыли глаза и посмотрели на расстояние между пальцами... у каждого из вас оно может быть различным... Руки положили ладонями на колени вниз...

Это упражнение, — объясняете вы, — является скрытым тестом на вашу внутреннюю готовность к лечению.

ТЕСТ ТРЕТИЙ - РАБОТА С ВООБРАЖЕНИЕМ ПАЦИЕНТА

Врач обращается к пациентам: «Я думаю, что никто из вас, сидящих здесь в кабинете, не сомневается в том, что можно заболеть от представления о болезни, прочитав об этом в медицинском журнале или посетив тяжело больного родственника в больнице. Вспомните... Может быть, в вашей жизни были такие ситуации, когда вас что-то волновало, огорчало, расстраивало, и вы заболели? Невольно возникает вопрос: если можно заболеть от представления о болезни, то почему не представить себя здоровым, чтобы выздороветь? Почему не научиться управлять своим воображением, мыслями с лечебной целью? Почему не начать двигаться вперед к тому, что нам надо, оставляя позади то, что нам не надо?»

200

Врач опять демонстрирует на себе, как правильно выполнить тест, давая попутно объяснения. Затем предлагает всем протянуть руки вперед, ладонями вверх.

«...Руки в локтях не сгибать. И подвигали руками вверх-вниз 2 — 3 раза, чтобы расслабить мышцы спины. Старайтесь к рукам прикладывать минимальное усилие, чтобы они только удерживались на весу.

...Я сделаю так, что под воздействием моего внушения ваша правая рука на выдохе будет медленно, бессознательно опускаться вниз на колени, с лечебной целью. i

...Главное: не помогать и не сопротивляться.

...А сейчас... сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... мысленно или шепотом... задали себе лечебную программу... расслабиться, буду здоровым... Этим внушением... вы приводите в действие... свои внутренние лечебные силы... на борьбу с вашей проблемой... И так я работаю с вашими мыслями и вашим воображением... Давайте мысленно подумаем... представим... или почувствуем... что у вас в правой руке... находится груз... или гиря... весом в 5 кг... С усилием в 5 кг... этот груз давит... на вашу ладонь...

...Работают только ваши мысли... и ваше воображение... Вы можете представить... как с каждым ударом сердца... вся кровь приливает... к правой руке... Ваша правая рука... делается теплой... тяжелой...

...Расслабляются мышцы лица... расслабляются мышцы шеи... спины... И ваша правая рука... с лечебной целью... начинает медленно, бессознательно... опускаться вниз на колени... расслабили

мышцы... позволили вашей правой руке... начать свое движение вниз... еще ниже... полное расслабление и доверие врачу...
201



Рис.3

Пусть все происходит так, как оно происходит... Пауза... Ощущения, которые возникают у вас в правой руке... могут быть самыми различными... Пауза...

...Я добавляю еще... к правой руке груз весом в 5 кг... давайте мысленно представим... что у вас... в правой руке... находится груз весом в 10 кг... это очень тяжелый груз... вспомнили и почувствовали то ощущение... которое вы когда-то испытывали, когда держали в руке ведро воды.... С усилием в 10 кг... этот очень тяжелый груз... давит на вашу ладонь...

...Расслабляются мышцы шеи... спины... расслабляются мышцы на правом плече. Возникают какие-то определенные ощущения в правой руке... И ваша правая рука... медленно, бессознательно... на выдохе опускается вниз на колени... еще ниже... расслабили мышцы... ее как бы притягивает к земле... не помогать и не сопротивляться...

...У некоторых рука уже лежит на коленях... у кого-то еще продолжает опускаться... и это нормально... у каждого человека свой тип нервной системы, своя реакция реагирования...

...Сделали вдох, открыли глаза и посмотрели. Правая рука ниже левой, у некоторых лежит на коленях... Руки положили на колени ладонями вниз...»

На этом обычно можно закончить проведение подготовительных тестов. И вы переходите к приемам на определение степени внушаемости.

ТЕСТ ЧЕТВЕРТЫЙ - РАБОТА С ВООБРАЖАЕМОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Врач напоминает пациентам о том, что тело человека действительно обладает каким-то полем. Может быть это — биополе, а может быть — электромагнитное поле или какое-то другое. Поэтому под воздействием энергии ваши руки могут начать расходиться. Вы опять демонстрируете на себе, как правильно должны расходиться руки в разные стороны.

«...Руки протянули вперед. Ладони поставили параллельно друг другу... найдите для них удобное... расслабленное

202



Рис.4

положение... Прислушайтесь к рукам... и почувствуйте какую-то взаимосвязь между ними... Позвольте вашим рукам ощутить эту «энергетическую» связь...»

Врач начинает делать пассы правой рукой в направлении пациента.

«...Сейчас, когда вы сконцентрированы на ощущениях в руках... вы можете ощутить некоторое отталкивание, и ваши руки начинают медленно... сами по себе... расходиться в разные стороны.... Между ладонями как будто находится упругий шар... он увеличивается... расширяется... с каждым вдохом разводя руки в разные стороны...»

Старайтесь произносить внушения на вдохе пациента, напоминая: «...Руки сами по себе... под

воздействием лечебной энергии... расходятся еще дальше...»

ТЕСТ ПЯТЫЙ - ОПЫТ КУЭ С ПАЛЬЦАМИ «Я НЕ МОГУ»

Э. Куэ предложил методику «Сознательного самовнушения», основные принципы которой могут быть выражены в нижеследующих немногих словах.

В каждое данное мгновение человек может думать только об одной вещи, — иными словами, две мысли могут проникнуть в наш разум только последовательно, одна за другой, но ни в коем случае не одновременно.

Каждая мысль, овладевающая целиком нашим сознанием, становится для нас истиной и стремится превратиться в действительность.

Однако важнейшее открытие Куэ состоит в том, что гипноз, в сущности, является самогипнозом. Гипнотизер лишь создает у испытуемого более или менее яркое образное представление о желаемом эффекте, которое тот реализует через самовнушение (самогипноз).

203

Не следует недооценивать мощи и власти воображения. Человека мучает бессонница лишь потому, что он вообразил себе, будто не может заснуть, он хочет спать, но его воображение сильнее его желания. Астматик в туманную погоду хочет нормально дышать, заика всегда хочет бегло разговаривать, но сила воображения не позволяет им этого сделать. Воля говорит: «Я хочу», — но воображение отвечает: «Я не могу». В этом споре победителем всегда выходит воображение. Вы предлагаете пациенту выполнить следующее упражнение: «...Вытянуть руки вперед... изо всех сил сжать пальцы в кулак крепко-крепко... чтобы в них появилась легкая дрожь... Смотреть мне в глаза...»

Скажите ему, что теперь он не сможет разжать свои пальцы... и пусть себе образно представит... что его пальцы крепко сжаты... стали деревянными... неподвижными... И пусть мысленно повторяет: «...Я не могу». Вы считаете до трех, при слове «три» пусть он попробует разжать пальцы. При этом мысленно постоянно повторяя: «...Я не могу... Я не могу...»

Вслед за этим вы начинаете медленно считать: «Раз... Я не могу... Два... Я не могу... Три... Я не могу...»

Если пациент в самом деле сосредоточено думал: «Я не могу...», — то его пальцы не только не разожмутся, но будут сжиматься еще сильнее, чем больше он будет стараться их разжать.

Через несколько секунд скажите ему: «Теперь думайте: «Я могу...», — и пальцы пациента тотчас же разомкнутся.

Во время этого опыта вам необходимо обязательно все время пристально смотреть

204



Рис. 5

на переносицу пациента, а он в свою очередь должен не отводить взгляда от ваших глаз.

Если опыт не получился, и пациент все-таки разжал пальцы, не думайте, что это ваша вина. В этом виноват сам пациент, он недостаточно интенсивно сконцентрировал свое внимание на руках и на вашем задании.

ТЕСТ ШЕСТОЙ - ПАДЕНИЕ РУК

Мы предлагаем один из самых старинных опытов, который является самым простым в исполнении. Мы рекомендуем его начинающим специалистам, если встает вопрос, с чего начинать изучение гипноза и как обучаться демонстрации опытов.

Вы предлагаете присутствующим ...принять удобное положение на стуле... носки и пятки поставить вместе... руки положить на колени ладонями вниз... и все время смотреть только вам в

глаза...

Объясните им, что вы собираетесь провести психологический тест, чтобы проверить их умение расслаблять мышцы на руках. Затем садитесь на стул, чтобы участвующие в опыте видели, как правильно нужно выполнять упражнение.

«Мысленно за мной на выдохе три раза повторяете: "...Моя правая рука расслабляется...", а также образно представляете, как ваша рука лежит расслабленно... без напряжения... "Моя правая рука расслабляется..." (вы говорите негромко на выдохе)...

"...Моя правая рука расслабляется... моя правая рука расслабляется..." — мысленно повторяете вы...

А теперь, по моей команде, когда я скажу "правую", вы самостоятельно поднимаете правую руку на 10 — 15 см вверх и задерживаете ее в таком положении. Когда я скажу "расслабились", дайте возможность руке непринужденно, расслабленно упасть опять на колени. И так мы проделаем это упражнение три раза».

Вы также выполняете упражнение на падение руки вместе с присутствующими.

205

Произносите «правую» и невысоко поднимаете свою правую руку, через 2 — 3 секунды даете установку «расслабились» и без всякого напряжения, расслабленно роняете на колени правую руку. Через 10 секунд повторите упражнение.

Цель этого несложного упражнения — вызвать полное расслабление мышц на правой руке, а также проверить способности человека в саморегуляции на расслабление. Благодаря этому упражнению вы делаете свой первый важный шаг к взаимодействию с партнером. И проверяете, как ваша идея на расслабление, вызываемая с помощью слова, оказывает свое воздействие на тонус мышц на физическом уровне, вызывая их полное расслабление.

После того как упражнение будет выполнено 2 — 3 раза, подойдите по очереди к каждому из участников опыта и сделайте внушение: «...Оставайтесь в полном расслаблении... мышцы на правой руке расслаблены...» Одновременно невысоко поднимите правую руку участника и отпустите, и наблюдайте, как она падает на колени. Проверив так степень расслабления мышц, вы можете сделать для себя вывод о степени готовности пациентов, и выбрать, с кого начинать проверку гипнабельности.

Терапевту важно помнить, что каждый человек внушаем до определенной степени. Основная цель подготовительных тестов на внушаемость — это убедить клиента в том, что он внушаем.

Пациент начинает сам видеть своими собственными глазами результаты воздействия внушения на его тело. Поэтому эти тесты являются отличным невербальным способом убеждения клиента в том, что он восприимчив к внушению, и кроме того, усиливают его доверие врачу.

206



Рис. 6

ГЛАВА 5. ПРИЕМЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ВНУШАЕМОСТИ И ГИПНАБЕЛЬНОСТИ

После проведения трех подготовительных психологических тестов вы плавно переходите к приемам для определения степени внушаемости.

Вы предупреждаете пациентов, что следующий тест будет последним и поэтому самым важным:

«...С помощью этого теста я проверяю сразу три вещи:

- 1) я проверяю, как вы умеете расслаблять мышцы всего тела;
- 2) как вы доверяете мне, как врачу, не только на словах, но и на деле, и готовы ли вы бороться с

болезнью за свое излечение;

3) я проверяю, как вы воспринимаете гипноз».

ПРИЕМ ПЕРВЫЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Приведите пример: в рассказе А.Куприна «Олеся» есть такой эпизод. Молодой человек познакомился с девушкой, в совершенстве владевшей гипнозом, и попросил ее продемонстрировать свое умение. Олеся согласилась. Она предложила молодому человеку идти по ровной поляне, он шел, шел и вдруг неожиданно упал назад. Конечно же он поинтересовался: «А как это делается?» И Олеся раскрыла ему свой секрет: «Я мысленно представляю веревку, натянутую через всю поляну, и то, как вы падаете». Тогда он второй раз пошел по поляне, он все знал, но все равно упал назад. Такова сила гипноза и внушения.

«...Тесты с отклонением назад я проверю сейчас на каждом из вас индивидуально. Когда подойдете ко мне, станьте спиной. ...Носки и пятки поставьте вместе. Руки вдоль туловища. Расслабили мышцы спины. Никакой напряженности в руках, в ногах, во всем теле не должно быть. Полное расслабление всех мышц...»

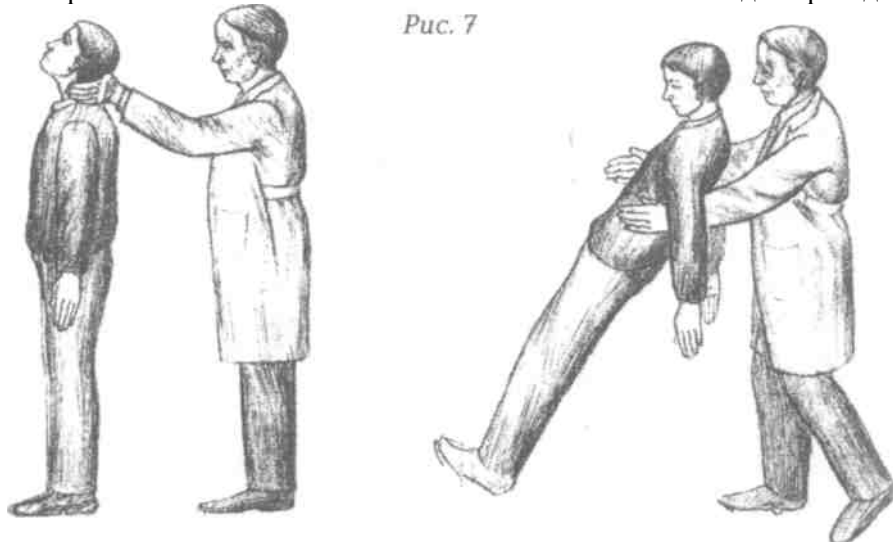
Врач правой рукой прикасается к шее пациента и дает ему установку: «...Сделали неглубокий вдох, на выдохе закрыли глаза... и расслабились... Голову слегка отклонили назад... положили на руку врача, как на подушку...»

207

...Я сделаю так, что ваше тело... медленно отклонится назад... вслед за моей рукой... вас как бы притягивает к моей руке... и тело отклоняется назад... полное расслабление и доверие к врачу...»

В это время вы начинаете медленно отводить свою руку назад. И когда тело пациента будет выведено из состояния устойчивого равновесия, вы даете установку: «...Полное расслабление...» — резко убираете свою руку от затылка пациента — и вам остается только подхватить его, падающего назад. Как только вы его подхватили, можете позволить себе сказать ему: «Спать...», — и он будет мгновенно введен в состояние транса. Вам нужно аккуратно посадить его на рядом стоящий стул и углубить гипнотическое состояние с помощью словесного внушения: «...Расслабляются мышцы ше-и... спины... замедляется дыхание... посторонние мысли уходят... приятный легкий туман возникает в голове... наступает состояние расслабления... заторможенности... приятной дремоты... вы слышите только мой голос... и мои слова... спать глубже... крепче...»

Теперь можно использовать это гипнотическое состояние для проведения лечебного внушения.



208

Если пациент сошел с места, согнул ногу в колене или просто напряг мышцы шеи или спины при прогибании назад и не упал на ваши руки, значит тест им не пройден. Вы предлагаете этому пациенту постоять где-то сбоку и подумать над тем, что мешает ему пройти тест: чувство страха, недоверие или нежелание лечиться. В конце консультации можете проверить его еще раз.

Если пациент хорошо прошел тест, отправляя его на место, вы должны подчеркнуть это словами: «Такое расслабление должно быть у каждого из вас, тогда успех в лечении будет полностью обеспечен».

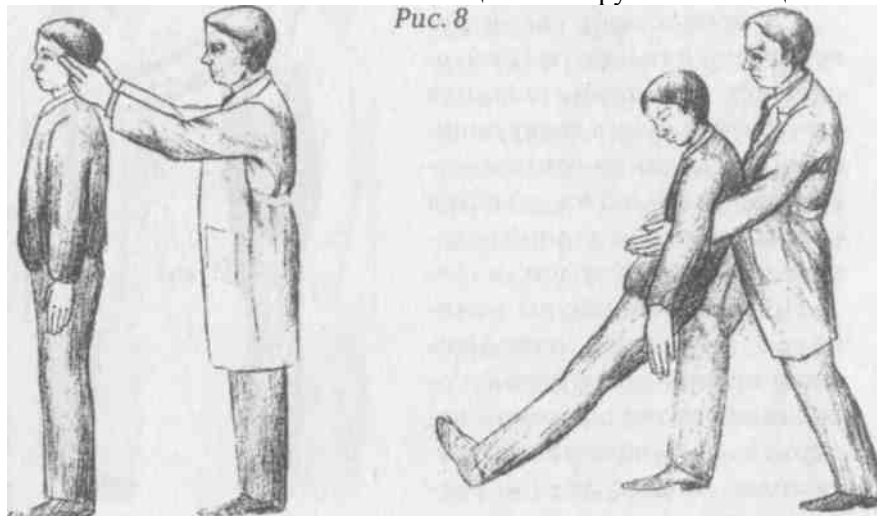
ПРИЕМ ВТОРОЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Пациент стоит к вам спиной, и вы даете ему инструкцию:

«...Носки и пятки поставили вместе. Руки вдоль туловища. Расслабили мышцы спины. Никакой напряженности во всем теле не должно быть...

...Сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... и расслабились... Я прикасаюсь руками к вашей голове...»

Вы слегка касаетесь кончиками пальцев обеих рук висков пациента.



14 — 5522

209

«...Сознание отключается... расслабляются мышцы спины... и тело медленно отклоняется назад... вслед за моими руками...» На этих словах вы начинаете медленно отводить свои руки назад, сохраняя контакт с головой пациента. «...Лучше отклоняется тело... полное расслабление...»

Продолжаете медленно отводить свои руки назад. Когда тело пациента будет выведено из состояния равновесия, вы резко убираете свои руки от его головы и подхватываете его тело, падающее назад.

По степени расслабления мышц спины и по характеру падения тела вы оцениваете, как выполнен тест. И если все правильно, подчеркните: «Молодец, такое расслабление должно быть у каждого из вас, тогда успех в лечении будет полностью обеспечен».

ПРИЕМ ТРЕТИЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Пациент стоит к вам спиной, и вы даете ему установку: «...Носки и пятки поставили вместе... Руки вдоль туловища... никакой напряженности в руках... в ногах не должно быть... полное расслабление... и доверие врачу... Сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... и расслабились...»

...Я прикасаюсь своей рукой к вашей голове (*вы прикасаетесь кончиками пальцев своей одной руки к виску пациента*)... Сознание отключается... расслабляются мышцы спины... и тело медленно падает назад... на мой голос...»

При этих словах вы начинаете медленно отводить свою правую руку назад, сохраняя контакт с головой пациента. «...Лучше отклоняется тело... пошло полное расслабление...»

210



Рис. 9

ПРИЕМ ЧЕТВЕРТЫЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Мне хотелось бы остановиться более подробно на том, как был создан этот прием. Это поможет специалисту в дальнейшем правильно его выполнять.

После посещения семинаров по НЛП и эриксоновскому гипнозу, где много рассказывалось о технике присоединения и ведения, мне захотелось применить это в своей лечебной практике. Так мною был создан этот прием, который полностью отражает базовые принципы эриксоновского гипноза о присоединении и ведении.

Можно много говорить о присоединении и ведении пациента, но этот прием позволяет на практике проверить эти умения. Желательно перед его проведением продемонстрировать присутствующим падение назад с помощью первого или второго приема.

Первый способ. Предварительно объясните всем присутствующим, что каждый пациент выходя к вам, становится к вам спиной, носки и пятки вместе, руки вдоль туловища.

Никакой напряженности во всем вашем теле быть не должно. Пациент стоит к вам спиной...

Вы молча прикасаетесь ладонью правой руки к спине пациента между лопатками... Контакт должен быть плотным... И начинаете дышать с ним синхронно, при этом отслеживая так же положение его тела... Присоединившись по дыханию, это занимает не более 15 — 20 секунд, вы начинаете медленно убирать свою правую руку от его спины...

Если присоединение проведено правильно, то тело пациента начинает медленно следовать за вашей рукой и отклоняется назад... И в какой-

211

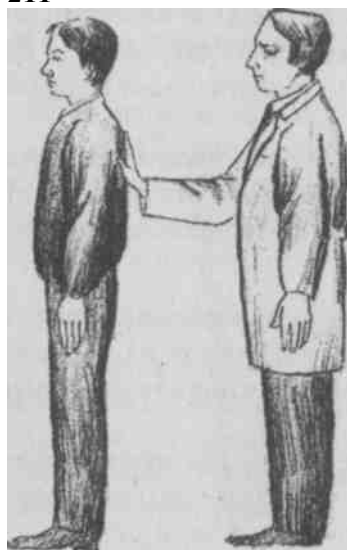


Рис. 10

то момент пациент падает назад, вам лишь остается подхватить его. Этот прием хорошо проверяет вашу способность к невербальному воздействию.

Должен предупредить, что выполнение этого приема будет несколько сложным для начинающих

специалистов. Поэтому советую начинать отработку выполнения этого приема в его втором варианте, где вы можете воздействовать и словесным внушением.

Второй способ. Пациент стоит к вам спиной, и вы даете ему указание: «...Носки и пятки поставьте вместе. Руки вдоль туловища. Расслабили мышцы спины. Никакой напряженности во всем теле не должно быть... Я прикасаюсь своей рукой...»

Вы прикасаетесь ладонью правой руки к спине пациента между лопатками. Контакт должен быть плотным.

«...Сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... и расслабились... ваше тело медленно отклоняется назад... вслед за моей рукой... вас притягивает назад...»

Вы начинаете медленно отводить правую руку назад, сохраняя легкий контакт со спиной пациента. Тело пациента начинает плавно отклоняться назад, за вашей рукой. Тогда вы даете установку: «...Полное расслабление...» Резко убираете свою руку от спины пациента и ловите падающее на вас тело.

Если вы овладели всеми тонкостями выполнения четвертого приема в этом варианте, можете потренироваться в вызывании падения назад еще более изящным, третьим способом.

Третий способ. Этот способ внешне напоминает третий прием падения назад. Но здесь он выполняется без словесного внушения. Используется только техника невербального воздействия.

Пациент стоит к вам спиной. Вы молча прикасаетесь одной рукой кончиками указательного и среднего пальца к виску пациента... И присоединяетесь к пациенту по позе и дыханию. Это занимает у вас не более 10—15 секунд.

212

Затем молча начинаете медленно отводить свою руку назад. Если у вас действительно получилось присоединиться к пациенту и вы правильно выполняете его ведение, то тело пациента начинает отклоняться назад и падает.

ПРИЕМ ПЯТЫЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД

Пациент стоит к вам спиной, вы говорите ему: «...Носки и пятки поставили вместе. Руки вдоль туловища. Расслабили мышцы спины. Никакой напряженности во всем теле не должно быть... Сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... и расслабились... полное расслабление и доверие врачу...»

Вы начинаете делать плавные пассы в области головы, не прикасаясь к пациенту.

«...Я сделаю так, что ваше тело... будет медленно отклоняться назад... на мой голос... расслабились лучше... вас тянет назад... на мой голос... пошло полное расслабление...»

Если вы выполнили тест правильно и пациент доверяет вам, то его тело упадет назад, и вам останется только подхватить его.



Рис. 11

ПРИЕМ ШЕСТОЙ - ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Пациент становится к вам лицом, вы внимательно смотрите ему в глаза и даете установку: «...Носки и пятки поставили вместе... руки вдоль туловища... расслабили мышцы спины... никакой напряженности во всем теле не должно быть... Смотреть только мне в глаза... взгляд врача-гипнотизера обладает силой... вас притягивает вперед... мой взгляд... еще ближе...»

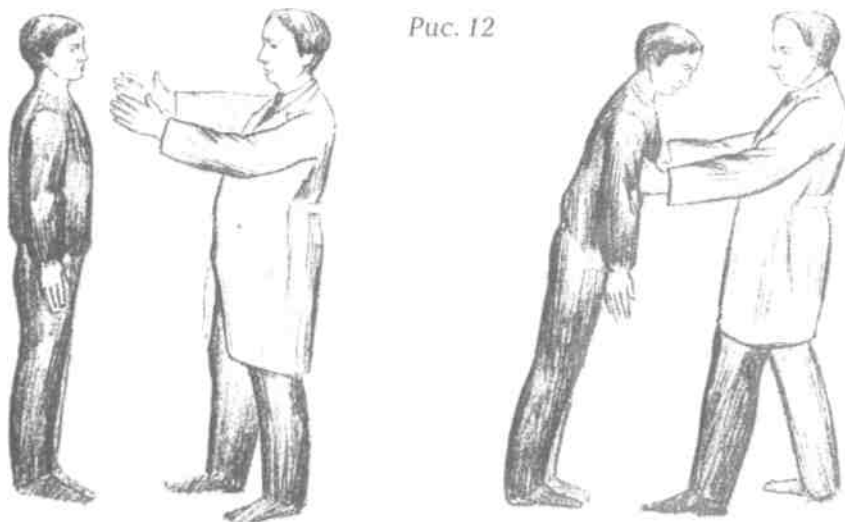


Рис. 12

Одновременно с этим вы делаете плавные пассы в области головы, не прикасаясь к пациенту, и отступаете назад на полшага.

Пациент падает вперед на вас, и вам остается только его подхватить.

ПРИЕМ СЕДЬМОЙ - РАСКАЧИВАНИЕ ТЕЛА

Пациент стоит лицом к вам на расстоянии двух шагов. Носки и пятки вместе, руки вдоль туловища.

«...Смотреть мне в глаза... Никакой напряженности... в руках... ногах... и во всем теле... не должно быть...»

Вы говорите о том, что сейчас на расстоянии с помощью внушения и лечебной биоэнергии вы вызовете раскачивание его тела вперед и назад. Тело будет раскачиваться свободно, без напряжения, как маятник в часах — вперед и назад. Начинаете синхронизировать свое дыхание с дыханием пациента, делаете пассы руками вперед и назад. На первом этапе можно помогать словесным внушением, чтобы вызвать раскачивание тела пациента.

Вы еще раз напоминаете, что между врачом и пациентом существует энергетическая связь, используя которую врач может вызвать раскачивание тела пациента вперед и назад.

214

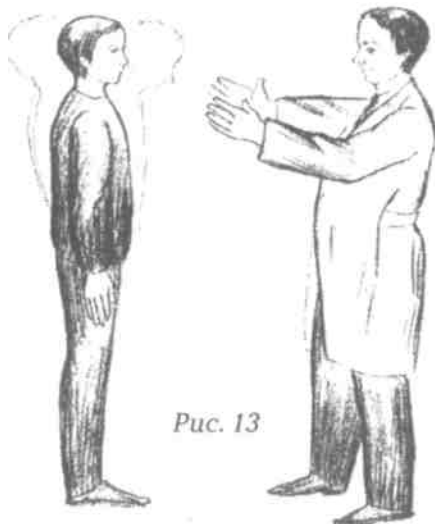


Рис. 13

Вы даете пациенту установку: «...Носки и пятки поставили вместе... руки вдоль туловища... никакой напряженности не должно быть во всем теле... смотреть только мне в глаза...»

«...С помощью внушения и лечебной биоэнергии... я вызываю раскачивание вашего тела... вперед и назад... как маятник в часах... лучше раскачивается тело...»

Вы начинаете дышать, синхронизируя свое дыхание с дыханием пациента, и делаете легкие и небольшие по амплитуде пассы своими руками. Если вы хорошо подстроились к пациенту и все делаете правильно, а пациент — внушаем, то его тело начинает постепенно раскачиваться, как маятник в часах, легко и свободно, при этом ноги от пола не отрываются.

Когда появилось устойчивое и хорошо выраженное раскачивание тела пациента, можете начать увеличивать расстояние между вами, двигаясь спиной назад, продолжая делать пассы и говорить:

«...Я могу воздействовать на человека... на любом расстоянии... расстояние между нами увеличивается, а мое воздействие сохраняется... Точно так же во время лечебного сеанса... мое внушение... и лечебная энергия... активизируют защитные силы вашего организма на излечение...» При определенном опыте все хорошо получается и без словесного воздействия, только движением ваших рук.

Этот прием очень убедителен и эффектно смотрится со стороны, повышая к вам доверие пациентов.

ПРИЕМ ВОСЬМОЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД БЕЗ КОНТАКТА

Этот прием тоже был создан мною после прохождения семинара по НЛП и эриксоновскому гипнозу. В книге «Из лягушек — в принцы» приводится пример, как один из ав-

торов книги присоединился по позе и дыханию к больному, лежащему уже несколько лет на кровати в кататони-ческом состоянии, и смог заставить его подняться с кровати. Это произвело на меня впечатление, и мне захотелось создать прием, который, используя основные положения присоединения и ведения, обладал бы такой же эффективностью.

Когда вы присоединяетесь к человеку и хорошо синхронизируете свое поведение с его, вы достигаете качественного контакта и доверия на бессознательном уровне. И можете вести другого человека к новому поведению.

Следующие два приема для проверки степени внушаемости, как и четвертый прием (1 и 3 способы падения назад), являются тестом повышенной сложности. Но они очень хорошо демонстрируют ваши способности и умение присоединяться к пациенту по позе и дыханию, а также ваше умение оказывать невербальное воздействие на человека. Эти приемы можно использовать для работы с иностранными пациентами, которые не знают языка, так как все воздействие проводится без словесного внушения.

Пациент стоит к вам спиной. Вы приближаетесь к пациенту так, чтобы между вами было расстояние 20 — 30 см. Начинаете подстраиваться к его позе, дыханию и дышите в его ритме. После трех-пяти согласованных дыхательных движений делаете глубокий, энергичный вдох, одновременно отклоняете свое тело назад и делаете назад полшага.

Если вы хорошо присоединились к пациенту по дыханию и правильно его вели, вам остается только поймать падающего назад пациента.

216

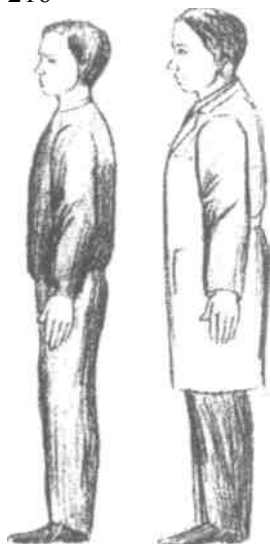


Рис. 14

ПРИЕМ ДЕВЯТЫЙ - ПАДЕНИЕ НАЗАД БЕЗ КОНТАКТА

Этот прием также относится к приемам повышенной сложности.

Пациент стоит к вам спиной. Вы приближаетесь к нему на расстояние вашей вытянутой руки. Подстраиваетесь к его позе, дыханию и начинаете дышать синхронно с ним.

Сделав три согласованных вдоха, на выдохе произнесите мантру «К-ХА» и одновременно сделайте жест правой рукой сверху вниз, не прикасаясь к спине, над чакрами вдоль его позвоночника. Затем подхватываете его падающее тело.

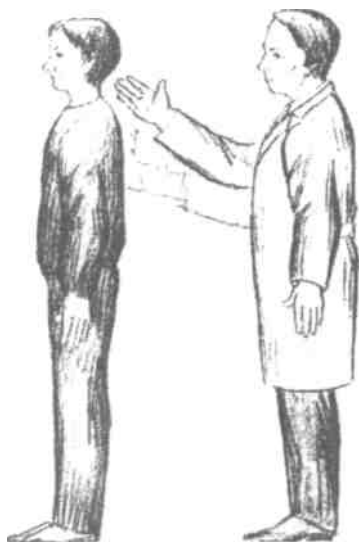


Рис. 15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если пациент прошел тест хорошо, обязательно подчеркните, что точно так же, как вы смогли вызвать его падение назад, вы сможете во время сеанса оказать положительное воздействие на его организм с лечебной целью.

Если любое падение назад или вперед прошло хорошо и вы видите и чувствуете, что мышцы у пациента расслаблены, вы сразу можете сделать ему внушение «Спать!» — и осторожно посадить на рядом стоящий стул.

Дополнительно сделайте внушение на углубление гипнотического состояния.

Следующая серия приемов тоже применяется для проверки степени внушаемости, но осуществляется с помощью воздействия на пальцы пациента.

217

ПРИЕМ ДЕСЯТЫЙ - ПАЛЬЦЫ «В ЗАМОК» ЗА ГОЛОВОЙ

Врач предлагает сидящим перед ним пациентам сложить пальцы между пальцами. При этом демонстрирует на своих руках, как это надо делать. Затем предлагает пациентам крепко сжать пальцы, завести их за голову и смотреть врачу только в глаза.

Свои руки врач держит перед собой и объясняет пациентам: «Я сделаю так, что после счета «5» ваших руки не разойдутся, а станут деревянными и неподвижными. Волноваться не надо и насильно разрывать руки тоже не надо. Когда я сделаю обратное внушение, ваши руки легко разойдутся».

При этом врач демонстрирует на своих руках, как руки пациентов будут расходиться, затем предлагает им:

«...Сделайте неглубокий вдох... на выдохе закройте глаза... настройтесь на мой голос... на мои слова...

...Я считаю медленно... от 1 до 5... после счета «пять»... ваши руки не разойдутся... они станут деревянными и неподвижными... они застынут в таком положении...

1... Крепко сжали пальцы за головой... до предела... чтобы почувствовать в них напряжение... больше пальцами шевелить не следует...



Рис. 16



218

2... Постепенно ваши пальцы... застывают в таком положении... делаясь деревянными... неподвижными...

3... Состояние одеревенения... оцепенения... все нарастает... усиливается с каждым моим словом...

4... Вы не чувствуете... своих рук... наступает полное одеревенение... полное оцепенение... они застыли в таком положении... Посторонние мысли уходят... вы забываетесь с каждым моим словом... оцепенение... неподвижность... все нарастают... усиливаются...

5... Полное одеревенение... полное оцепенение... Руки застыли в таком положении... Чем сильнее вы будете пытаться развести свои руки... тем сильнее они будут сжиматься... помимо вашей силы воли... и вашего сознания...

...Можете попробовать развести руки... но у вас ничего не получится... пробуйте... пальцы деревянные...»

После того, как пациенты убедились, что руки не расходятся, сделайте внушение, что вы снимаете свое воздействие: «...Пальцы легкие и свободно двигаются...» Дополнительно можете легко постукивать своей рукой по их пальцам, подчеркивая, что вы снимаете свое воздействие, и их руки легко расходятся.

ПРИЕМ ОДИННАДЦАТЫЙ -

ПАЛЬЦЫ «В ЗАМОК», ЛАДОНИ ВПЕРЕД

Врач предлагает сидящим перед ним пациентам сложить пальцы «в замок» и повернуть руки ладонями вперед, при этом демонстрируя, как это правильно сделать. Затем предлагает пациентам максимально вытянуть руки вперед, чтобы почувствовать напряжение в пальцах. Выбрать точку и смотреть куда-нибудь в середину пальцев. Дает установку: «...Я считаю медленно... от 1 до 5... после счета 5... руки не расходятся... они застыли в таком положении...»

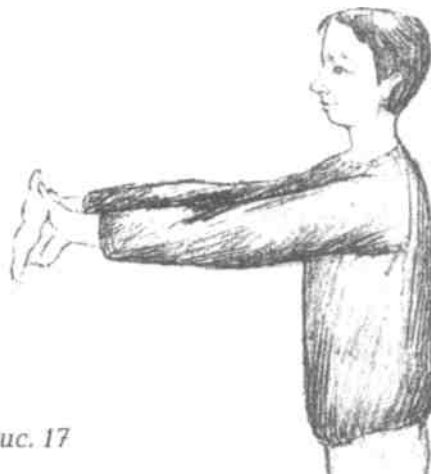
Формулу внушения, слегка изменив, можно взять из предыдущего приема.

Есть второй вариант выполнения этого приема. Прodelываете все, как было описано выше, и когда начинаете считать, не усиливаете счет словесными внушениями.

219



Рис. 17



Это будет выглядеть так: «...Один... пауза... два... пауза... три... пауза... четыре... пауза... пять...

полное одеревенение... полное оцепенение... руки застыли в таком положении... Можете попробовать развести руки... но у вас ничего не получится... пробуйте...»

После того как пациенты убедились, что их руки не расходятся, врач прикасается своей рукой к их ладоням и говорит, что снимает свое воздействие. «Пальцы легкие, и руки свободно расходятся».

ПРИЕМ ДВЕНАДЦАТЫЙ - ПАЛЬЦЫ ВЕЕРОМ И НЕ СГИБАЮТСЯ

Врач предлагает сидящему перед ним пациенту поставить ровно ноги, смотреть ему только в глаза. Руки согнуть в локтях и развести пальцы веером, напрягая при этом мышцы ладони. Врач дает установку: «...Я считаю от 1 до 5... после счета 5 ваши пальцы станут деревянными... и вы не сможете их сжать в кулак...» Врач демонстрирует пациенту, как это будет выглядеть, на своих руках.

«...Я начинаю оказывать свое воздействие...»

1... Максимально напрягли мышцы и пальцы...

2... Я прикасаюсь своей рукой к вашим пальцам... (Врач слегка постукивает своей рукой по кончикам пальцев па-

220

циента)... и состояние напряжения, оцепенения в пальцах... все нарастает... усиливается...

3... С каждым моим словом... напряжение в пальцах достигает предела... они стали деревянными... неподвижными...

4... Прикосновение моей руки... (врач слегка постукивает по кончикам пальцев пациента)... вызывает полное одеревенение... полное оцепенение пальцев... Невозможно пошевелить ни одним пальцем...

5... Пальцы застыли в таком положении... стали полностью деревянными... неподвижными... невозможно пошевелить ни одним пальцем...

...Можете попытаться сжать пальцы в кулак... но у вас ничего не получится... пальцы застыли в таком положении...»

После того, как пациент убедился, что пальцы неподвижны и он не может сжать их в кулак, врач делает следующее внушение: «...Я снимаю свое воздействие и напряжение с пальцев на правой руке (вы прикасаетесь своей рукой к пальцам пациента)... Вы можете легко и свободно пошевелить пальцами на правой руке... сжать их в кулак... А пальцы на левой руке по-прежнему деревянные, неподвижные...»

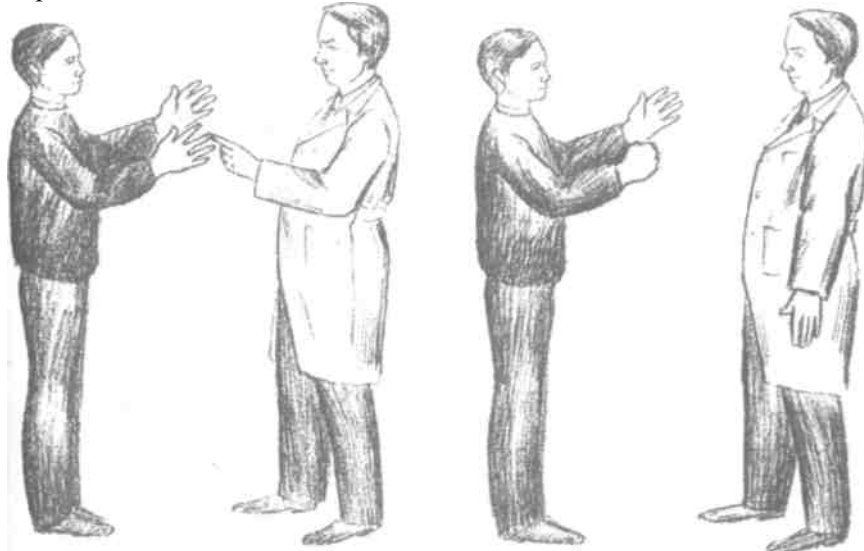


Рис. 18 221

Пациент свободно двигает пальцами на правой руке, а на левой руке они по-прежнему застывшие и не двигаются. Затем вы снимаете одеревенение с пальцев левой руки. При этом обязательно подчеркиваете: «...Точно так же, как я повлиял силой внушения на подвижность ваших пальцев, я смогу повлиять на вашу проблему...»

Этот прием часто использовал в своей работе К.М.Дубровский.

ПРИЕМ ТРИНАДЦАТЫЙ - ДВА КОЛЬЦА, И РУКИ НЕ РАСХОДЯТСЯ

Врач предлагает сидящему перед ним пациенту поставить ноги ровно, смотреть врачу только в глаза. Соединить указательный и большой пальцы на правой руке так, чтобы образовалось кольцо. Такое же кольцо надо сделать и на левой руке. Затем соединить эти два кольца друг с другом, как звенья цепи. Врач демонстрирует это на своих пальцах и заявляет:

«...Сейчас вы сделаете так... и после счета 5... ваши пальцы станут деревянными... неподвижными... образуя крепкое кольцо...»
Делаете соответствующее внушение, после чего предлагаете пациенту попытаться развести руки в стороны.



Рис. 19



222

После того как пациент убедился, что кольцо крепкое и руки не расходятся в разные стороны, вы прикосновением своей руки снимаете оцепенение с пальцев, делая внушение: «...Напряжение снимается с пальцев... и они свободно расходятся...»

ПРИЕМ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ - ВКУС ЛИМОНА

Врач рассказывает собравшимся пациентам историю про одного музыканта, которого за его недобросовестное отношение к работе уволили из оркестра. Музыкант рассказал об этом своему знакомому-гипнотизеру, и тот, шутя, дал ему совет.

Во время выступления духового оркестра, в котором он раньше работал, музыкант сел в первом ряду, достал ярко-желтый лимон и начал его есть. При виде лимона у музыкантов началось самопроизвольное выделение слюны, которая забила мундштуки и патрубки духовых инструментов, и оркестр замолк.

После небольшой паузы врач продолжает:

«...Сейчас у вас, всех сидящих в этом зале, так же во рту появится слюна, если вы сами добросовестно представите... что вы сидите дома, за обеденным столом... и берете в руки сочный, ярко-желтый лимон... представили...»

...В другую руку вы берете острый нож, чтобы разрезать этот ярко-желтый, с кислым вкусом лимон... Вы отрезаете ломтик лимона и кладете себе в рот этот ломтик кислого лимона.... Если вы хорошо себе представили все это, то у вас во рту невольно появится слюна, которую вы затем невольно проглотите...»

У некоторых пациентов происходит самопроизвольное сглатывание слюны.

Этот тест хорошо проводить в самом начале, при встрече с пациентами, при этом запомните, у кого тест получился хорошо. Это косвенно указывает на хорошую внушаемость, тогда более сложные тесты с падением назад вы сможете начинать с этих пациентов.

223

ПРИЕМ ПЯТНАДЦАТЫЙ - ВЕКИ НЕ ОТКРЫВАЮТСЯ

Это довольно простой, но интересный прием. Вы предлагаете пациенту носки и пятки ног поставить вместе и смотреть вам в глаза. После небольшой экспозиции вы предлагаете пациенту сделать неглубокий вдох и на выдохе закрыть глаза, расслабить мышцы лица.

«...Сейчас я прикоснусь своим пальцем... к вашей переносице... веки сразу стали тяжелыми... слипаются... наливаются свинцом... Вы можете попытаться открыть веки... но у вас ничего не получится... Веки тяжелые и не открываются...»

Вы можете наблюдать, как напрягаются мышцы лба у пациента, как двигаются брови, но веки не

открываются. Дав пациенту возможность убедиться, что веки не открываются, вы делаете обратное внушение:

«...Я убираю свой палец... веки стали легкими, вдох... и веки легко открылись...»



Рис. 20

сделали

ПРИЕМ ШЕСТНАДЦАТЫЙ - ОТКЛОНЕНИЕ НАЗАД

Пациент стоит спиной к врачу. Вы предлагаете пациенту поставить носки и пятки вместе, руки вытянуть вдоль туловища. Расслабить мышцы шеи. Никакой напряженности во всем теле не должно быть. Полное расслабление и доверие врачу. Вы прикасаетесь своей правой рукой к шее пациента и делаете ему внушение:

«..Сделали неглубокий вдох... на выдохе закрыли глаза... и расслабились... Голову слегка отклонили назад... положили на руку врача... как на подушку...»

224

«...Я сделаю так... что ваше тело будет медленно отклоняться назад... вслед за моей рукой... вас притягивает к моей руке...»

Врач начинает медленно отводить свою руку назад: «... Спина прогибается дугой... полное расслабление и доверие...»

В это время врач быстро оценивает состояние пациента: полностью ли тело пациента лежит на его руке, или он пы-

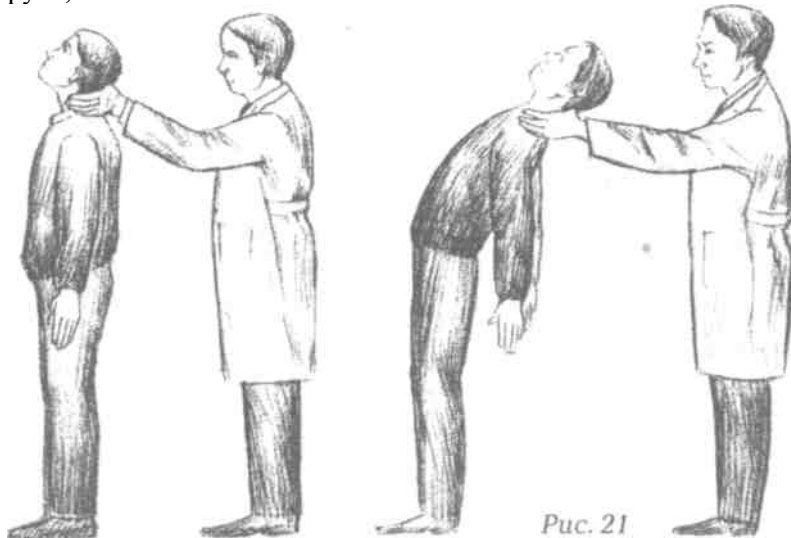


Рис. 21

тается частично себя подстраховывать, напрягая мышцы шеи и спины.

Дополнительно делается внушение: «...Расслабили мышцы на руках... полное расслабление...»

Если вы по внешним признакам и расслаблению мышц спины определили, что упражнение выполнено пациентом правильно, тогда в этом положении можно провести следующие мини-приемы.

1. Левой рукой вы поднимаете на 90 градусов левую руку пациента, а затем отпускаете ее. И наблюдаете за скоростью падения руки и ее расслаблением. Она должна упасть вниз, как у спящего человека.

И делаете вывод, наступила релаксация у пациента или нет.

15 — 5522

225

2. Далее можно, не меняя исходного положения пациента, сделать ему следующее внушение: «...Я прикасаюсь своей рукой к вашей переносице, веки стали тяжелыми.... Вы можете пытаться открыть веки.... Но у вас ничего не получится.... Веки стали тяжелыми...»

Наблюдаете, как пациент двигает бровями, пытаясь открыть веки, но они не открываются.

Вы плавно убираете палец с переносицы пациента и делаете следующий шаг.

3. **«Каталепсия руки».** Вы предлагаете пациенту с закрытыми глазами сесть на рядом стоящий стул и расслабиться. С помощью внушения вы можете усилить уже имеющееся гипнотическое состояние: «...Расслабляются мышцы шеи... спины... замедляется дыхание... посторонние мысли уходят... приятный легкий туман появляется в голове... наступает состояние общего расслабления... заторможенности... приятной дремоты... все тише и темнее становится вокруг вас... ...Полное расслабление и доверие врачу... Вы все время слышите мой голос...»



Рис. 22



Рис. 23

226

...Я прикасаюсь к вашей руке... поднимаю ее... она застывает в таком положении... делается деревянной... неподвижной... рука застыла... в воздухе...»

Врач осторожно прикасается к руке пациента, поднимает ее и придает ей любое положение. Сделав внушение на одеревенение и застывание, плавно отводит в сторону свою руку. При этом можете подчеркнуть, что вы мысленно удерживаете его руку в таком положении. Рука пациента находится в состоянии внушенной каталепсии.

4. **«Анестезия кожи».** Через некоторое время вы делаете следующее внушение:

«...Я прикасаюсь своей рукой... и в этом месте... ваша рука делается деревянной... наступает потеря болевой чувствительности... я прикасаюсь... кожа замораживается... наступает полное онемение и одеревенение...»

Вы протираете кожу спиртом и прокалываете ее иглой от шприца. Можно предложить пациенту

открыть веки, посмотреть на иглу и спросить его об ощущениях в руке. А затем предложить ему закрыть глаза и погрузиться в гипнотическое состояние еще глубже. Вы берете ватку со спиртом, вынимаете иглу и к месту укола прикладываете ватку, делая при этом следующее внушение:



Рис. 24

227

«...Я сделаю легкий хлопок... мышцы на руке расслабятся... и она свободно падает вниз... на колени...»

Делаете легкий хлопок руками, и рука пациента расслабленно падает вниз на колени.

5. «Каталептический мост» — следующий очень важный шаг. Вы ставите еще один стул сзади, на некотором расстоянии от стула, где сидит пациент и говорите:

«...Сзади вас стоит еще один стул, на который вы можете лечь...»

И укладываете пациента на второй стул. После чего ставите третий стул, на который поднимаете и укладываете ноги пациента, предлагаете ему крепко обхватить свое тело руками и делаете внушение:

«...Я считаю от 1 до 5... после счета 5 ваше тело станет деревянным... и застынет в таком положении...»

1... Напрягаются мышцы на ногах... и вы крепко обхватываете ваше тело... своими руками...

2... Напрягаются мышцы бедер... и вы крепко обхватываете ваше тело... своими руками...

3... Напрягаются мышцы поясницы... спины... мышцы сжимаются все крепче... сильнее...

4... Напрягаются мышцы грудной клетки... и ваше тело делается деревянным., неподвижным... оно застывает в таком положении...

5... Напряжение в мышцах достигает предела... полное одеревенение... полное оцепенение...»

После чего врач осторожно вынимает средний стул, и пациент остается лежать на двух крайних стульях. Вы подчеркиваете внушением, что это упражнение активизирует лечебные силы пациента на выздоровление.

После чего сразу же возвращаете средний стул на свое место и делаете внушение:

«...Мышцы расслабляются... напряжение снимается... и тело делается расслабленным... сделали глубокий вдох... открыли глаза...»

И помогаете пациенту аккуратно подняться и сесть на стул.

228

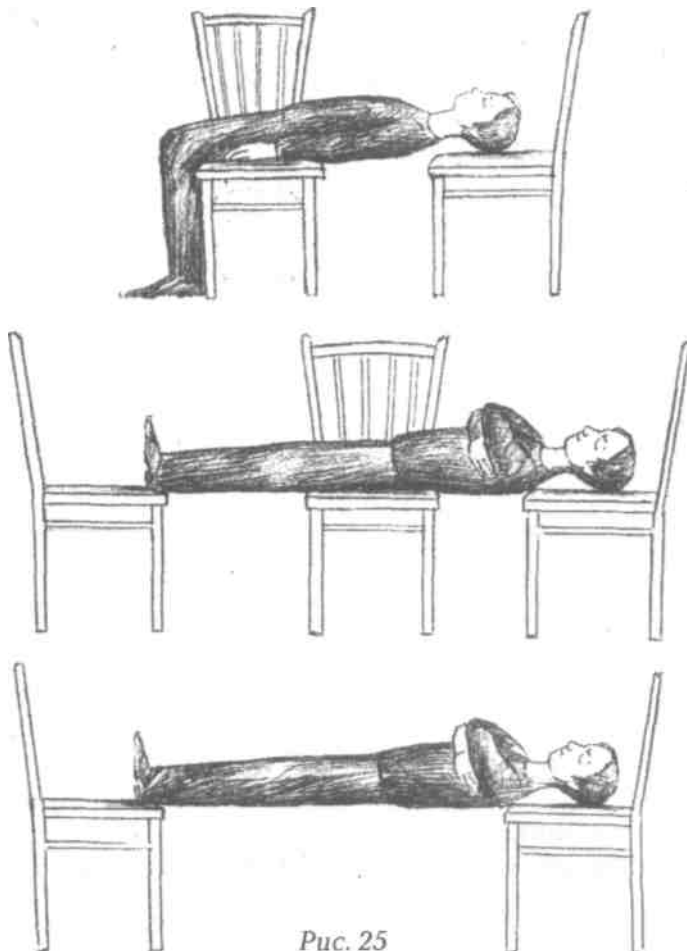


Рис. 25

Второй способ. Мы предлагаем еще один вариант выполнения «каталептического моста» из положения «стоя». В своей лечебной практике и на выступлениях со сцены, мною часто используется этот прием для укрепления веры пациентов в огромные возможности гипноза и в мои как специалиста.

Дается следующее внушение:

229

«...Носки и пятки поставили вместе... обхватили свое тело руками ...крепко обхватили... Сделали вдох... на выдохе закрыли глаза... и вошли в состояние транса...

...Я считаю... медленно от 1 до 5... после счета пять ваше тело станет деревянным, неподвижным. Оно застывает в таком положении...

1... Напрягаются мышцы на ногах (*в это время своими руками вы слегка сжимаете мышцы голени пациента*)...

2... Напрягаются мышцы бедер (*и прикасаетесь своей рукой к бедрам пациента сбоку*)...

3... Напрягаются мышцы поясницы (*прикасаетесь рукой к талии пациента*)...

4... Напрягаются мышцы грудной клетки и спины (*прикасаетесь рукой к спине и грудной клетке*)...

5... Напрягаются мышцы шеи...

...Все мышцы напрягаются до предела... полное одеревенение...»

Тело застыло в таком положении самостоятельно. Берете застывшее тело пациента, поднимаете и кладете на спинки стула.

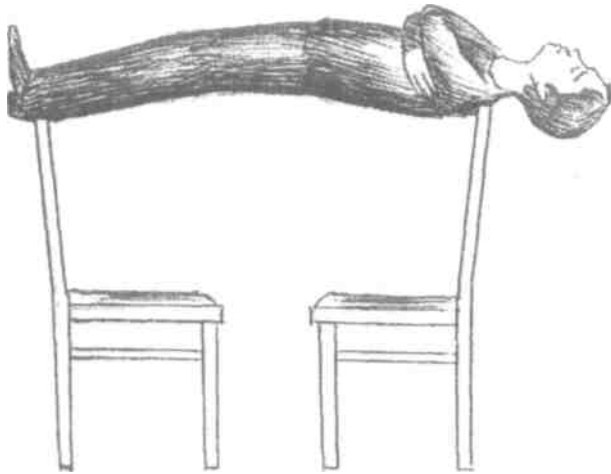


Рис. 26

230

При этом подчеркиваете для зрителей: «...Вы видите воздействие моей силы внушения на человека... точно так же я использую силу гипнотического внушения для решения ваших проблем...»

Затем, одним движением, снимаете пациента со стульев и ставите его на пол. Проводите внушение на расслабление и пробуждение.

Мы подробно описали только те приемы, которые наиболее часто используются нами в лечебной практике, хотя в литературе описано еще много других приемов для определения степени внушаемости и гипнабельности.

ГЛАВА 6. МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ, СЛУХОВОЙ И ТАКТИЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОРЫ

В литературе описано много различных приемов для воздействия на зрительный анализатор. На практике каждый специалист использует тот прием, который у него лучше всего получается и максимально подходит для данного больного.

После того как вы провели подготовительные тесты, с помощью приемов определили степень внушаемости пациента, можно переходить к гипнотизированию.

Первый прием. Вы предлагаете больному принять удобное положение в кресле, ноги поставить ровно, а руки положить на колени ладонями вниз.

Сами сядьте сбоку, чтобы вам были хорошо видны лицо и глаза пациента.

Берете в руки блестящий шарик на палочке и устанавливаете его на уровне глаз пациента на расстоянии 20 — 30 см. И начинаете согласовывать свое дыхание с ритмом пациента. Когда дыхание будет согласовано, можно начинать делать внушение:

«...Я считаю медленно... от 1 до 5... при счете 5... ваши веки закроются... наступит лечебный... гипнотический сон...»

1... Внимательно смотрите... на блестящий шарик... постепенно ваши глаза... будут утомляться... а веки делаться тяжелыми...

231



2... Вас начинает охватывать приятная усталость... расслабление... ваши глаза... утомляются все больше... начинают мигать... слезиться...

3... В голове возникает приятный, легкий туман... он все нарастает... усиливается... вам все труднее... удерживать глаза открытыми... веки тяжелеют все больше... веки стали тяжелыми... словно наливаются свинцом... начинают моргать... и медленно опускаться... закрываться...

4... Вас охватывает сонливость... дремота... все тише... все спокойнее... становится вокруг вас... с каждым моим словом... веки тяжелеют все больше... и больше... веки опускаются... и закрываются...

5... Вы как бы забываетесь... просто хочется расслабиться и отдохнуть... вы засыпаете... засыпаете... веки закрылись... плотно закрылись... спать... глубже спать...»

Если подготовительная работа была проделана вами правильно, то этого внушения вполне достаточно, чтобы погрузить человека в гипнотический сон. Можно в течение 3 — 5 минут дополнительно делать внушение на углубление сна.

Рис. 27

Второй прием. Если у вас в данный момент нет блестящего шарика, вы предлагаете пациенту смотреть на кончики ваших пальцев и делаете внушение:

«...Внимательно смотрите... на кончики моих пальцев... ваши веки... будут опускаться вниз... вместе с движением моих пальцев... как только мои пальцы сойдутся... ваши веки закроются, и наступит сон...

...Внимательно смотрите... на кончики моих пальцев... расслабляются мышцы лица... расслабляются веки...

232

...Вами овладевает усталость... утомляются веки... пальцы начинают движение... и веки начинают двигаться вниз... вслед за пальцами.

...Возникает приятный, легкий туман... палец опускается... и веки опускаются еще ниже...

...Полное расслабление... с каждым моим словом... веки делаются тяжелыми... и опускаются все ниже... и ниже...

...Пальцы сомкнулись... веки закрылись... спать... глубже спать...»

В течение нескольких минут делаете внушение на углубление сна.

Дополнительно можно использовать следующие формулы словесного внушения для воздействия на зрительный анализатор.

«...А сейчас я попрошу вас... ничего не делать... Да и я не буду... ничего не делать... Нет необходимости говорить... нет необходимости двигаться... и даже нет необходимости держать глаза открытыми... и неважно... что позади меня... и неважно, что слева... и неважно, что справа... а важны ваши внутренние ощущения... и вообще... легче работать с закрытыми глазами...»

Желательно произносить внушения не спеша, на выдохе пациента отслеживая по мимике лица динамику наступления транса.

«...Вы можете погружаться в транс... с открытыми глазами... или закрытыми глазами... в легкий... или глубокий транс... Я не знаю, какой способ окажется лучше для вас как личности...

...Потому что вот сейчас... ваши глаза открыты... а вот вы опускаете веки...»

233

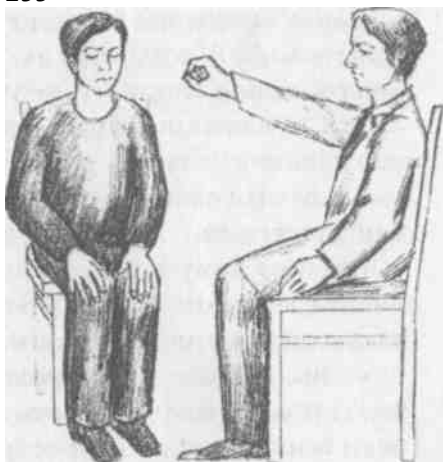


Рис. 28

Давая внушение пациенту, вы можете сами начать закрывать веки и поднимать их, как бы на невербальном уровне показывая пациенту, что от него требуется.

«...Снова открываете глаза... снова закрываете... поднимаете веки... опускаете... открываете глаза...

и потом закрываете их совсем... это так легко... позволили вашим векам закрыться... и сейчас... вы погружаетесь в транс...»

Обычно этого внушения вполне достаточно, чтобы у пациента закрылись глаза. Но если так случилось, что веки не закрылись, вы можете применить следующее внушение:

«...Вы можете долго смотреть... на эту точку... И когда вы... продолжаете смотреть... на эту точку... хотят ли ваши веки моргнуть?... Интересно... ваши веки будут моргать... вместе... (пауза) или раздельно?... Быстро... Или медленно опускаясь?... И если ваши глаза... захотят закрыться... вы можете позволить им закрыться... это так легко...»

ВОЗДЕЙСТВИЕ С ПОМОЩЬЮ ВЗГЛЯДА И ВЗМАХА РУКИ

Для проведения следующего приема важно, чтобы у пациента хорошо получались подготовительные тесты.

Вы становитесь напротив пациента на расстоянии вытянутой руки. Начинаете согласовывать свое дыхание с ритмом пациента и делаете внушение:

«...Носки и пятки поставили вместе... руки вдоль туловища... тело расслаблено... посмотрели мне в глаза... (небольшая пауза)... сделали неглубокий вдох...»

Делаете легкий взмах своей рукой снизу вверх перед лицом пациента, что вызывает защитную реакцию у пациента, выражающуюся в закрывании век. Вы кладете свою ладонь ему на лоб, плавно опускаете руку сверху вниз, давая установку:

«...Веки закрылись... Спать!...»

Этого вполне достаточно, чтобы погрузить человека в гипнотический сон.

Данный прием можно отнести к приемам быстрого наведения гипнотического транса.

234

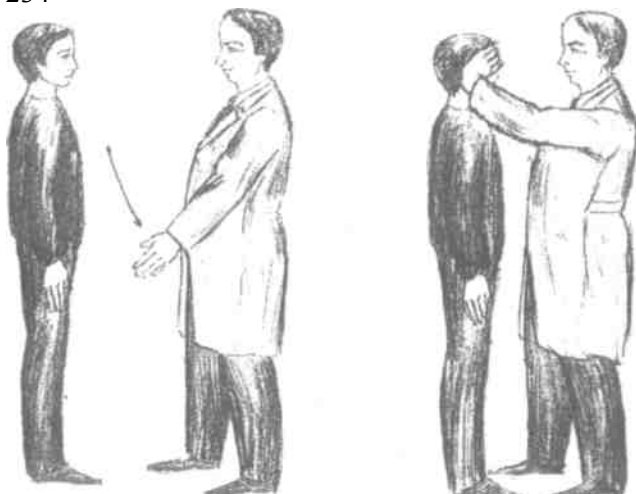


Рис. 29

МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЛУХОВОЙ АНАЛИЗАТОР

Врач монотонно произносит повторяющиеся слова, используя определенный тембр голоса и паузы. С помощью этих слов врач описывает сонное состояние. Слова внушения являются условными раздражителями, они у всех связаны с определенными состояниями и потому вызывают его. С тем же успехом и на том же основании можно загипнотизировать человека всем, что в прошлом несколько раз совпало с его сонным состоянием.

Начинающим специалистам мы рекомендуем воздействовать на слуховой анализатор. Этот метод снимает то волнение и неуверенность, которые испытывают начинающие врачи, приступая к сеансу гипноза. Снимается вопрос: «Закроются у пациента глаза или нет?» Так как приступая к сеансу, вы предлагаете пациенту сразу закрыть глаза, то далее вы можете спокойно делать внушения, вызывающие гипнотический сон, и человек обязательно будет находиться в каком-то гипнотическом состоянии.

Иногда дополнительно вы можете использовать метроном или музыку, но это надо согласовывать со вкусами и желаниями пациента.

235

Начиная сеанс, вы предлагаете пациенту:

«...Устроились в кресле поудобнее... ноги поставили ровно... руки положили на колени... и расслабились... сделали неглубокий вдох... на выдохе спокойно закрыли глаза... настроились на мой голос... на мои лечебные слова...»

...Отбросили все посторонние мысли... ваше внимание... ни на чем не останавливается... дышите медленно... спокойно... равномерно... вас ничего сейчас... не беспокоит...

...Вы все время слышите только мой голос... мои лечебные слова... мои внушения... дыхание начинает замедляться... делается спокойнее... медленнее... как у спящего человека...

...С каждым моим словом... вас будет охватывать... приятная сонливость... дремота... ваше тело начинает расслабляться... расслабляются мышцы на правой руке... расслабляются мышцы на левой руке... расслабляются мышцы лица... расслабляются мышцы шеи... спины... и приятное тепло... разливается по всему вашему телу...

...В голове появляется... легкий туман... он все нарастает... усиливается... мысли в голове путаются... набегают одна на другую... все тише и теплее становится... вокруг вас... сонливость и дремота... все нарастают... усиливаются... посторонние мысли... уходят...

...Мой голос... мои слова действуют на вас успокаивающе и усыпляюще... вы засыпаете глубже... и крепче... лечебным гипнотическим сном...»

При необходимости вы можете внушить «каталепсию руки», что стабилизирует гипнотическое состояние, или вызвать «левитацию руки», в зависимости от поставленной цели сеанса.

МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

НА ТАКТИЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР

Для такого воздействия используются пассы, то есть слабые, однообразные, повторяющиеся раздражения кожи.

Самым старым, классическим способом гипнотизирования является проведение руками вдоль лица, туловища больного без прикосновений к коже, на расстоянии 2 — 3

236

см над ней. Такое воздействие пассами на кожный анализатор вызывает гипнотическое состояние.

Воздействие пассов может подкрепляться и словесным внушением:

«...Закройте глаза... дышите медленно... спокойно... полное расслабление всех мышц... приятное тепло от моих рук... действует на вас успокаивающе и расслабляюще... расслабляются мышцы лица... замедляется ваше дыхание...

...Приятная расслабленность... и сонливость... овладевают вами... дремота и сонливость... все нарастают и усиливаются... вы засыпаете... засыпаете глубже... крепче... хочется расслабиться... забыться и заснуть... спать... глубже спать...»

Дополнительно можно сконцентрировать с помощью внушения внимание пациента на ощущениях в теле, что позволяет вызвать гипнотический транс.

«...Прислушайтесь... к какому-нибудь ритму... внутри вас... вы можете прислушаться... к ритму вашего дыхания... и почувствовать... как ваша грудная клетка... подымается и опускается... Вдох... и выдох... Воздух в вас... входит... и выходит... И это... расслабляет мышцы лица... шеи... спины... и ваше тело... делается неподвижным... оно как бы застывает в таком положении...»

Также можно использовать следующее внушение:

«...В то время... как вы находитесь в этом кабинете... и сидите на этом стуле... вы чувствуете... как ваша спина... касается спинки стула... вы можете ощутить... как ваши ноги... касаются пола... сидя так... вы можете почувствовать... как ваши руки... лежат на коленях... и это... поможет вам расслабиться... и погрузиться... в лечебное состояние транса...»

Любая фиксация внимания пациента на его ощущениях способствует развитию у него гипнотического транса.

На практике врач редко воздействует на какой-нибудь один анализатор, чаще используется комбинированное воздействие, но желательно все свои воздействия подкреплять воздействием на слуховой анализатор.

237

Сравнительная таблица методов гипнотического воздействия

Тип гипноза	Подход к клиенту	Стиль введения	Тип транса
1. Традиционный гипноз	Атори-тарный	Директивный	Сон
2. Эриксоновский гипноз	Разрешительный	Недирективный	Состояние бодрствования или сон

3. Техники НЛП	Авторитарный	Недирективный й <i>i</i>	Состояние бодрствования
----------------	--------------	-----------------------------	-------------------------

ГЛАВА 7. ПРИЕМЫ БЫСТРОГО НАВЕДЕНИЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО ТРАНСА

НАВЕДЕНИЕ ГИПНОТИЧЕСКОГО ТРАНСА ВЫЗЫВАНИЕМ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА

Хорошо известен следующий старинный прием, применяемый эстрадными гипнотизерами. Гипнотизер подходит к краю сцены, и в тот момент, когда зритель ставит на нее свою ногу, он вдруг одной рукой наносит ему легкий толчок по затылку, а публика думает, что гипнотизер хочет ему помочь подняться на сцену.

Этот легкий толчок имеет целью вызвать легкое замешательство у зрителя. Не давая ему опомниться, гипнотизер ладонью другой руки крепко сжимает ему подбородок так, что получается новый толчок.

Это приводит к очередному замешательству, что вызывает измененное состояние сознания. В этот момент гипнотизер должен строго приказать: «Спать! Подчиняешься только мне! Выполняешь только мои приказания!»

238

При этих словах зритель обычно закрывает глаза или застывает на месте, находясь в состоянии глубокого гипнотического транса.

Личность эстрадного гипнотизера оказывает сильное влияние на человека. Это влияние зависит не только от сказанных слов, но и от того, как это говорится. Также очень важно, как себя ведет гипнотизер на сцене, как он одет. Его жесты и его внутренняя уверенность могут повлиять на эффективность внушения.

НАВЕДЕНИЕ ГИПНОТИЧЕСКОГО ТРАНСА РУКОПОЖАТИЕМ

Пожатие руки — один из самых распространенных у нас социальных стереотипов, и прерывание этого стереотипа вызывает кратковременное замешательство, вполне пригодное для наведения гипнотического транса. Замешательство захватывает пациента врасплох, нарушая цепь его привычного поведения или логического рассуждения.

Врач стоит на расстоянии двух шагов от пациента. Когда вы начинаете протягивать руку вперед для рукопожатия, вы делаете шаг навстречу пациенту.

Вы спрашиваете, как его зовут, а затем, обращаясь к пациенту по имени и предлагая поздороваться, протягиваете свою правую руку вперед. Как только пациент протянул вперед свою правую руку, вы должны подхватить ее своей левой рукой и поднять ладонь пациента на уровень его глаз.

«...Будьте внимательны! Рука застыла!...

...Это означает... что сейчас... вы можете узнать для себя... что-то очень важное...»

В это время вы плавно уходите из поля зрения пациента, становитесь сбоку и начинаете осторожно убирать свою

239

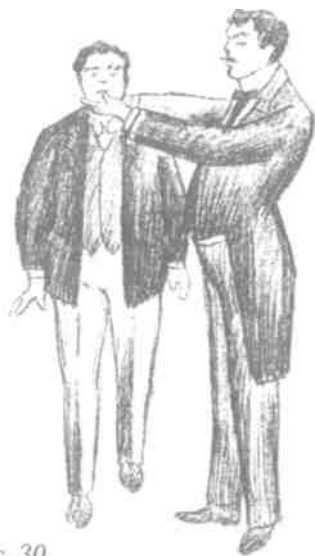


Рис. 30

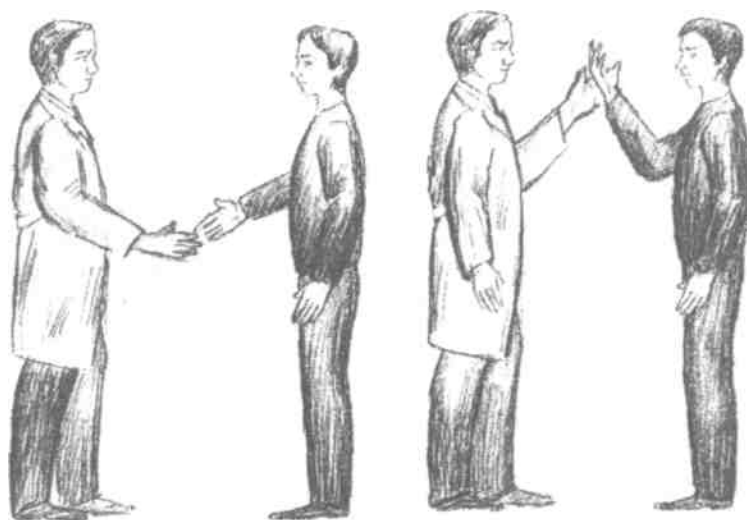


Рис. 31

левую руку от застывшей в воздухе правой руки пациента, делая следующее внушение:

«...Обратите внимание на цвет вашей кожи... линии... ощущения в руке...

...В то время... как ваша рука... медленно, бессознательно... опускается вниз...

...В ваших веках... появится усталость... тяжесть... им захочется моргнуть и закрыться...

...Позвольте своей руке... опускаться вниз с той скоростью... с какой вы будете... погружаться в транс...»

Если вы наблюдаете признаки транса у пациента, можно делать лечебное внушение:

«...Пока рука опускается вниз...

...Я очень хочу... чтобы твой внутренний разум... нашел для тебя... хороший способ... бросить курить!...

...Чтобы ты даже... не думал об этом... и не вспоминал об этом...

...Ведь у сигарет... отвратительный вкус... ужасный запах...

...Даже мысль о курении... вызывает у вас глубокое отвращение к сигаретам...

240

...Как только ваша рука прикоснется к моей руке...

...Именно в этот момент... вы испытаете чувство... полного освобождения от своей зависимости...

...К вам придет понимание... чего-то нового... более важного...»

Это достаточно быстрый и эффективный способ для наведения гипнотического транса, который часто используется нами как вспомогательный прием при лечении алкоголизма, курения, переедания и избыточного веса.

Предлагаем еще один вариант наведения транса через гипнотический феномен. Его можно использовать для неформального, скрытого наведения транса через каталепсию руки. Левитация руки, как и ее каталепсия, относится к гипнотическим феноменам. Если мы наблюдаем это явление у пациента, значит он уже в трансе. Спор может идти только о глубине этого транса.

«Каталепсия руки»

1. «Ваше имя?..

Можно мне подержать вашу руку?» Терапевт берет руку пациента за запястье и начинает ее медленно поднимать вверх.

2. «...С вами случилось когда-нибудь такое... что незнакомый человек... берет вас за руку... и оставляет ее висящей в воздухе?... Вы уверены?... Вы правда так считаете?...»

3. «...Я хочу почувствовать тонус мышц... рука может быть расслабленной... или не очень расслабленной... рука может замереть... или не замереть... а застыть прямо сейчас...»

4. «...Я попрошу вас... найти в своем прошлом... приятное воспоминание... представьте себе то место... то время... когда вам было приятно и хорошо...

...И когда это вспомните... дайте мне знак закрыв глаза...»

5. «...Будут всплывать детали... хорошо знакомые... или давно забытые...»

Когда вы говорите, вы очень легко, еле заметно покачиваете рукой пациента вверх-вниз, чтобы почувствовать и уловить тот момент, когда его рука застынет в воздухе, и оставить ее висящей.

16 — 5522

241

6. «...Вы можете внутренним взором видеть все то... что окружает вас в этом воспоминании...»

7. «...И по мере того, как твоя рука... начинает медленно опускаться вниз... ты погружаешься в

свои воспоминания и переживания... все глубже и глубже...»

8. «...И когда твоя рука опустится вниз... ты сможешь вернуться сюда... сделав вдох и открыв глаза... с чувством расслабления и спокойствия... Это было интересно...»

БЫСТРОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В ГИПНОЗ

ПОД ЭЛМАНУ

Специалистами в области гипноза было давно замечено, что в процессе лечения, по мере проведения сеансов гипноза, с каждым последующим сеансом клиент входит в гипнотическое состояние легче и глубже.

Человек как бы учится входить в это состояние и с каждым новым сеансом начинает впадать в состояние транса все быстрее и глубже.

Тогда Д.Элман стал задумываться над тем, а зачем надо ждать несколько дней, чтобы провести повторный сеанс гипноза и добиться более глубокого гипнотического состояния. Почему нельзя во время одной встречи несколько раз усыпить человека, а затем тут же сразу и разбудить? И так проделать это несколько раз. Чтобы это выглядело приблизительно так: «...Войдите в транс... проснитесь... Войдите в транс... проснитесь... Войдите в транс... проснитесь...»

Надо заметить, что Д.Элман, как и его отец, был эстрадным гипнотизером, и потому его очень интересовало, каким образом можно ускорить процесс усыпления человека на сцене. И каким образом можно научиться гипнотизировать людей очень быстро и эффективно для окружающих.

Элман концентрировал свое внимание во время сеанса на каждой детали физиологических реакций клиента: покраснение белков глаз, трепетание век, расфокусирование взгляда и другие микропризнаки наступления транса.

Гипнотерапевт также должен внимательно следить за поведением пациента, отслеживать его реакции и усили-

242

вать их с помощью внушения. Если пациент во время сеанса делает что-то, что похоже на поведение человека в трансе, то следует сказать: «Да, правильно» или «Очень хорошо».

Приступая к гипнотизированию, очень важно следить за тем, чтобы пациент точно следовал вашим внушениям и инструкциям.

Например: пациент опережает вас и, предвосхищая ваше внушение, закрывает глаза сам, до того как вы дадите ему такую установку — а должен реагировать именно на ваше внушение. Таким самовольным поведением он замедляет процесс погружения в гипноз и как бы разрушает процесс ведения. Пациент делается менее управляемым и отзывчивым на ваши внушения. Хотя он может уже находиться в трансе сам по себе, но ведь вы должны вести его вербально, управлять процессом погружения в транс и углублять его.

Если, приступая к гипнотизированию, вы заметите, что пациент что-то делает по-своему еще до того, как вы дали ему установку, надо обязательно вернуться назад и начать наведение транса сначала, попросив пациента строго следовать за вашими инструкциями.

Один из важных и приятных моментов в элмановском гипнозе состоит в том, что внутренние процессы пациента очень быстро реагируют на внушение гипнотерапевта и перестраиваются.

Чтобы погружение в гипноз было успешным, Элман выдвигает четыре предварительных условия:

1. Клиент должен дать свое согласие быть загипнотизированным.
2. Перед сеансом между гипнотерапевтом и клиентом должна быть установлена коммуникация.
3. Клиент должен быть внутренне свободен от любого страха перед гипнозом.
4. Клиент должен быть свободен от сопротивления и заинтересован точно выполнять все инструкции гипнотерапевта.

16-

243

Модель проведения сеанса

Ноги пациента стоят на полу. Руки лежат на коленях.

1. «Посмотрели на мое кольцо... (Врач стоит сбоку, справа от клиента и предлагает ему посмотреть на кольцо. Рука с кольцом повернута ладонью к лицу пациента и располагается несколько выше уровня его глаз вверху, чтобы быстрее вызвать утомление глазных мышц).

Я хочу, чтобы вы сосредоточили свой взгляд на этом кольце... все внимание на мой голос, на мои слова... и четко выполняли все мои указания.

Через несколько секунд моя рука пойдет вниз, мимо ваших глаз, мимо вашего носа, подбородка. И по мере того, как я буду опускать свою руку вниз, ваши веки тоже будут опускаться вниз, следуя за моей рукой, становиться тяжелыми — и закроются. Следить только за движением кольца. Пусть это произойдет. Веки опускаются, глаза закрываются, веки становятся тяжелыми, веки закрылись.

Позвольте мышцам своих глаз расслабиться. Позвольте им расслабиться полностью. Расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать.

И через несколько секунд я попрошу вас попробовать открыть глаза. Хотя вам будет открывать их несколько трудно, тяжело. При этом я сосчитаю 1... 2... 3... и щелкну пальцами.

Затем мы повторим упражнение, и вы позволите вашим глазам закрыться снова. И при этом вы расслабитесь в 5 раз больше, чем сейчас.

Попытайтесь открыть свои глаза... Попробуйте их открыть... Хорошо... 1... 2... 3 (*щелчок пальцами*).

2. Посмотрели на кольцо. Через несколько секунд моя рука пойдет вниз, мимо ваших глаз, вашего носа, подбородка. Следите только за движением кольца. Пусть это произойдет сейчас.

Веки опускаются вниз, глаза закрываются — и закрылись совсем. Позвольте мышцам ваших глаз расслабиться. Вы позволяете им расслабиться полностью. Вы расслабляетесь в 5 раз сильнее и глубже, чем прежде.

244

Сейчас я положу свой палец вам на лоб... И теперь, когда я положил сюда, вам на лоб свой палец, вы можете полностью отключиться от своих глаз... Вы почувствуете расслабление и тяжесть своих век.

Расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать. И чем лучше и глубже расслабятся мышцы ваших глаз, тем труднее вам будет их открыть.

И теперь, когда вы достигли этого момента, когда вы знаете, что вам не удастся открыть свои глаза, хотя вы думаете, что можете, попытайтесь приоткрыть глаза, чтобы доказать себе, что вы можете попытаться... не открывать глаза.

Пробуйте... Еще раз попытайтесь... Хорошо... Достаточно...

Пусть мышцы глаз теперь расслабятся полностью. Позвольте этому расслаблению распространиться по всему телу, от головы до кончиков пальцев».

Если после второго повторения упражнения вы получили «каталепсию век» у клиента, можете сделать внушение, направленное на углубление транса. С помощью диссоциации или возрастной регрессии вызвать каталепсию руки. А затем использовать углубленное состояние транса для терапевтических целей или демонстрации гипнотических феноменов.

Если клиент все же открывает глаза, тогда это упражнение с закрыванием и открыванием глаз надо повторить еще 2 — 3 раза для получения убедительной «каталепсии глаз». Дополнительно сделайте следующее внушение:

«...Закройте глаза и притворитесь, что вы не можете их открыть, прекрасно понимая, что можете...

Продолжайте притворяться, и пока вы притворяетесь, попытайтесь открыть глаза...»

Залогом успеха при работе с этой техникой является позитивная уверенность гипнотерапевта в успехе и скорость, с которой вы выполняете эту технику.

Своим поведением и манерой давать внушения вы демонстрируете пациенту: «Вот с какой уверенностью и с такой скоростью я погружаю в гипнотический транс людей»,

245

не оставляя ему времени и возможности проанализировать ваши действия и внушения.

Вызывание гипнотического состояния по Элману будет успешным тогда, когда гипнотерапевт хорошо владеет подачей императивных внушений наяву и убедителен в своем поведении, что приводит к возникновению достаточно быстрого и глубокого гипнотического состояния у клиента. Быстрое вызывание гипнотического транса происходит так же за счет диссоциации между сознанием и подсознанием: «...Закройте глаза и притворитесь, что вы не можете их открыть, прекрасно понимая, что можете...» Используется и замешательство, что вызывает конфузион-ный транс: «...И когда вы дойдете до этого состояния, когда вам не удастся открыть глаза, только тогда вы можете попытаться открыть глаза и доказать себе, что вам может не удастся открыть свои глаза...» При этом вы настойчиво напоминаете клиенту, что ему важно точно следовать вашим инструкциям.

В начальной стадии обучения мы рекомендуем вам или применять эту технику к клиенту, ранее уже подвергавшемуся гипнозу, или применять ее на втором сеансе, демонстрируя разнообразие своих возможностей.

ГЛАВА 8. ВНУШЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЕСТЕСТВЕННОГО НОЧНОГО СНА

Все мы знаем, что третью часть своей жизни человек проводит во сне. Это довольно большой срок по человеческим меркам.

Мы также знаем, что сон всегда был естественной человеческой потребностью. Мимо нас

проносится огромный пласт жизни, не используемый нами, который можно употребить себе же на пользу. Упорно создавая себя при свете дня, мы совершенно забываем об исцеляющих возможностях ночи. Так порой и умираем, не поняв, что потеряли и чем не воспользовались при жизни.

246

В Древней Греции были известны и гипноз, и храмовый сон — это лечение внушением во сне. Больные, пришедшие в храм, должны были вначале на протяжении некоторого времени придерживаться определенной диеты. Следующим этапом подготовки к лечению во сне были благовонные ванны и ритуальные омовения.

Затем жрец рассказывал больным о случаях успешного исцеления, чтобы настроить их на предстоящее лечение и повысить внутреннее напряжение ожидания. Лишь после этого больные допускались к лечебному сну в храме.

Во время сна жрецы нашептывали больным определенные слова внушения с тем, чтобы под впечатлением царившей в храме атмосферы у больных пробудились внутренние силы самоисцеления. Утром после пробуждения пациентов от сна жрецы истолковывали их сны и приказывали им строго следовать советам богов.

Искусство управления сном и лечения во сне такое же древнее, как и первые попытки человека осознать, что происходит с ним, когда он уходит в мир грез. Овладев приемами перевода ночного сна в гипнотический, вы получаете уникальную возможность общения с бессознательным.

При лечении во сне устраняется влияние рационального мышления, которое мешало внутренней работе бессознательного, способного сделать все необходимое для самоисцеления. Еще Гиппократ говорил: «Природа лечит, а врач только ей помогает», — воздействие же словом в состоянии естественного ночного сна — это сама Природа. И если сама Природа дает нам в руки такой прекрасный подарок, как сон, то почему бы нам не воспользоваться этим специально и в полной мере.

Рассматривая поведение и деятельность человека с позиции биоритмов, можно сказать, что с момента пробуждения до засыпания нами управляет сознание, а в ночное время — бессознательное. Недаром этот период времени еще называют «царством подкормки». В иглорефлексотерапии известны часы максимальной активности органов, когда и рекомендуется проводить иглоукалывание.

247

В гипнозе почему-то все делается наоборот. Применяя различные приемы гипнотизирования, проявляя огромные усилия, мы стараемся в дневное время хотя бы частично снизить активность сознания, с помощью внушения вступить в контакт с бессознательным и дать внушение к изменению. Хотя логичнее и правильнее было бы провести сеанс перед сном или ночью. Кто лучше Природы сможет усыпить человека естественным путем, расслабить мышцы всего тела и значительно снизить на время влияние сознания на организм, максимально активизировав деятельность бессознательного?

Один из самых поразительных примеров бессознательного — это сон, дающий нам отдых, силы и исцеление. Можно использовать естественный ночной сон для обучения, изменения поведения и раскрытия творческих способностей у детей и подростков.

Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается спящим. Пациент не отдает себе отчета в том, что он слышит речь, которая воспринимается им как мысли, спонтанно возникшие в голове или в виде сновидений, образов.

Эффект от внушения во время естественного сна намного выше, чем в обычном гипнотическом сне, который вызывается искусственно врачом.

В народе хорошо известен способ внушения во время естественного сна путем нашептывания. Дети и взрослые иногда разговаривают во сне, и с ними можно установить речевой контакт. Когда ребенок начинает ночью разговаривать во сне, сядьте на стул возле его кровати. Можно положить свою ладонь ему на руку или начать слегка поглаживать его лоб. Это уменьшит глубину сна. Потом начните говорить тихим шепотом, на выдохе ребенка:

«...Спи глубже... просыпаться не надо... и внимательно слушай мой голос... ты хорошо слышишь мой голос... и продолжаешь спать...»

Эту форму внушения повторяйте в течение нескольких минут до установления контакта со спящим. Затем можно переходить к вопросам, можно спросить:

248

«...Как тебя зовут? Сколько тебе лет?...» Попросить рассказать о том, что ему снится, или провести

лечебное внушение.

УСТАНОВЛЕНИЕ РАППОРТА СО СПЯЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Спустя 30 — 40 секунд после засыпания врач подходит, тихо садится возле кровати пациента и сидит молча 1 — 2 минуты. Синхронизируя свое дыхание с ритмом спящего человека, тихим шепотом в ритме дыхания произносит слова:

«...Продолжай спать... просыпаться не надо... и внимательно слушай мой голос... ты хорошо слышишь мой голос... и продолжаешь спать... не пробуждаясь...»

Формула внушения повторяется 2 — 3 раза. Одновременно со словами следует слегка прикоснуться пальцем к точке между бровями на лбу или мягко положить свою теплую руку на лоб спящего. Можно взять в свои руки руку спящего и слегка поглаживать его кисть, также можно нежно поглаживать мочку уха спящего. Эти слабые тактильные ощущения уменьшают глубину сна и помогают повысить чувствительность спящего к вашим словам. Продолжайте с ним разговаривать:

«...Ты спишь... и хорошо слышишь мой голос... мои слова... я буду обучать тебя... разным полезным вещам... я буду беседовать с тобой... и все мои лечебные слова... останутся в твоей памяти... и как бы изнутри... будут оказывать... свое лечебное воздействие...»

«...Продолжай спать... просыпаться не надо... и внимательно слушай... мой голос...»

Далее вам надо проверить, установился ли раппорт между вами и спящим. Вы обращаетесь к нему со следующими словами:

«...Если ты меня хорошо слышишь... сделай глубокий вдох...»

Иногда это внушение приходится повторить несколько раз. Можно также попросить спящего кивнуть головой или дать знак, подняв указательный палец на правой руке, что он вас слышит. Вы можете вступить в речевой контакт:

249

«...Продолжай спать... и слушай мой голос... ты можешь отвечать... на мои вопросы... не просыпаясь...»

«...Отвечай, не просыпаясь... Как тебя зовут?... Сколько тебе лет?... Сделай вдох... и отвечай на мои вопросы... Тебе легко говорить...»

При этих словах можно кончиками пальцев провести вокруг губ, по шее. Во время ночного сеанса можно сделать «каталепсию руки» или ее «левитацию», а затем использовать установившийся раппорт для проведения лечебных внушений. В конце сеанса дается установка на переход гипнотического сна в обычный ночной сон, и на то, что в следующий раз пациент сможет быстрее вступить в контакт с вами.

Если во время установления раппорта со спящим человеком он проснулся от ваших манипуляций, теряться не надо. Вы продолжаете дальше свой сеанс так, как если бы вы устанавливали раппорт в момент засыпания, более подробно это описано в следующем упражнении.

УСТАНОВЛЕНИЕ РАППОРТА В МОМЕНТ ЗАСЫПАНИЯ

Пациент в вечернее время укладывается в постель. Врач садится на стул рядом и начинает проводить с ним аутогенную тренировку по Шульцу, первые три упражнения.

1 упражнение: «Моя правая рука тяжелая». ...Моя правая рука тяжелая... — 2 раза.

...Моя правая рука расслабляется от плеча до кончиков пальцев... — 1 раз.

...Моя правая рука тяжелая... — 2 раза.

...Вся кровь устремляется к правой руке, она расслабляется и наливается свинцом... — 1 раз.

...Моя правая рука тяжелая... — 2 раза.

...Я совершенно спокоен... — 1 раз.

Точно так же делаются упражнения и для левой руки.

2 упражнение: «Моя правая рука теплая». ...Моя правая рука теплая... — 2 раза.

250

...С каждым ударом сердца вся кровь приливает к правой руке... — 1 раз.

...Моя правая рука теплая... — 2 раза.

...Приятное тепло растекается по правой руке... — 1 раз.

...Моя правая рука теплая... — 2 раза.

...Я совершенно спокоен... — 1 раз.

3 упражнение: «Дыхание ровное, спокойное». ...Дыхание ровное, спокойное... — 2 раза.

...Снимаются спазмы с мышц грудной клетки... — 1 раз. ...Дыхание ровное, спокойное... — 4 раза.

...Я совершенно спокоен... — 1 раз.

Обычно это приводит пациента к глубокому гипнотическому сну, используйте его для проведения

лечебных внушений.

Маленьким детям в вечернее время перед засыпанием кто-то из родителей может читать специально подобранную сказку. При этом проводят связь между героем сказки и ребенком, который находится в постели.

«...Это ты... его зовут так же, как тебя... он делал то... что сделал бы ты... и ты будешь делать то... что делает он...»

Важно, чтобы герой сказки имел те позитивные качества, которые вы хотели бы развить у ребенка. По ходу чтения сказки периодически задавайте ребенку вопросы, тем самым контролируя, что он находится с вами в раппорте.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ УСТАНОВКА

НА ПЕРЕВОД НОЧНОГО СНА В ГИПНОТИЧЕСКИЙ

Для этого врач днем погружает пациента в гипнотический сон и дает ему установку:

«...Итак, мы с тобой договариваемся, что ночью во время сна ты услышишь мой голос... я прикоснусь своей рукой к твоей... ты будешь продолжать спать... просыпаться не надо... и будешь хорошо слышать мой голос...»

Вечером, через 30 — 40 минут после засыпания пациента врач садится на стул возле его кровати и устанавливает раппорт со спящим, как это было описано выше.

251

Можно использовать *второй вариант* этого метода, когда предварительная настройка на восприятие речи врача во время ночного сна может быть достигнута с помощью самовнушения. Для этого пациенту предлагается вечером перед сном лежа в постели мысленно или шепотом повторить формулу самовнушения несколько раз, пока он не уснет:

«...Буду спать... и слышать голос врача... спать и слышать врача... не просыпаясь...»

Третий вариант. Врач погружает ребенка в гипноз в своем кабинете и в сонном состоянии дает ему установку:

«...Ночью... во сне... ты услышишь голос своей мамы... просыпаться не надо... ты будешь продолжать спать... и хорошо слышать голос мамы... не просыпаясь...»

«...Сейчас ты услышишь... голос своей мамы... и ты будешь подчиняться ее голосу... как моему... каждое ее слово для тебя — закон... продолжай спать и слушай ее голос...»

Вы делаете передачу раппорта. Вечером, через 30 — 40 минут после засыпания ребенка мама садится возле его постели и устанавливает с ним контакт:

«...Внимание... я касаюсь твоей руки... ты слышишь только мой голос... это я... твоя мама... как мы с тобой договаривались... ты спишь не просыпаясь... внимательно слушаешь мой голос... а я беседую с тобой... и советую тебе... как вести себя по-новому...»

У детей этот прием часто используется при лечении ночного энуреза, невротозов, а также для устранения нежелательных моментов в поведении ребенка, для развития его творческих способностей или решения школьных проблем.

Родители имеют право создавать будущее своего ребенка, передавая ему только самое лучшее, делая его таким, каким хотят видеть его — талантливым, умным, счастливым.

УСТАНОВЛЕНИЕ РАППОРТА В УТРЕННИЕ ЧАСЫ ПЕРЕД ПРОБУЖДЕНИЕМ

Вечером перед сном врач говорит пациенту: «...У вас есть определенные проблемы, которые я могу помочь вам решить... Поэтому завтра утром во время сна

252

вы услышите мой голос... я прикоснусь своей рукой к вашей, и мы побеседуем с вами...»

Утром за час до пробуждения пациента вы тихо подходите к его кровати, садитесь на стул и через 1 — 2 минуты тихим голосом, согласуя его с ритмом дыхания пациента, начинаете проводить внушение:

«...Продолжай спать... просыпаться не надо... внимательно слушай мой голос... ты хорошо слышишь мой голос... и продолжаешь спать... не пробуждаясь...»

Формула внушения повторяется 2 — 3 раза. Одновременно с внушением вы слегка прикасаетесь к кисти пациента и легко ее поглаживаете:

«...Ты спишь... и хорошо слышишь мой голос... мои лечебные слова... я буду тебя обучать... разным полезным вещам... Я буду беседовать с тобой... и все мои лечебные слова... как бы изнутри... будут оказывать свое... лечебное воздействие...»

«...Продолжай спать... просыпаться не надо... и внимательно слушай мой голос...»

Проверяете качество раппорта, спросив у спящего, как его зовут, сколько ему лет. После чего можете задать интересующий вас вопрос. Вопросы надо задавать так, чтобы спящий мог отвечать

коротко, лаконично, по типу «да» или «нет».

Для стабилизации гипнотического сна желательно сделать «каталепсию руки». Если во время сеанса идет поиск решения проблемы, то лучше сделать «левитацию руки», а потом дать внушение:

«...Пока ваша рука... будет медленно... бессознательно опускаться вниз... откуда-то глубоко изнутри... к вам придет понимание... решение вашей проблемы...» или: «Пока ваша рука... медленно опускается вниз... ваше тело проделает внутреннюю работу по изменению... и излечению...»

С помощью внушения можно перевести пассивный сон в активный для вызывания образов и ведения лечебного диалога.

Каждый день сеансы проводить не следует, Мы рекомендуем проводить их один-два раза в неделю.

253

СКАЗКА

ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО ТРАНСА У ДЕТЕЙ

«Сейчас я хочу... чтобы ты себя почувствовал очень-очень маленьким котенком... который лежит рядом со своей большой и теплой мамой-кошкой, и которому очень хорошо лежать рядом с ней... чувствуя с одной стороны теплую-пре-теплую маму... с другой стороны чуть-чуть холодок... чувствуя прикосновения лап и языка к своей шерстке.

И вот, если ты немножко... на время... притворился таким котенком, тогда я хочу поиграть с тобой в такую игру...

...Как будто мы стоим наверху огромной лестницы. Лестницы, которая ведет от того места, где мы обычно живем, вниз... глубоко... глубоко... в страну снов... В страну, где ты обычно гуляешь, когда спишь.

Мы будем идти по этой лестнице вниз. И на каждой ступеньке мы будем встречать что-то новое и что-то необыкновенное. Ты будешь узнавать что-то, чего раньше не знал... И это будет... правда интересно...

И начиная такое путешествие, я хочу... чтобы мы с тобой... оба... глубоко вздохнули... и прочистились чистым воздухом изнутри... Вздохнули вот так (*делаете шумный вдох*)... очень глубоко... так, чтобы свежий воздух вошел в нас... а потом, выйдя... унес с собой... лому в плечах... Чтобы плечи стали спокойными... чтобы шея стала спокойной... чтобы руки и ноги... стали спокойными и тяжелыми... как... у... тигра... который лежит на дереве... перед охотой... Олени придут еще нескоро... Он лежит и ждет их... не шевеля... ни единым мускулом... и даже ни единой волосинкой... своей шкуры.

И так... мы стоим наверху... длинной лестницы... Вот мы делаем один шаг... вниз... Мы делаем один шаг вниз... и попадаем... в такую страну... где мы с тобой... похожи... уже не на кошек... и не на тигров... а на рыжих клоунов... Рыжих клоунов... которые надувают... огромные шары... Один клоун надувает... зеленый шар... А другой надувает красный шар... И эти шары увеличиваются в размерах... и они уже больше клоунов... и больше цирка... И они такие легкие... что начинают уносить клоунов в небо...

254

И все затаив дыхание смотрят, как взлетают на шарах... два клоуна... все дальше и дальше от земли... Все дальше и дальше вверх от земли... Высоко вверху... между облаками... где их только трогает... теплый ветер... откуда они видят всю землю... Все города и все речки на ней... И вот они улетают... все выше... и выше... Выше... и еще выше.

И мы с тобой... может быть тоже смотрим на них... удивленными глазами... А потом спускаемся... еще на ступеньку вниз... сделав опять... перед этим... глубокий... глубокий... вдох... и выдох... И вот мы становимся... чуточку легче... пока наше тело становится... чуточку тяжелее... И вот мы попадаем... в царство моря... Мы видим перед собой... три моря... Одно из них... море звуков... и море тишины... и море песен... и море сказок... и море стихов... море всех-всех голосов... и всех-всех звуков... какие бывают на свете.

...А второе море... море картин... море цветов... море видов... огромное-огромное море картинок... всего, что может увидеть глаз... И третье море... море чувств... красивое-красивое море... самых лучших чувств... которые можно испытывать... на свете...

...И вот — у нас есть маска... и у нас есть трубка, и мы можем нырнуть в какое-нибудь из этих морей... В море красок... или в море звуков... или в море чувств...

В море чувств под водой живет осьминог, у которого нет ни глаз, ни ушей. А только щупальца-

руки, которыми он умеет делать все-все... и рыб ловить, и по дну лазить... и с тобой разговаривать...

...А вот в море звуков... живет дедушка Ухо... Его огромное ухо... гораздо больше его самого... Он все-все на свете слышит...

...А в море картин... живет Дракон... с такими острыми глазами... что из них сыпятся искры...

...И вот, если ты хочешь посмотреть, что там, то мы с тобой опускаемся еще на одну ступеньку... опускаемся еще на одну ступеньку... По дороге к стране снов... Делаем глубокий-глубокий... вдох... и выдох...

255

...И спустившись вниз... еще на одну ступеньку... мы попадаем в подводный мир... странный... чудный... подводный мир... где кроме моего голоса... не слышно... ничего... Где мы с тобой... как водолазы... медленно идем по дну... идем по дну... и видим подводные чудеса, русалок, царя... морского царя Нептуна... царя рыб... морских коньков... морских игл... медуз... водорослей...

И все такое молчаливое... все немножко блестит... все так зовет к себе... И если мы хотим... мы можем погулять здесь немножко по морскому дну... И поиграть в то, что мы рыбы... или в то, что мы русалки... или в то, что мы киты... Поиграть там с подводными волнами... Чувствуя легкость и плавность движений... Ведь если мы рыбы... мы движемся так легко... И наши тела так пластичны... изящны... и так красивы... И тогда мы можем плыть еще глубже... и еще глубже... дальше от земли... вниз на одну ступеньку... Вниз на одну ступеньку... сделав вдох... и выдох...

...И вот наши тела... уже нечеловеческие... и не рыбы... они стали травой... они стали травой... И мы играем в то, что мы цветы... цветы на лесной поляне... что мы цветы маленькие... желтые... красные... голубые... какие ты захочешь...

Мы маленькие цветы... и нас тихо колышет ветерок... Мы смотрим вверх... вверх мы видим огромное небо... Мы смотрим вниз... под нашими ногами... лежит... лист... старый-престарый лист... который упал здесь... еще позапрошлой осенью...

Мы смотрим друг на друга... Он очень красивый... ну ужасно красивый... Ты, может быть, похож... на подснежник... а я — на гусиный луг... Тогда ты немного голубенький... а я желтый... или наоборот... И это неважно... Тогда мы еще раз... смотрим себе под ноги... что мы там видим... что мы там видим... Мы делаем еще один волшебный вдох... и волшебный выдох... И спускаемся на ступеньку... вниз... вниз еще ниже... Одна ступенька вниз... в страну снов...

...И вот мы становимся... волшебниками... Нас с тобой позвали звери... на лесной пожар... Мы быстро летим туда...

256

над лесом... очень далеко... Мы летим на лесной пожар... И наши одежды развиваются по ветру... И мы прилетаем как раз вовремя... чтобы из какого-нибудь волшебного... флакона с водой... или какими-нибудь волшебными лепестками... или какими-нибудь специальными зонтиками... или просто взмахами своих плащей... потушить лесной пожар... и спасти всех зверей... птиц... растения...

И вот мы спускаемся... еще на одну ступеньку... еще на одну ступеньку вниз... сделав вдох... и выдох... Как хорошо, что так спокойно... можно идти вниз... Как хорошо... что мы спокойно можем идти вдвоем...

И вот на этой ступеньке... мы с тобою... два героя сказки... И нам с тобою нужно разыскать иглу... иглу... в которой что-то прячется... вроде смерти Кощея Бессмертного... И мы не знаем точно, что... но это что-то ужасно важное... и это нужно обязательно найти... И вот мы ищем, ищем эту иголку... чувствуем, что она где-то рядом... где-то спряталась... И мы совсем недавно помнили где она... и ее нужно найти... нужно найти спрятанную иголку... и отломить от нее кончик... отломить от нее кончик... Кто первый найдет... эту иголку... и почувствует... где она... а потом дотянется... и крепко сожмет эту иголку руками... и тогда... раз... и отломит кончик...

И тогда, наверное... и царевна выйдет... и дворец злого волшебника рухнет... И мы все вместе поедем домой... на Сером Волке... или еще на каком-нибудь таком же... добром и симпатичном... Как хорошо, что можно вместе бродить... по разным странам... и спуститься еще... на одну малюсенькую ступеньку... вниз... сделав вдох... и выдох... Еще чуть-чуть ниже... еще чуть-чуть глубже и ближе... к стране замечательных снов... И может быть даже уже немного... попав туда...»
Наведя таким образом гипнотический транс, можно переходить к специальным лечебным внушениям.

Заканчивая эту главу о сне и его лечебных возможностях мы хотели бы напомнить: *«Все существующее — сон, а все, что — не сон, не существует».*

ГЛАВА 9. ГИПНОЗ ЖИВОТНЫХ

Первые сообщения о гипнозе животных появились в 1646 году.

Римский иезуит А.Кирхер в книге «Необычный опыт» написал о том, как был «заколдован петух». Это считается первым научным описанием классического случая так называемого гипноза животных.

Суть эксперимента заключалась в следующем. Достаточно, крепко держа птицу руками, осторожно прижать ее голову к полу и затем оставить ее на некоторое время в таком положении, чтобы курица пришла в состояние неподвижности, расслабления, как бы глубокого сна, из которого ее можно вывести лишь резким толчком или громким звуком.

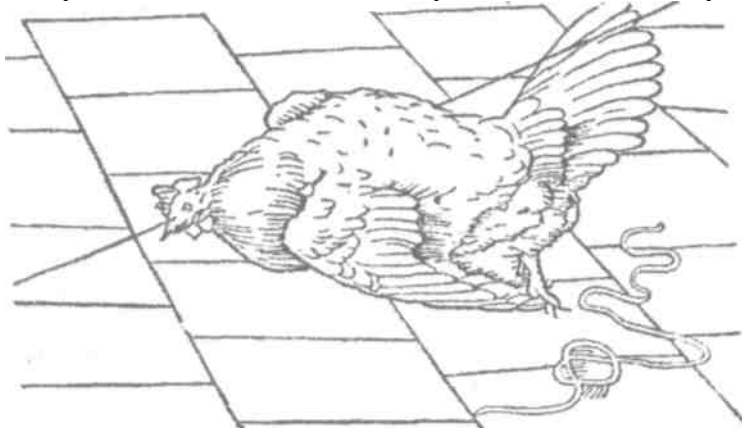


Рис. 32. «Чудесный эксперимент» Афанасия Кирхера

В другой работе по гипнозу животных приводилось такое описание эксперимента с курицей: «Если перед клювом связанной курицы провести меловую черту, это мгновенно приводит ее в оцепенение». Автор работы объяснял это явление страхом животного.

Определенный вклад в изучение гипноза животных внесли известный ученый И.П.Павлов и физиолог В.Я.Дани-

258

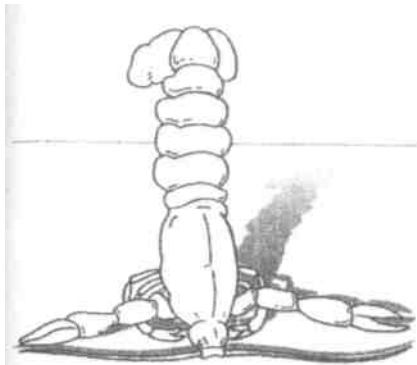


Рис. 33. Рак в гипнозе

левский, проводя интересные опыты над самыми разнообразными животными: собаками, птицами, млекопитающими, змеями, тритонами, лягушками, раками. Если не причинять животному боли и придать ему какое-нибудь неестественное положение — лучше всего на спине, и удерживать некоторое время в таком положении, пока не прекратится противодействие, то затем животное продолжает лежать спокойно в течение многих минут и даже часов. В таком состоянии животное без малейшего сопротивления с его стороны можно осторожно перевести в любое иное неестественное положение. При этом у загипнотизированных животных наблюдается значительное снижение чувствительности кожи и слизистых оболочек: их можно колоть, обжигать, резать, — они продолжают лежать неподвижно, как бы ничего не чувствуя. Особенно хорошо это выявлялось в опытах над омарами, осьминогами, лягушками, кроликами и птицами.

У птиц можно наблюдать настоящие каталептические симптомы: им можно приподнять голову, повернуть шею на 180 градусов, и они некоторое время удерживают приданное им неестественное положение. Здесь, пожалуй, можно даже говорить о симптоме восковой гибкости, аналогичной той, что наблюдается у загипнотизированного человека.

Итак, для начинающих специалистов описываем наиболее простой прием гипнотизирования кур.



Рис. 34. Лебедь

чрезвычайно прост, но требует определенных практических навыков.

Курице придают необычное положение, переворачивая ее на спину лапками кверху, слегка вытянув ей шею и придерживая ее голову и ноги от нескольких секунд до одной минуты. Вначале курица будет трепыхаться, отбиваться ногами и крыльями, но затем через некоторое время застынет. Тогда осторожно без резких движений отнимите от нее свои руки. Можно дополнительно, когда вы перевернули курицу на спину и вытянули вперед ее шею, провести черту на земле, идущую от клюва птицы.

Курица загипнотизирована. Можно проколоть ее тело длинной иглой, поднять за лапку вверх, пустить на нее струйку табачного дыма. Она не шелохнется. Однако примерно через минуту гипнотическое оцепенение у нее пройдет само собой, и она вскочит на ноги.

Исследователем гипноза животных описан один забавный случай.

Придя на рынок, где продавали живых кур и уток, он стал свидетелем того, как подросток (видимо знакомый с приемами гипнотизирования кур) подошел к торговке и спросил ее, хорошие ли у нее куры, на что та не без гордости ответила: «Смотри сам, какие крепкие да здоровые!»

Тогда шутник взял одну курицу, потом вторую, третью, быстро перевернул их на спину и они к ужасу хозяйки словно дохлые застыли на прилавке.

Несложно загипнотизировать и индюка. Голову ему засовывают под крыло и затем птицу укачивают, так сказать, убаюкивают. Она почти сразу впадает в гипнотический сон, который может длиться несколько часов.



Рис. 35. На базаре

260

Нужно отметить, что чем чаще повторяются гипнотические сеансы над животными, тем легче они впадают в состояние гипноза, тем слабее становится их сопротивление.

Основной вывод, который сделал В.Я.Данилевский, исследуя гипноз животных, состоит в следующем: «Гипноз — это эмоциональное, сугубо рефлекторное торможение мышления и воли». В основе гипноза животных лежит эмоция страха. Это в дальнейшем успешно использовалось специалистами в области гипноза при создании методик эмоционально-стрессовой психотерапии при лечении хронического алкоголизма у людей.

Несомненно, страх, сильный испуг, неудобное и необычное положение тела могут вызвать у животных своеобразный паралич, оцепенение, шок. Например, парализующее влияние змей на птиц.

Кроме того, всем нам хорошо известно, что страх, сильный испуг могут вызвать своеобразный паралич воли и мышления у человека, который останавливается «как вкопанный» или «застывает» на некоторое время в таком состоянии заторможенности, утрачивая способность мыслить или двигаться.

При гипнотизировании людей врачами-гипнотерапевтами также может использоваться прием

замешательства. Замешательство захватывает пациента врасплох, нарушая цепь его логических рассуждений, возникает трансовое состояние. Близко к замешательству удивление, переживаемое человеком от того, что он услышал, увидел или почувствовал. Психологический шок, страх, замешательство — очень эффективные приемы для быстрого вызывания гипнотического состояния у человека. Часто эти приемы применяются для быстрого вызывания транса эстрадными гипнотизерами.

Мы считаем, что специалисту в области гипноза необходимо владеть техникой гипноза животных. Это позволяет врачу расширить диапазон своих возможностей, а также дает практические навыки для использования невербальных техник гипноза у людей.

261

Продолжая дальше рассматривать гипноз животных, надо отметить, что легко вызвать состояние гипноза у лягушек.



Рис. 36. Загипнотизированная лягушка

Лягушку нужно взять в руку, перевернуть на спину и положить на стол, несколько секунд придерживая ее лапки прижатыми к телу. Если затем осторожно отвести руку, лягушка будет лежать без движения.

Можно придать телу лягушки ту или иную позу. Например, посадить ее со скрещенными ногами, вытянуть одну лапку вперед, а другую прижать к груди — она застынет в этой позе. Такое явление восковидной гибкости суставов и мышц называется катаlepsией.

Наряду с угнетением движений и катаlepsией, отличительной особенностью животных, находящихся в гипнозе, является снижение чувствительности — анестезия. Эти явления наблюдаются как у загипнотизированных животных, так и у человека в гипнотическом сне.

Ну, а как же обстоит дело с другими представителями мира животных?

Оказывается, тут нужен индивидуальный подход. Порой найти его — нелегкое дело. О способах гипнотизирования различных птиц и зверей интересные наблюдения приводит венгерский ученый Ф. Вельденги.

«...Служителям удалось накинуть на шею льва цепь и вывести его из клетки. Сначала четверо, а потом шесть человек долго бились над тем, чтобы перевернуть его на спину. Я хотел гипнотизировать зверя в соответствии с обычно применяемым методом. В конце концов, воспользовавшись подходящим моментом, я сумел сесть на его хребет, обхватить

262



Рис. 37. Лев в состоянии гипноза

сзади его голову и в этом положении, пристально всматриваясь в его глаза, вызвать у него

гипнотическое оцепенение. Когда я соскочил с него и отошел в сторону, он еще несколько минут оставался в необычной для него позе...

...Самыми опасными, однако, — продолжает свой рассказ ученый, — были эксперименты с крокодилами. Дирекция зоопарка предупредила, что снимает с себя всякую ответственность за мою жизнь и здоровье. Я знал, что если ящерице ограничить возможность свободно двигаться, она впадает в гипнотическое оцепенение.

Мне казалось, этим способом можно воспользоваться и для того, чтобы загипнотизировать крокодила.

Как известно, это не очень приветливые твари. Уже в возрасте нескольких месяцев крокодильчик не упустит возможности цапнуть человека за руку. Что тут говорить о взрослых экземплярах? Но когда я резко хватал крокодила за шею и сжимал ее, гад, к удивлению служителей зоопарка, сразу же становился неподвижным. Один за другим крокодилы цепенели, оставаясь в таком состоянии многие часы. Их можно было переворачивать на спину, пинать ногой — они никак на это не реагировали».

263

Рис. 38. Крокодилы в гипнозе



Очень просто гипнотизировать морских свинок. Тут есть два способа. Первый — схватить животное за ухо и поднять, слегка поглаживая. Любопытно, что при этом у животного теряется способность воспринимать звуки и запахи, заметно слабеют рефлексы. Но зрительные образы в мозг попадают — глаза у свинки остаются открытыми.

Можно загипнотизировать морскую свинку и иначе — слегка сдавив пальцами нос. Она почти сразу же цепенеет и надолго. Кстати, этот способ годится и для медведей — как бурых, так и белых. Поглаживая зверю нос, можно сделать медведя неагрессивным. При случае стоит убедиться в эффективности этого простого способа.

Физиологи считают, если животное насильно привести в неестественное для него положение, и все попытки животного вернуть себе естественную позу встречают непреодолимое сопротивление, — нервная система животного не выдерживает громадного перевозбуждения, выходящего за пределы выносливости нервных клеток, и тогда они охватываются так называемым запредельным торможением. Это торможение является защитным, охранительным процессом, спасающим клетки от перенапряжения и гибели.

Процесс запредельного торможения может возникнуть в нервной системе в результате воздействия на организм любого сверхсильного раздражителя.

Таким сверхсильным раздражителем для лягушек и кроликов будет вид змеи. При виде змеи лягушки и кролики цепенеют. Это их состояние обездвиженности многие неверно трактуют, приписывая змеям особую способность гипнотизировать.

И.П.Павлов вскрывает биологический смысл этого явления: «Перед огромной силой, при встрече с которой для животного нет спасения ни в борьбе, ни в бегстве, шанс остаться целым — именно в неподвижности... чтобы быть незамеченным, так как движущиеся предметы особенно привлекают к себе внимание...»

Это «застывание» есть сон, только частичный, локализованный. Очевидно, что оцепенение у человека, «столб-

264

няк» в случае сильного страха, есть совершенно тот же, только что описанный рефлекс».

В животном мире существует такой закон: «Все, что удаляется или убегает, — преследуется, а все, что приближается, — вызывает страх, оцепенение».

ГЛАВА 10. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Кроме основных видов гипнотерапии, нашедших широкое применение в практической лечебной работе, за последние годы все большее распространение получила эмоционально-стрессовая психотерапия. Одним из ее методов является особым образом проводимая гипнотерапия.

Согласно этой концепции, психотерапевтические воздействия понимаются не как пассивное успокоение и утешение больного, а как система активного лечебного вмешательства, целью которого является произведение в душе человека подобия хирургической операции, заставляющей его на предельно высоком эмоциональном уровне пересмотреть, а в ряде случаев и радикально изменить отношение к себе, своему состоянию и окружающей среде.

Давно уже многими авторитетами высказывалось мнение, что психотерапия должна больше походить на хирургическую операцию, чем на наложение бальзамической повязки. В свете этого большое значение придавалось эмоциональному настрою больного. Хорошо это выразил уже в конце прошлого века французский психотерапевт Жюль Дежерин: «Между доводами, апеллирующими к разуму, и согласием больного с этими доводами существует фактор, значение которого неизмеримо велико — чувства. Именно чувство создает ту атмосферу доверия, без которой не может быть психотерапии. Нет холодной терапии!»

Исходя из положения, что в системе лечения психическими воздействиями столь большое значение имеет эмо-

265

циональный фактор, при разработке эмоционально-стрессовой психотерапии следует обратить особое внимание на сферу бессознательного у больного, а точнее — на систему взаимодействия сознания и бессознательного. Это взаимодействие и составляет психику каждой конкретной личности во всей сложности ее душевной жизни.

Понятие *взаимодействия сознания и бессознательного, как единства и борьбы противоположностей психического процесса в состоянии здоровья и болезни*, и было положено в основу конструирования эмоционально-стрессовой психотерапии.

Эмоционально-стрессовая психотерапия обращается в первую очередь к духовным компонентам личности, пробуждая в человеке насущную потребность самосовершенствования, выработки у себя таких свойств и качеств, которые будут поднимать человека как в своих собственных глазах, так и во мнении окружающих. Эмоционально-стрессовая психотерапия лечит методом укрепления и выработки новых позиций и интересов у больного.

При конструировании принципов эмоционально-стрессовой психотерапии надо исходить из того, что эмоциональный стресс являет собой не только отрицательное для организма напряжение — но и положительное, он не только несет разрушение — он способен к созиданию, не только болезнетворен — он может выступать в роли целителя.

Нельзя забывать, что сам создатель учения о стрессе, канадский патофизиолог Ганс Селье образно сказал, что «жизнь есть стресс и полностью освободиться от стресса — значит умереть». К этому можно добавить, что состояние здоровья есть устойчивый баланс между стрессами болезнетворными и целебными, вредными и полезными.

На основании всего этого при установлении принципов эмоционально-стрессовой психотерапии внимание обращалось прежде всего на стрессовые эмоциональные состояния, как на факторы активности и стимулирования жизненных сил — через подъем настроения, вдохновение, осознание себя действующей полезной личностью.

266

Эмоционально стрессовая психотерапия показана больным, страдающим неврозами, психосоматическими заболеваниями (гастрит, язвенная болезнь, нейродермит), то есть болезнями органов и систем, спровоцированными нервно-психическими расстройствами или алкоголизмом.

В силу сложившихся обстоятельств, наиболее широкое применение метод эмоционально-стрессовой терапии нашел при лечении хронического алкоголизма, поэтому в дальнейшем мы будем рассматривать, применение этой методики на его примере. С лечебной целью были разработаны три основные методики, использующие эмоциональные каналы на уровне положительного оздоравливающего стресса.

Методика сократовского диалога — система эмоционально-насыщенной рациональной психотерапевтической беседы, во время которой врач не навязывает больному своей точки зрения, не поучает его докучливо, а путем умело поставленных вопросов и тонких, остроумных замечаний, часто используя приемы сатиры, рассказывая поучительные жизненные истории, подводит больного к осознанию беспочвенности своих болезненных опасений и необоснованности страхов.

Во время лечебного сократовского диалога (в принципе, похожего на те философские беседы, которые вел Сократ, стремясь к моральному совершенствованию своих собеседников), здесь подчиненного целям преодоления навязчивых мыслей, страхов или иных болезненных симптомов функционального характера, больной получает возможность самостоятельно разобраться в себе, в своих недугах, в сложившихся у него отношениях со своим окружением.

Такая психотерапия, использующая и педагогические приемы, в тех случаях когда она достигает цели, дает наиболее осязаемый и стойкий лечебный эффект, который особенно прочен, поскольку поддерживается осознанием, что больной сам (*в чем его убедили*), самостоятельно пришел к выводам и суждениям, положительно на него влияющим.

267

Он глубоко прочувствовал, слился с ними, они наиболее полно соответствуют его личности, его индивидуальности. А когда это может произойти? Только при одном условии: при максимальном вовлечении эмоционального фактора в систему такого убеждения. Больного умело надо заставить воодушевиться, загореться такой беседой.

В его душе горячим ключом должна забить вера в начало для него новой жизни, обновления судьбы. Его должно охватить достигающее стрессового накала, возрождающееся чувство счастья и радости от прилива собственных сил, которым дано победить его недуги. Он увидел все по-другому: то, что раньше пугало, повергало в отчаяние — теперь осознается, всем нутром чувствуется как преодолимое, нестрашное, излечимое. Он хочет этого — он жаждет — он получит. Он верит, он знает, он ощущает, что так и именно так будет. И все это раскрыла, дала ему беседа с психотерапевтом.

Врач силой своих знаний, своего опыта, своей личности в процессе целительной беседы творит чудо без чудес и тем самым спасает человека, возвращая его к нормальной здоровой и трезвой жизни.

Близко к сократовскому диалогу примыкает вторая методика: ***эмоционально-стрессовая аутогенная тренировка.***

Суть методики в максимально интенсивной охваченности той оздоровительной целью, которую ставит перед собой человек, занимающийся с ее помощью преодолением своей болезненной симптоматики. Об этой охваченности можно говорить как о фанатизме, при этом во время проведения занятий степень эмоциональных переживаний должна достичь уровня тех самовнушений, которые делает себе человек, находящийся в сверхэкстремальных ситуациях жизнедеятельности и в особо трудной окружающей обстановке.

Напомним о роли самовнушения в экспериментах исследователей, ставящих себя в особо трудные условия во время длительного одиночного плавания в океане. Французский врач Аллен Бомбар, автор книги «За бортом по своей воле»,

268

за 65 дней пересек Атлантику в маленькой надувной лодочке «Еретик», не взяв с собой ни пресной воды, ни пищи.

Огромным усилием воли мобилизовавший себя на преодоление всех трудностей, Бомбар был движим глубокой убежденностью в реальности своего замысла и пользе этого эксперимента для потерпевших кораблекрушение — ведь они гибнут не от голода и жажды, но от страха перед океаном. Самовнушению страха, парализующего волю человека к жизни и убивающего его, Бомбар противопоставил до предела эмоционально-насыщенное самовнушение веры в свои силы и конечную победу. И он победил. Он доказал возможность преодолеть страх.

Еще более интересен для нас эксперимент, поставленный немецким психотерапевтом Ханнесом Линдманом, описанный им в книге «Аутогенная тренировка». Здесь уже плавание через Атлантику также в одиночестве и на совсем маленькой лодочке было специально предпринято, чтобы доказать великую силу аутогенной тренировки для мобилизации человека на борьбу со стихией, со всеми болезненными явлениями, к которым приводят такие экстремальные условия.

Линдман, как и Бомбар, прекрасно справился со своей сверхсложной задачей, пробыв в океане 73 дня, поборов кожные изъязвления от горько-соленой океанической воды и начавшиеся из-за переутомления и длительной бессонницы психические нарушения с галлюцинациями. Все это позволила осуществить специальная, до предела эмоционально-насыщенная аутогенная тренировка.

Какова же должна быть техника эмоционально-стрессовой методики аутогенной тренировки? Заниматься можно по любому из существующих многочисленных вариантов, начиная с классических рекомендаций ее первооткрывателя немецкого психотерапевта Шульца и кончая

многочисленными модификациями, широко используемыми у нас в стране и за рубежом.

Главное для психотерапевта — суметь воспламенить в душе больного веру в возможность помочь себе аутогенной

269

тренировкой по предлагаемой системе, вызвать у него стремление полностью отдаться этой цели. Здесь очень важен тот эмоциональный фон, на котором будут осуществляться технические приемы вызывания мышечного расслабления: потепление рук и ног, ощущение тяжести в них и освобождение от беспокоящих симптомов и навязчивых страхов.

В сознании занимающегося все время должна наличествовать вера, не знающая сомнений и колебаний, вера фанатика, убежденного, что он достигнет желаемого, и чем непоколебимее верит — тем быстрее.

И вера эта будет поднимать в нем такую волну радости и убежденности в своих возможностях, что ей не смогут не покориться те болезненные проявления, против которых она направлена. Чем возвышеннее, благороднее задача, тем больший прилив сил она способна вызвать, а соответственно и более благотворно повлиять на нервно-психическое состояние и самочувствие всего организма в целом и всех его систем и органов в отдельности.

Теперь можно перейти к изложению сути третьей составляющей методики эмоционально-стрессовой психотерапии, включающей в себя помимо рациональной беседы и аутогенной тренировки еще и гипноз.

Методика эмоционально-стрессовой психотерапии была предложена В.М.Бехтеревым. Вот от этой методики и берет свое начало *эмоционально-стрессовый гипноз*, применяемый при лечении хронического алкоголизма в группе.

Техника вызывания эмоционально-стрессового гипноза опирается не на физиогенные факторы (сила звука, света, их внезапность), а на эмоционально-смысловую выразительность произносимых формул внушения, очень важна интонация голоса врача, важно то, как и что он говорит, важно интеллектуально-аффективное содержание самого внушения, обязательно доходящего до самых скрытых, глубоко затрагивающих личность больного лечебных влияний.

При вызывании эмоционально-стрессового гипноза особое значение приобретает интонация произносимых слов,

их задушевность, теплота, сердечность, искренняя участливость или наоборот, если требуется (при лечении, например, алкоголизма и истерии), твердость суждения, суровость, негодование или другие подобные эмоционально-смысловые нюансы, особенно аффективно подчеркнутые.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ ТЕРАПИИ

ПО В.М.БЕХТЕРЕВУ

Особенно интенсивно В.М.Бехтерев занимался разработкой стрессопсихотерапии, начиная с 1912 года в созданном им в Петербурге институте по изучению алкоголизма. Сам автор придавал ей такое важное значение, что в 1927 году на I Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров избрал ее темой своего выступления.

В 1912 году Бехтерев предложил свою методику коллективной психотерапии для лечения хронического алкоголизма, позже она получила название *«триада Бехтерева»*.

Согласно этой методике, с группой алкоголиков *сначала проводилась разъяснительная беседа* о вреде алкоголя и о пагубных последствиях для злоупотребляющих им. В процессе беседы, сопровождающейся демонстрацией заспиртованных органов, таблиц и муляжей, у слушателей стремились вызвать страх перед губительными последствиями злоупотребления спиртными напитками.

На втором этапе непосредственно за этой беседой проводился сеанс коллективного гипноза. Причем Бехтерев переводил аудиторию в гипнотическое состояние как бы незаметно для самих больных и окружающих. Он начинал ходить между свободно расставленными стульями, произнося усыпляющие формулы внушения, и начинал последовательно гипнотизировать одного за другим на глазах у еще не загипнотизированных больных, касаясь их рук, плеч, кладя им свою ладонь на лоб, тем самым погружая присутствующих в гипнотическое состояние.

Это повышало внушаемость присутствующих и способствовало более быстрому и глубокому погружению в гип-

271

ноз всех участников группы, который у многих достигал самых глубоких стадий. Атмосфера коллективного сеанса гипноза всегда способствует повышению внушаемости ее участников за

счет индуцирования.

В ходе сеанса использовались мотивированные внушения. Это вторая часть его триады. Сеанс гипноза проводился эмоционально-насыщенным голосом, его убеждающая сила была особенно значима для больных, так как исходила от высокоавторитетного человека, к тому же обладающего прекрасными голосовыми данными и умевшего придать как всей процедуре, так и своим действиям особую значимость, подчеркнуто впечатляющий характер. Во время сеанса у больных развивалась повышенная степень готовности воспринять внушаемое отвращение к водке и горячее желание вырваться из алкогольного плена.

Все завершалось *третьей, заключительной стадией* лечебного сеанса, когда выведенных из состояния гипноза алкоголиков Бехтерев обучал простым и легко понятным *формулам самовнушения*, требуя, чтобы они в дальнейшем дома делали эти самовнушения, тем самым подкрепляя основное лечение.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ ТЕРАПИИ ПО В. Е. РОЖНОВУ

Коллективная психотерапия по методике, разработанной В.Е.Рожковым, является стрессопсихотерапией, состоящей из бесед, предшествующих гипнотическому воздействию, и логически их продолжающих словесных влияний, уже проводимых непосредственно в гипнозе.

Сеанс гипноза обычно проводится в группе, состоящей из 10— 15 человек. В группу обычно включаются 2 — 3 пациента, хорошо воспринимающие гипноз, которые своим индуцирующим влиянием повышают гипнабельность всей группы. Причем для успеха лечения не обязательно достижение глубоких стадий гипноза.

272

Сеанс эмоционально-стрессовой психотерапии рекомендуется проводить в течение 30 — 60 минут. При этом у пациентов вырабатывается условно-рефлекторная эмоционально-отрицательная тошнотно-рвотная реакция на вкус и запах алкоголя.

Вначале больному дают попробовать на запах и на вкус чистый 96% винный спирт-ректификат: им смачивают носовые ходы и полость рта. При этом внушают отвращение к спиртному. Обычно условный рефлекс легко образуется за 3 — 4 раза, а 6 — 8 процедур почти всех пациентов приводят к сильнейшей условно-рефлекторной реакции. Во время одного сеанса тошнотно-рвотная реакция вызывается 2 — 3 раза на подкреплении спиртом и столько же без него, только за счет одной суггестии.

В последующих сеансах, когда реакция уже выработана прочно, внушение следует подкреплять водкой вместо спирта. После 10— 12 сеансов, как правило, подкрепления уже не требуется ввиду исключительно бурной условной реакции на одно внушение, на одно произнесение кодового слова «водка».

Обычно весь курс лечения алкоголизма длится 1,5 — 2 месяца с последующей подкрепляющей терапией в течение года. За курс лечения больной получает 25 — 30 сеансов гипносуггестивной психотерапии.

Проводящий гипнотизацию стремится получить у больных такой фон эмоциональных переживаний, который позволил бы во всем объеме прочувствовать страдания и кошмар злоупотребления спиртным. Описываются последствия разрушающего действия пьянства на здоровье, семейные отношения, труд, губительное влияние на потомство.

Врач старается проводить внушение строгим и в то же время сочувственным голосом, интонационно выделяя и подчеркивая те слова, которые особенно задевают больных и заставляют их переживать и полнее осознать всю недопустимость дальнейшего употребления алкоголя.

На этом фоне идет выработка тошнотно-рвотной реакции на вкус и запах водки, что достигается прямым внушением:

18 — 5522

273

«Запах и вкус водки непереносим, он вызывает тошноту, рвоту». В голосе врача появляются бичующие ноты, слова «Водка, рвота!» он произносит с особой экспрессией.

Психологический климат, возникающий в группе, где каждый индуцируется своими соседями по сеансу, воспринимает их влияние на себе и в свою очередь влияет на них, способствует тому, что эмоциональный накал у всех достигает стрессового уровня.

По эффективности действия такой сеанс значительно превосходит не только иные методы гипнотизации, но и индивидуально проводимые сеансы. Не раз бывало так, что при переводе алкоголиков (из числа застаревших и запущенных, не дававших заметных реакций при

индивидуальной работе) в группу их сразу же захватывала общая атмосфера стрессовой заряженности, что приводило к положительным результатам.

Особо стоит вопрос о полном прекращении употребления алкогольных напитков, то есть вопрос об абсолютном и постоянном трезвенничестве, — пожалуй, самый трудный и ответственный во всей проблеме борьбы с алкоголизмом.

В городе Харькове К.М.Дубровским был разработан собственный, очень оригинальный метод лечения хронического алкоголизма эмоционально-стрессовой психотерапией, который в силу своей специфичности не получил широкого распространения. Но с большим успехом продолжает применяться врачами-психотерапевтами не только в городе Харькове, но и по всей Украине.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ ТЕРАПИИ ПО А. Р. ДОВЖЕНКО

Познакомившись с историческими и научными предпосылками лечения больных хроническим алкоголизмом, а также с уже существующими основными методами эмоционально-стрессовой психотерапии, можно более подробно познакомиться с методом А.Р.Довженко. Имея уже представление о существующих методиках, вы сможете сами

274

оценить преимущества, достоинства и эффективность этого метода.

Нельзя считать метод Довженко, которому уже несколько десятков лет, единственной панацеей от всех бед при алкоголизме. Однако признаемся, что ничего более совершенного и конкурентного методу стрессопсихотерапии, разработанному доктором А.Р.Довженко, за вторую половину XX века медицинская наука не смогла предложить. Поэтому хорошо уже то, что мы имеем.

Итак, *основная цель кодирования — это запрет употребления спиртных напитков*. Но если есть запрет, то должно быть и наказание за нарушение этого запрета.

Хотелось бы заметить, что запрет на употребление спиртных напитков под страхом расстройства здоровья просматривается практически во всех существующих методиках лечения хронического алкоголизма, и даже все беседы врача с пациентом направлены на акцентирование его внимания на тех последствиях, которые связаны с употреблением алкоголя.

Запрет на употребление алкоголя достигается не только психологическим кодированием, но и применением различных лекарственных средств: тетурама, апоморфина, а также внутривенного введения препаратов, объединенных названием «торпедо», и подкожного введения препаратов — эспераль. Тут действие осуществляется на лекарственном, молекулярном уровне, и невозможно точно установить срок действия этих препаратов.

При кодировании словом воздействие на пациента осуществляется на высшем, психическом уровне, поэтому возможно точное определение срока его действия.

Психологически «кодом» является информация, которая вводится в память человека, как считает Г.М.Энтин, хотя правильнее было бы рассматривать действие «кода» не только на сознание пациента, но и на его подсознание. Меняются убеждения и внутренние ценности человека, меняется его поведение, активизируется и укрепляется сила воли, происходят определенные изменения на биохимичес-

18-

275

ком уровне. Более подробно все это изучалось и исследовалось в Харьковском НИИ неврологии и психиатрии, где в 1980 — 81 году метод Довженко проходил апробацию.

Мы хотели бы остановиться на тех принципиально новых положениях, которые использует А.Р.Довженко в своей авторской методике эмоционально-стрессовой терапии, по сравнению с уже существующими методиками Бехтерева и Рожнова.

1. В своей методике Довженко отказывается от выработки условного рвотного рефлекса на запах, вкус и слово «водка». В его лечебном сеансе гипноза ни разу не используется внушение «водка — рвота» или «запах водки будет вызывать у вас отвращение». Но зато подробно описываются осложнения, связанные с алкоголем, и его отрицательное, разрушающее воздействие на тело и психику человека.

2. Важным моментом в методике «кодирования» является запрет на употребление алкоголя на конкретно определенный срок, устанавливаемый самим пациентом. Пациент как бы сам себя «программирует» на определенный срок — срок полного воздержания от употребления алкоголя (не меньше года). При этом у пациента остается возможность, при желании, в любой момент быть «раскодированным» и освобожденным от запрета и действия «кода».

Эта условность снятия «кода» дает возможность пациентам охотнее соглашаться на такое лечение, так как они знают, что при необходимости по их желанию будут «раскодированы». При таком

условии лечения алкоголизма у пациента не возникает потребности нарушать режим трезвого образа жизни и желания выпить в период действия «кода».

В случае появления у пациента необходимости «снятия кода» или случайного нарушения его в период действия, врач подходит к решению этой проблемы индивидуально.

276

Такой прием, как зарок «трезвости на срок», использовался с давних времен в религии. Желающие исцелиться от алкоголизма, каялись священнику в своем грехе пьянства, после чего давали зарок не прикасаться к спиртному под страхом божьей кары на строго определенный срок, как правило на полгода-год или до следующего большого религиозного праздника — Рождества, Пасхи и пр.

Хорошо известно, что были такие священники, которые проводили специальные проповеди о грехе пьянства для всех желающих, приехавших из дальних мест. После такой проповеди происходило торжественное целование креста и принятие зарока трезвости «на срок».

3. Ключевым моментом в методике Довженко является «наложение самого запрета» в употреблении алкогольных напитков на тот срок, который больной выбрал себе сам.

Основная цель лечебного сеанса гипноза с «кодированием» — это запрет на употребление любых спиртных напитков. Но если есть запрет, то должно быть и наказание за нарушение этого запрета.

В данном случае это наказание строгое — употребление спиртных напитков в период действия «кода» приводит к расстройству состояния здоровья вплоть до смертельного исхода.

О том, что употребление алкоголя действует разрушающе на здоровье человека и укорачивает его жизнь — знают все, но продолжают спокойно пить, считая, что эта беда обойдет их стороной. И во время сеанса пациент не услышит чего-то совершенно нового, чего бы он не знал о воздействии алкоголя на здоровье человека и его последствиях. Но слово врача, эмоционально окрашенное и несущее позитивный заряд энергии, во время гипнотического сеанса эмоционально-стрессовой терапии приводит в действие внутренние защитные силы организма для излечения, изменяется убеждение.

С помощью внушения производится психо-перепрограммирование поведения человека, изменяются его убеждения и отношение к алкоголю. Вот почему после лечения гипнозом

277

по методу А.Р.Довженко пациент делается сознательным и убежденным трезвенником или противопокурильщиком.

Чтобы было понятнее, что такое психическая программа или психический код, введенный в мозг, сознание и подсознание человека, и как он действует, лучше обратиться к примерам из жизни и историческим фактам. Правда, никакого отношения ни к алкоголизму, ни к лечению они не имеют. Но эти события хорошо демонстрируют, что такое введенная в подсознание психическая программа или психический код и как он работает.

Первый пример, из научно-популярной литературы.

В конце XVIII и начале XIX века английский путешественник посещал острова Полинезии (ныне Гавайские острова) в Тихом океане между Америкой и Японией, ранее принадлежавшие США и некоторым другим государствам, а в то время ставшие самостоятельным королевством с 300000 жителей туземцев-полинезийцев.

Уголовный кодекс в этом королевстве представляли законы табу, то есть запрет под страхом смерти. Путешественник, у которого был переводчик, местный житель, владевший в какой-то степени английским языком, попал на небольшой остров, где состоялся суд над туземцем, нарушившим табу. Ситуация была такова.

В узкую извилистую протоку между островами во время прилива и отлива в океане водой заносило много рыбы. Ловить ее разрешалось только удочкой, а на постройку сетей в этой протоке было наложено табу, так как купающихся в протоке быстрым течением могло занести в сеть. Некий туземец нарушил запрет и поставил сеть. В это время в протоке купались дети, ребенка занесло в сеть, он запутался в ней и утонул. Нарушитель табу попался.

Путешественник присутствовал при процедуре суда над виновником. Ночью при свете костров и под гром барабанов мужчины племени уселись на землю на берегу океана, образовав большой круг. В центре его сидели вождь, старейшины и шаман. Ввели виновника. Суд был скорым и правым, без долгих разбирательств. Вождь задавал вопро-

278

сы, виновник отвечал. «Сеть поставил?» — «Поставил». «Табу нарушил?» — «Нарушил». «Ребенку утонул, запутавшись в сети?» — «Утонул». «Смертная казнь!»

Когда путешественник спросил у переводчика, как будет осуществлена смертная казнь, тот

ответил, что указом королевы в Полинезии на человеческую жизнь наложено табу, убивать человека нельзя — ни топором, ни копьем, ни с камнем на шею и в океан к акулам. Как же его казнят? Оказалось: очень просто. На середину круга вышел шаман — в страшной маске, раскрашенный, увешанный зубастыми челюстями акул. Под гром барабанов он совершил вокруг осужденного устрашающий танец, потом усадил его на землю, накрыл циновкой и в наступившей тишине несколько раз произнес заклинание: «Как только край солнца появится над океаном — ты умрешь!»

Больше ничего с осужденным не делали. Его вывели на берег океана (вероятно, восточный, откуда восход солнца), племя вдали образовало полукруг, а тот остался на прибрежной полосе. Горели костры, гремели барабаны, все сидели молча.

Осужденный ходил вдоль берега, становился на колени, молился, ждал рассвета и смерти. Начало светать. Рассвет на юге быстрый. Осужденный стоя на коленях протянул руки к разгорающейся заре. Появился край солнца, он взмахнул руками, вскрикнул и упал.

Путешественник пишет, что он первым подбежал к нему, но осужденный уже не дышал, он был мертв. Код сработал. Подошли старейшины, вождь племени. Завернули труп осужденного в пальмовые листья и зарыли недалеко от берега в землю.

Путешественник спросил через переводчика у шамана, много ли людей он отправил на тот свет. Шаман ответил, что немного, указав на холмики рядом с которыми был только что зарыт казненный, это шестой в его жизни, а вот его дед и отец — те многих казнили. Теперь, мол, послабление, казнят лишь в крайних случаях, как этого, — ребенок по его вине утонул.

279

«Всех казнили таким образом?» — спросил путешественник. Шаман развел руками — на жизнь наложено табу, убивать нельзя. А так — пожалуйста. Наконец путешественник задал провокационный вопрос: «А был ли случай у тебя, у твоего отца или деда — заклинание произнес, солнце взошло, а осужденный не умер?» Переводчик долго переводил вопрос шаману, тот никак не понимал, о чем его спрашивают, а когда понял — махнул рукой и ушел. Вот, мол, чужак бледнолицый, всякие глупости спрашивает. Чтобы после заклинания солнце взошло, а осужденный бы не умер? Такого быть не может...

Но вернемся к событиям уже в наши дни.

Второй пример. Путешественник, врач-исследователь Гарри Райт, на протяжении нескольких десятилетий самостоятельно или в составе экспедиций посещал трудно доступные селения в джунглях Амазонки и глухие районы Африки. Он так описывает одну из многочисленных своих встреч с местными колдунами:

«...В деревне кто-то занимался воровством и подозрение падало на нескольких человек. Вождь был разъярен. Он вопил и в гневе размахивал руками. Наконец замолк, повернулся к колдуну и повелительно махнул рукой. «Вор будет найден и умрет!» — прорычал вождь. Колдун выступил вперед для проведения обряда испытания ядом. Вождь решил показать себя в лучшем свете и велел, чтобы нам принесли стулья. Он готовил для белого доктора особое зрелище — испытание ядом.

На огонь поставили большой котел с водой. Когда вода закипела, в нее положили кору дерева мухонголока, чтобы приготовить отвар для «суда». В котел добавили красноватого порошка. Образовавшаяся густая жидкость еще кипела, когда в круг вошла цепочка что-то монотонно напевавших женщин.

Глухо и ритмично начали бить барабаны. Некоторые из присутствующих зрителей стали подпрыгивать на месте и что-то кричать друг другу. Атмосфера накалялась, участниками ритуала постепенно овладевало лихорадочное воз-

280

буждение. Старый вождь был явно доволен и по временам широко улыбался, несмотря на всю серьезность момента с юридической точки зрения, — через несколько часов обвиняемого вполне могла постичь смерть.

Колдун приблизился к котлу, зачерпнул из него ковшом густую жидкость и налил в тыквенную посуду, чтобы остудить. Все его движения были медленными и торжественными. Первому дали выпить яд старшему по возрасту подозреваемому. Он пил совершенно спокойно. Затем наступила очередь второго подозреваемого, а затем и третьего. Все они пили отраву без какого-либо принуждения. Быстрее всего яд подействовал на последнего. Неожиданно он застонал, упал лицом вниз и начал корчиться на земле. Толпа плясала вокруг, криками выражая свою радость по поводу такого явного «доказательства» вины. Барабаны били сильнее и сильнее. Женщины что-то

ритмично пели. Люди из толпы стали подходить к котлу и пить отравленную жидкость. Скоро после этого у них появлялась рвота. Придя в себя, они снова начинали петь и танцевать. Мы остались в деревне до следующего дня, и к утру, как предсказывал колдун, два вора были мертвы. Самое странное состояло в том, что отравленный напиток пила половина жителей деревни. Но умерли только эти двое — те, на которых указал колдун. Единственно пришедшее мне в голову объяснение кажется невероятным: эти двое умерли потому, что знали, что они умрут».

Надо заметить, что в своей практике колдуны используют два основных механизма психотерапии — внушение и исповедь. Примитивный процесс «промыывания мозгов» необходим для того, чтобы привести пациента в состояние полного подчинения. Это в сущности есть не что иное, как применение тех же психологических принципов внушения в измененном состоянии сознания.

Колдун, по сути дела, вторгается в область подсознания человека, где царят страхи и тревоги. А с помощью «магии» в различных ее формах он производит нужное ему воздействие на человека. Однако колдун, используя простейшие

281

и порой примитивные приемы психологического воздействия, всего за несколько минут может достичь результатов, для достижения которых нашим специалистам потребуются месяцы и даже годы.

Я думаю, что никто из нас не сомневается в том, что мож-но заболеть от представления о болезни. Это может случиться после чтения о заболевании в медицинской литературе или посещения тяжелого больного родственника в больнице. Может быть в вашей жизни были заболевания, когда вас что-то взволновало, огорчило, расстроило.

Поэтому невольно возникает вопрос, если можно заболеть от представления о болезни, то почему тогда не представить себя здоровым, чтобы выздороветь? Почему не научиться управлять своими мыслями, чтобы стать сознательным и убежденным трезвенником? Поэтому в своей методике доктор Довженко вначале *создает очаг доминанты в зоне отрицательных эмоций*, убедительно демонстрируя пациенту, что дальнейшее будущее пьющего человека — это разрушение его здоровья и укорочение жизни.

Задача врача-психотерапевта акцентировать внимание пациента на том, что все люди, живущие на этой земле, и пациенты, сидящие в зале на сеансе гипноза, смертны. Вечно еще никто не жил: ни цари, ни императоры, ни президенты, ни миллионеры. От смерти еще никто не откупился. А алкоголики ведут себя так, как будто они бессмертны и у них в запасе есть еще две-три жизни.

Затем во время сеанса *создается второй очаг доминанты в зоне положительных эмоций*. Подчеркивая, что его проблема разрешима, врач указывает больному путь к здоровью, счастью и долголетию.

4. Большим позитивным моментом является то, что курс лечения от алкоголизма состоит из одного сеанса гипноза, который длится 1,5 — 2 часа и при этом эффективность лечения не ниже, чем в методиках, где рекомендуется выработать у пациента эмоционально-отрицательную тошнотно-рвотную реакцию на вкус и запах алкоголя, а это 10—15 сеансов и курс лечения 1,5 — 2 месяца в условиях стационара.

282

*«ДОКТОР А. Р. ДОВЖЕНКО ЛЕЧИТ
В УСЛОВИЯХ ПОЛИКЛИНИКИ ЗА ОДИН СЕАНС,
ЛЕЧИТ СЛОВОМ И ТОЛЬКО СЛОВОМ,
БЕЗ ТАБЛЕТОК И УКОЛОВ...»*

Высокую эффективность методики, предложенной доктором А.Р.Довженко, при лечении хронического алкоголизма с позиций современной психотерапии и новых представлений о трансе можно объяснить тем, что внушение проводится по методу эмоционально-стрессовой терапии не в глубоком гипнотическом трансе, как это делали раньше, а наяву — с открытыми глазами, используя легкое трансовое состояние пациента. Есть много различных теорий, которые пытаются объяснить процессы, протекающие в мозгу человека в гипнотическом состоянии, и сейчас все чаще гипноз рассматривают как информационное воздействие.

Из истории развития гипноза известно, что еще Берн-гейм рассматривал гипноз как процесс превращения положительных идей в действие, в поступок. А состояние гипнотического транса обеспечивает процесс перевода идей, слов, образов в исцеляющий физиологический процесс.

В последнее время психологи по-новому рассматривают такие понятия, как память, обучение, поведение. Оказывается что информация зафиксированная в нашем мозгу в одном состоянии,

может быть не доступной для использования нами в другом состоянии.

Так, например, человек в трезвом состоянии может не помнить своих поступков и действий, которые он совершал в нетрезвом состоянии, наблюдается полная или частичная амнезия. И в то же время в нетрезвом состоянии человек может забыть о своих добрых намерениях, которые он принимал в трезвом состоянии: пойти учиться, работать или бросить пить. То есть часть информации как бы выпадает из общего потока циркуляции энергии и информации, который контролирует поведение человека и управляет им.

Это чем-то напоминает ситуацию, которую наблюдают психиатры у пациентов, переживших травматическое со-

283

бытие, которое потом ими амнезируется. Это стрессовое состояние может быть вытеснено из нашей памяти, забыто и недоступно в обычном состоянии.

Фрейд для объяснения этого явления в психике использовал понятие *вытеснения* информации из сознания в подсознание, в более глубокие структуры мозга, чтобы эта травмирующая информация не мешала человеку жить спокойно в настоящем. А это уже есть проявление своего рода *диссоциации* между сознанием и подсознанием, когда общая информация, которой обладает пациент, может быть только частично использована сознанием, поскольку между сознанием и подсознанием не происходит обмена информацией. Эта диссоциация между сознанием и подсознанием является источником патологии.

Именно неглубокое трансовое состояние, которое возникает у пациента при внушении наяву, синхронизирует работу мозга (левого и правого полушарий) по обмену информацией между сознанием и подсознанием. И тогда внушение и информация, полученные на сеансе, о новом поведении, включаются в поток циркуляции общей информации и энергии, который контролирует и управляет поведением человека.

Вот почему после лечения пациент делается сознательным и убежденным трезвенником. Ведь суть нашего психотерапевтического воздействия — создать такую терапевтическую ситуацию, когда мозг и тело, слившись вместе, осуществляют такое взаимодействие, которое позволит процессу исцеления идти естественным путем, используя неограниченные возможности организма к саморегуляции.

Второй важный момент, который использует А.Р.Довженко в своей методике лечения хронического алкоголизма — это длительность сеанса, которая должна быть не менее 1 часа 30 минут.

Есть современные медицинские теории об энергии, которая управляет веществом, и есть современные теории об информации, которая в свою очередь управляет энергией и материей. Гипноз же можно рассматривать как инфор-

284

мационный подход для воздействия на человека и процессы, протекающие в нем.

При рассмотрении вопросов взаимодействия мозга и тела для объяснения происходящих процессов имеют огромное значение вопросы психоэндокринологии. Давайте посмотрим, какие процессы протекают в мозгу и как они влияют на работу эндокринной системы человека.

Связь между мозгом и телом осуществляют нервы и биохимические вещества. В медицине есть такое направление как нейроэндокринология, которое объясняет, как происходит переключение нервных импульсов в лимботаламической области на эндокринную систему, и как слово врача-психотерапевта может повлиять на процессы, происходящие в организме человека (на кровяное давление, уменьшение боли).

Слово на физическом уровне представляет собой звуковую вибрацию. Эта вибрация улавливается рецепторами и кодируется нейронами в нервный импульс, по нервным волокнам достигающий лимботаламической области и вызывающий выделение биохимических веществ, которые поступают в кровь и разносятся по всему телу.

Вот почему процесс внутренней реакции организма на раздражение не бывает мгновенным, а происходит медленно, по мере накопления в крови биохимических гормонов.

Установлено, что требуется где-то полтора часа времени, чтобы информация из мозга перенеслась в тело и достигла уровня клетки, именно за такой промежуток времени в крови создается достаточная концентрация биохимических веществ и гормонов, которые через мембрану проникают в клетку и активизируют гены.

Вслед за этим активным периодом следует очень важный двадцатиминутный период — перерыв. Требуется где-то двадцать минут, чтобы биохимическая информация из крови проникла внутрь

клетки и активизировала гены по производству протеинов.

Итак, специалисты пришли к выводу, что именно такое количество времени требуется для переноса информации,

285

восприятия ее организмом и началом производства новых веществ, которые действуют соответственно указаниям.

Наша дневная жизнь состоит из целого ряда двухчасовых циклов, во время которых наша активность сначала достигает максимума, а затем в организме наступает спад, и в этот двадцатиминутный период пониженной активности мы начинаем допускать ошибки в своей работе, забываем что-то, делаемся рассеянными. Поэтому в своей психотерапевтической работе мы должны учитывать это, подстраиваться к биоритмам организма и правильно выбирать длительность сеанса, что обеспечит эффективность проводимой терапии.

В методике, разработанной врачом-практиком, врачом-мыслителем А.Р.Довженко, органично соединены опыт народного врачевания и высокое мастерство современной психотерапии. В этой методике можно выделить более 40 механизмов, действующих на весь организм в целом — на личность, сознание и неосознанные процессы, физиологию больного человека.

Метод очень эффективен, если выполняется правильно, с соблюдением всех методических рекомендаций автора. Несмотря на небольшую продолжительность лечебного процесса (сеанс длится 2 — 2,5 часа), методика предусматривает определенную этапность в лечении.

Условно ее можно разделить на три этапа.

Первый этап — подготовительный.

Второй этап — лечебный.

Третий этап — непосредственное кодирование.

Подготовительный этап. В системе лечения больных хроническим алкоголизмом по методу А.Р.Довженко много внимания уделяется подготовительной работе с пациентом, направленной на повышение внушаемости пациента и создания доверия врачу, повышения его авторитета в глазах больного.

Мы предлагаем один из вариантов проведения подготовительной работы перед основным сеансом лечебного гипноза, который проводится у нас в «Центре лечения гипнозом» в городе Днепропетровске.

286



Рис. 39. А.Р.Довженко с сотрудниками центра консультирует пациента

Доверие врачу, вера в него — одно из условий любой психотерапии, один из основных механизмов излечения больного человека. Только при таких условиях происходит мобилизация скрытых резервных возможностей психики человека, повышается восприятие к гипнозу и внушению.

Вы должны найти контакт с пациентом, расположить его к себе, дать понять, что вы готовы помочь ему в его беде, что вы много знаете и умеете. Это сделать трудно, но необходимо.

На консультацию пациент приходит обязательно с кем-то из родных или близких, и должен иметь

срок трезвого периода как минимум 7—10 дней. Лечиться пациент должен добровольно и только добровольно, без чьих-либо принуждений. В этом — залог успеха.

Помощник врача рассаживает пациентов в первом ряду, а родственники сидят отдельно, в конце зала. Чтобы врачу было удобно наблюдать за поведением и реакцией пациентов во время проведения тестов, он в течение пяти минут в

287

популярной форме рассказывает присутствующим о том, что гипноз — это явление природы и используется медициной для лечения самых сложных и разнообразных заболеваний, таких как алкоголизм, табакокурение и неврозы.

Информирует присутствующих о том, что где-то 10— 15% людей могут глубоко гипноз не воспринимать. Поэтому, возможно, с кем-то из присутствующих сегодня придется расстаться, так и не приступив к лечению. Врач советует, что обижаться не надо, а нужно подыскать другой метод, который сможет помочь. Или, придя домой, задать себе вопрос: «Что мне сегодня мешало пройти тесты?» Так как лечение гипнозом от алкоголизма должно проводиться только добровольно и только с согласия пациента.

Врач напоминает, что лечение гипнозом требует совместных усилий, как от врача, так и от пациента, что они — партнеры и должны друг другу помогать в достижении поставленной цели. И чтобы лечение проходило успешно, врач предъявляет к пациентам два основных требования.

Первое требование. Всем в зале ноги поставить ровно. Руки положить на колени ладонями вниз. И принять удобное, расслабленное положение. Сидеть неподвижно, как сейчас, на протяжении всей консультации. Руками, ногами, головой не двигать. Сели, расслабились и застыли.

Второе требование. На протяжении всей консультации смотреть только в лицо, в глаза врачу.

Затем врач-гипнотерапевт приступает к проведению подготовительных тестов.

При проведении тестов вы наблюдаете за позой туловища у пациента, за выражением его лица, не открывает ли он самопроизвольно веки во время теста, и как опускаются у него руки.

После проведения подготовительных тестов вы плавно переходите к проведению приемов на определение степени внушаемости и гипнабельности, но пациентам вы говорите, что сейчас будет проведен очередной тест, который будет проводиться индивидуально.

288

Начинающим гипнотерапевтам мы рекомендуем начинать проверку на внушаемость с приема «Прогибание назад», проверить, как расслаблена у пациента рука, сделать внушение, что веки не открываются и можно этим ограничиться. Если вы имеете опыт и хорошо овладели предлагаемыми нами приемами по определению степени внушаемости, можно использовать приемы с падением назад: с 1 по 9.

Первыми для проведения приемов «Падение назад» приглашаются те пациенты, у которых хорошо получались подготовительные тесты. А в заключение проверки на гип-набельность обязательно проводится прием «Наведение гипнотического транса через рукопожатие». Вызвав «застывание» руки пациента в воздухе, вы начинаете с помощью внушения усиливать состояние одеревенения руки.

«...Все вокруг застывает... застывают мышцы на правой руке... все перестает двигаться... правая рука в локте не сгибается... она застывает в таком положении...

... Вы можете попытаться приблизить руку к лицу... но у вас ничего не получится... рука застыла в таком положении... и не сгибается в суставе... пробуйте... полное оцепенение...»

Позвольте пациенту сделать несколько попыток, чтобы все окружающие могли убедиться в неспособности пациента двигать рукой, и продолжайте дальше.

«...Давайте мысленно представим... что у вас... в правой руке... находится стакан с какой-то жидкостью...»

И вы осторожно вкладываете в руку пациента пластиковый стакан.

«...Вы можете попытаться... приблизить стакан с жидкостью к губам... но у вас опять

19 — 5522

289



Рис. 40. Рука со стаканом

ничего не получится... рука застыла в таком положении... пробуйте... рука неподвижна...»

Со стороны всем хорошо видно, что пациент прикладывает усилия, рука дрожит, но он не может приблизить ее к своим губам. Вы можете осторожно поинтересоваться: «А что не пускает вашу руку?» Затем уверенно подвести итог: «Наверно, вы уже выпили свою дозу. Организм больше не принимает». После чего с помощью внушения снимаете с пациента свое воздействие, убеждаетесь, что подвижность в руке восстановилась, и отпускаете пациента на его место.

Проверку на внушаемость можно также закончить приемом, где описано проведение «каталептического моста». Так эффектно можно закончить проверку на внушаемость, тем самым повысив свой авторитет в глазах пациентов.

Если кто-то из пациентов не прошел проверку на внушаемость с первого раза, вы проверяете его еще раз. Если он все-таки не проходит проверку и второй раз, вы советуете ему дома подумать над таким вопросом: «Что мне мешало сегодня пройти тест? И хочу ли я лечиться?» А когда он внутренне будет готов к лечению, то может придти к вам на консультацию еще раз. Тем самым мы оставляем за человеком право выбора и не отказываем ему в помощи.

Вы продолжаете дальше работать с теми пациентами, которые хорошо прошли проверку на внушаемость, и предлагаете следующий тест — на определение степени их зависимости от алкоголя.

По ходу подготовки врач объясняет пациентам, как надо правильно выполнять тест. Врач задает вопрос. Пациент закрывает глаза и начинает вспоминать, как бы просматривая свою жизнь за год, но можно и за два. Он ищет ответ на поставленный вопрос. Был ли в его жизни подобный или аналогичный случай или нет?

Когда ответ будет найден, вы просите пациента дать вам знак, слегка кивнув головой, что работа закончена и ответ найден. Если ответ будет положительный, вы советуете пациенту мысленно сказать себе «да» и загнуть один палец

290

на руке. Вы задаете следующий вопрос и просите пациента погрузиться в свои воспоминания, в прошлое, и найти ответ, был ли в его жизни подобный случай. Когда ответ на поставленный вопрос будет найден, вы просите пациента дать вам знак, слегка кивнув головой. Если ответ положительный, предложить загнуть еще один палец на руке. И приступаете к проведению теста.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ

СТЕПЕНИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

1. Бывают случаи, что вы иногда выпиваете в одиночку?
2. Вам удавалось сдерживать обещание, данное близким или самому себе и не пить полгода или год? Или вы нарушали его?
3. В течение последнего года приходилось ли вам хоть раз начинать день с рюмки по разным поводам?
4. Употребляете ли вы алкогольные напитки хотя бы раз в месяц, раз в неделю, а может быть, и чаще?
5. Приводило ли ваше пьянство к каким-то проблемам в семье, на работе, в вашем здоровье?
6. Случалось ли вам на вечеринке, в компании искать «еще одну, последнюю» рюмку, потому что выпитого вам казалось мало?

7. Случались ли у вас иногда частично или полностью провалы в памяти? Вы не помните, как добрались домой, до своей постели?
8. Приходилось ли вам иногда прогуливать работу, занятия, деловую встречу из-за пьянства?
9. Бывают ли у вас иногда запои: день, два, три? Вспомните, сколько дней вы отмечаете праздники, дни рождения? Бывает ли у вас на другой день потребность опохмелиться ?
10. Приходилось ли вам когда-нибудь говорить самому себе или окружающим, что вы можете бросить пить в любой момент, когда захотите?

Когда все пациенты подадут головой знак, что найден ответ на последний вопрос, вы предлагаете всем сделать

19- 291

вдох, открыть глаза и вернуться сюда, потом просите пациентов подсчитать, сколько пальцев на руках они загнули, когда отвечали на вопросы. После чего вы обращаетесь к ним со следующими словами:

«...Я сохраняю вашу анонимность и не спрашиваю, как вас зовут и сколько пальцев вы загнули, но, проанализировав тысячи историй пациентов, страдающих алкоголизмом, ученые пришли к выводу, — если вы загнули четыре пальца, вам уже надо лечиться. Уже не вы управляете процессом, а процесс управляет вами.»

В среднем получается, что пациенты загибают обычно от 7 до 10 пальцев. Вы подчеркиваете, что это — очень важный, поворотный момент их жизни. Одно дело — когда им кто-то говорил, что надо идти лечиться, и теперь — когда они сами, отвечая на ваши вопросы, проанализировали свою жизнь за последнее время и пришли к выводу, что у них есть проблема и они нуждаются в помощи и лечении.

Вы напоминаете пациентам о том, что алкоголь в первую очередь нарушает функции центральной нервной системы, и все об этом хорошо знают. Но почему-то думают, что их это не коснется.

Затем вы предлагаете сидящим в зале проверить состояние их нервной системы и решить в уме задачу для первого класса. Задача на алкогольную тему. Бутылка стоит на 10 копеек дороже пробки. Бутылка с пробкой стоят 11 копеек. Сколько стоит пробка?

Обычно из зала звучит ответ, что пробка стоит 1 копейку. Тогда вы предлагаете произвести подсчет.

Если пробка стоит 1 копейку, а бутылка на 10 копеек дороже пробки, тогда бутылка будет стоить $10+1 = 11$ (копеек). Тогда вместе бутылка с пробкой будут стоить $11 \text{ коп.} + 1 \text{ коп.} = 12 \text{ коп.}$ А по условиям задачи они должны стоить вместе 11 копеек.

Тут же вы предлагаете им задуматься над тем, что у них тоже не все благополучно с состоянием нервной системы, если они не могут решить в уме простую задачу для первого класса.

292

Проделав всю эту подготовительную работу, вы проводите легкий групповой гипнотический сеанс с установкой на расслабление, спокойствие, снятие стресса. Продолжительность сеанса не более 10 минут.

В конце сеанса, не выводя пациентов из транса, вы делаете следующее постгипнотическое внушение:

«...Завтра... во время сеанса гипноза... чем дольше вы будете сидеть на стульях и слушать звуки моего голоса... тем глубже... и глубже... с лечебной целью... вы будете погружаться... в особое гипнотическое состояние транса...»

После чего вы делаете внушение на пробуждение.

Дальше вы разъясняете пациентам: чтобы лечение от алкоголизма завтра прошло успешно, вы предъявляете к ним, пациентам, четыре основных требования. Если эти требования ими честно и искренне будут выполняться, тогда успех в их лечении будет обеспечен.

1 требование. Для успешного лечения от алкоголизма нужно их огромное искреннее желание, идущее от чистого сердца, от всей души — бросить пить. Если у них есть такое желание — стать трезвенником, тогда успех в лечении обеспечен.

2 требование. Перед сеансом лечебного гипноза от алкоголизма у пациента обязательно должен быть трезвый период 7 — 10 дней. Чем больше дней человек не пьет перед сеансом, тем выше эффект его излечения.

3 требование. Перед сеансом гипноза, в течение трех дней нельзя принимать никаких психотропных таблеток и уколов. На сеанс гипноза пациент должен придти на голодный желудок, утром не завтракать, кофе, крепкий чай, пепси-колу не пить — это все может возбуждать нервную систему перед сеансом.

4 требование. Последнее и самое важное. Завтра, во время сеанса гипноза, пациент должен помогать врачу в своем излечении. Его помощь заключается в следующем. Смотреть врачу только в глаза и руками, ногами, головой не двигать. Сели, расслабились и застыли.

293

Дальше консультация проводится индивидуально. Чтобы она прошла успешно, вы советуете пациенту подготовиться и продумать ответы на следующие вопросы:

1. Сколько дней трезвости у пациента на данный момент?
2. Лечились ли они от алкоголизма где-нибудь раньше и какой эффект был от проводимого лечения?
3. Сколько пальцев они загнули на руках при проведении теста?
4. Был ли у них инфаркт, инсульт, сотрясение мозга?
5. Бывают ли у них приступы, судороги, эпилепсия, потеря сознания и состоят ли они на учете у психиатра?

Дополнительные рекомендации

«Завтра, за час перед сеансом гипноза, не курить, даже если вы будете лечиться только от алкоголизма.

Завтра, перед сеансом гипноза необходимо сходить в туалет, чтобы мочевого пузыря был пустой, так как сеанс длится непрерывно 2 — 2,5 часа, и во время сеанса вы должны чувствовать себя комфортно.

Возьмите с собой на сеанс огромное желание лечиться, стать трезвенником».

Прежде, чем покинуть зал, врач обращается к присутствующим с таким вопросом.

«...Мне сейчас вспомнилась одна восточная история, вы хотели бы ее услышать?...

...Давным-давно в Персии жил мулла Насреддин. Как-то раз, когда он шел по городу, сопровождаемый своими учениками, одна женщина приблизилась к нему, держа ладони сложенными напоподобие чаши.

Она сказала: «Если ты столь мудр, как о тебе рассказывают, ответь. Птица, которую я держу в руках, живая или мертвая?»

Женщина хотела прослыть очень умной, посрамив самого Насреддина. И она рассуждала так: если бы он сказал «живая», она, сжав птицу руками, показала бы, что птица

294

мертва. А если бы он сказал «мертвая», выпустила бы птицу на свободу живой.

Насреддин задумался, помолчал с минуту, и глядя ей в глаза произнес:

— Сейчас все... в твоих руках, — и пошел прочь...»

Индивидуальная консультация пациента проводится в присутствии родственников, где вы обсуждаете вопросы, связанные с лечением или общим состоянием здоровья пациента.

На этом заканчивается подготовительный этап. На следующий день с утра будет проведен основной сеанс эмоционально-стрессовой психотерапии по методу А.Р.Довженко.



Рис. 41. Д-р Довженко дает наставление д-ру Евтушенко перед сеансом

Основной этап. Сеанс лечебного гипноза по методу А.Р.Довженко проводится по высшей стадии гипноза с открытыми глазами по методу эмоционально-стрессовой психотерапии в группе из 15 — 20 человек. Длительность сеанса 2 — 2,5 часа. Помещение, в котором проводится сеанс гипноза,

должно быть умеренно затемнено, аврач-пси-
295

хотерапевт, сидящий за столом, должен быть *хорошо* освещен. Во время сеанса не должно быть никаких посторонних звуков.

О том, как себя мобилизовать и готовить перед сеансом лечебного гипноза, Александр Романович рассказывает следующее...

«Сегодня пятница. День, когда я обычно провожу сеанс врачебного противоалкогольного, противонаркотического психического гипноза.

Сегодня я должен быть бодр, полон сил и энергии, собран и внимателен. Ведь во время сеанса я израсходую огромное количество нервнопсихической энергии. Я должен критически оценивать каждое свое действие, слово, жест, манеру говорить, интонацию, даже тембр голоса. Моя речь не должна быть беспристрастной, ибо на больных сильнее воздействуют эмоционально насыщенные фразы, а не сухие логические рассуждения.

Я должен найти контакт с ними (и это зависит только от меня), расположить их к себе, дать понять, что я искренне готов помочь им в беде, но одновременно они должны почувствовать, что я сильнее их духом. С того момента, когда я вошел в аудиторию, произнес первую фразу, их воля — в моих руках, в моем распоряжении. Вместе с тем, у нас должна возникнуть взаимная симпатия.

...Итак, сегодня пятница. Я поднимаюсь, как обычно, в шесть утра, иду к морю. Купаюсь, плаваю, ныряю... Независимо от погоды, от времени года. Это вошло в привычку, стало ритуалом и очень помогает людям моей профессии: укрепляет нервы, воспитывает силу воли, закаляет организм.

В положенное время я иду на работу. Больные ожидают моего появления на территории поликлиники. Они уже сделали выбор. Они пришли ко мне.

И вот наступает ответственный момент, больные входят в зал с душевным трепетом и непреодолимым желанием выйти отсюда совершенно другими людьми, избавившись от своих проблем».

296

Помощник врача рассаживает пациентов в зале на стулья так, чтобы они могли хорошо видеть лицо врача на протяжении всего сеанса и не прикасались друг к другу. После того, как пациенты будут рассажены, они ждут появления врача, используется эмоция ожидания.

«...И вот больные в лечебном зале, где будет проходить сеанс. Они усаживаются, ждут. Мой помощник дает последние инструкции, читает 2 — 3 письма от больных, избавившихся от алкоголизма.

— Товарищи! — обращается помощник к пациентам. — ...Вы находитесь в Республиканском наркологическом психотерапевтическом центре Минздрава УССР. Здесь лечат больных, страдающих хроническим алкоголизмом, табакокурением. ...Сеанс лечебного гипноза проводит Заслуженный врач республики Александр Романович Довженко. Коротко о докторе...

С помощью этой информации создается особое доверие к врачу, повышается его авторитет в глазах больных, усиливается их уверенность в излечении от алкоголизма или табакокурения».

Надо заметить, что сеанс лечебного гипноза по методу А.Р.Довженко проводится одновременно для пациентов, страдающих как алкоголизмом, так и табакокурением.

После создания такой положительной и психо-эмоцио-нальной насыщенной обстановки абсолютного доверия к врачу и ожидания исцеления приглашается врач.

«...Я захожу в зал. Сажусь за стол. Пристально вглядываюсь в своих пациентов, медленно погружаю их в гипнотическое состояние. Затем ровным, спокойным, но властным тоном начинаю сеанс.»

В лучших традициях классического гипноза начиная сеанс, врач должен был бы громко и уверенно сказать: «Веки закрылись! Спать!» Но в своей методике А.Р.Довженко использовал другой способ для погружения в гипнотический транс и другие формулы словесного внушения, которыми начинают сеанс лечебного гипноза все его ученики, прошедшие подготовку в его Центре в г. Феодосии.

297

«...Внимание!...

...Носки и пятки поставили вместе, всем!...

...Руки положили на колени ладонями вниз!...

...Ваши руки должны лежать совершенно свободно!

...Никакой напряженности в руках, в ногах, во всем теле не должно быть!...

...Приняли удобное, расслабленное положение!...

...Каждый из вас должен выбрать одну точку на моей переносице и на протяжении всего сеанса смотреть только мне в глаза!...»

Здесь, уважаемые читатели, я хотел бы прервать описание сеанса гипноза.

Независимо от того, какой способ гипнотического воздействия будет использован врачом для воздействия на пациента с лечебной целью, есть общие принципы и подходы в лечении гипнозом.

На первом этапе перед врачом стоит задача усыпить пациента или вызвать у него гипнотическое состояние транса. А дальше используя измененное состояние сознания, врач проводит необходимое терапевтическое воздействие с помощью внушения.

Можно отметить, что в директивном гипнозе часто используются прямые внушения, а в недирективном гипнозе чаще используются косвенные внушения, метафоры. Поэтому в лучших традициях недирективного гипноза эрик-соновского направления начало сеанса звучало бы так:

«...Не могли бы вы поставить ноги ровно...

...И могли бы вы положить свои руки на колени...

...Не могли бы вы принять для себя удобное положение...

...И не могли бы вы продолжать и дальше сидеть точно в таком же положении, как сейчас...

...Я думаю, что ваше положение тела достаточно удобно для вас...

...Я попрошу вас выбрать в своем поле зрения какой-то предмет или точку, но лучше — мои глаза, и задержать на них свой взгляд...

298

i

...И если ваш взгляд будет уходить в сторону, вы легко и быстро будете возвращать его сюда...»

В любом случае эти формулы словесного внушения приводят пациента в гипнотическое трансовое состояние, на фоне которого и делаются в дальнейшем лечебные внушения.

Условно сам сеанс гипноза по методу А.Р.Довженко делится на две части.

В первой части сеанса врач-гипнотерапевт вызывает состояние гипнотического транса, укрепляет веру пациентов в выздоровление и указывает на конкретные пути к излечению. После наведения транса, он продолжает сеанс словами:

«...Итак. Внимание!!

...Я начинаю сеанс лечебного гипноза по снятию с вас тяги ко всем спиртным, алкогольным и винным напиткам!..

...По снятию тяги к табакокурению и навязчивых мыслей о курении!..

...Укреплению вашей нервной системы и силы воли с установкой на здоровый, трезвый образ жизни!..Сеанс лечебного гипноза... я буду проводить по высшей стадии гипноза с открытыми глазами. Никого из вас сегодня я усыплять не буду...»

Эта первая часть сеанса состоит из пяти смысловых блоков, которые соединяются суггестивными повторами, создавая своеобразную динамику сеанса и задавая определенный ритм, когда наиболее важные формулы внушения повторяются неоднократно на протяжении всего сеанса.

«...Если каждый из вас... с сегодняшнего дня... будет честно и искренне выполнять все мои требования и медицинские рекомендации по здоровому и трезвому образу жизни, тогда успех в вашем излечении от алкоголизма будет полностью обеспечен...»

В этом внушении используется хорошо известный терапевтический прием «двойной связки»: «когда — тогда». Это внушение закрепляется специально разработанными А.Р.Довженко пассажами.

Происходит глубокое воздействие

299

на поведение и психику человека на бессознательном уровне с помощью пассагов.

В ходе сеанса врач делает внушение пациентам.

«...Если я вам сказал, что необходимо смотреть мне в глаза, вы обязательно должны смотреть только мне в глаза. Во время сеанса гипноза нельзя смотреть вверх, вниз, по сторонам, отвлекаться...

...Сидеть неподвижно, как сейчас, на протяжении всего сеанса...

...Продолжать внимательно слушать мой голос...

...Не задавать никаких вопросов мне... Когда я закончу сеанс гипноза... я дам вам возможность задать мне вопросы... и на все вопросы... вы получите исчерпывающие ответы...»

А в недирективном гипнозе это внушение звучало бы так:

«...Я попрошу вас... задержать свой взгляд... на моем лице... но лучше... на глазах... и если ваш взгляд... будет уходить в сторону... вы будете... легко и быстро... возвращать его сюда... и неважно... что позади меня... и неважно, что слева... и неважно, что справа...

...Уже нет необходимости... двигаться... и нет необходимости... говорить... или совершать... какие-

либо усилия...»

Во время проведения гипнотического сеанса по снятию тяги к алкоголю с лечебной целью используются терапевтические истории, например:

«...В Центр, в Феодосию с целью проверки эффективности данного метода министерством были направлены три пациента — самых трудных и тяжелых.

...Первый пациент лечился в психиатрических больницах шесть раз, два раза ему подшивали ампулу «Эспераль», один раз ставили капельницу «Горпеда»... Его отец умер в состоянии алкогольного опьянения. На его могиле сын торжественно поклялся... «Отец!... Я допью то, что ты не допил...»

Во второй части сеанса еще раз делается внушение на углубление гипнотического трансового состояния:

300

«...Как только я появился перед вами, в этом зале... посмотрел вам в глаза... провел своей рукой... всех вас, до одного человека... с помощью внушения и слова... я погрузил в особое... гипнотическое состояние транс...»

Затем вводится смысловое понятие «когда». В формулу внушения вводятся ключевые слова, которые в дальнейшем имеют огромное психотерапевтическое воздействие на пациента, это — «код», «кодирование», «раскодирование», «стресс в случае нарушения кода».

Также закладывается программа нового поведения у пациента после кодирования с установкой на здоровый, трезвый образ жизни.

Во время сеанса врач дает пациенту право выбора: на какой срок он будет закодирован. В психотерапии этот прием называют «выбор без выбора», когда с пациентом обсуждают только срок, на который он будет закодирован, создавая у него иллюзию свободы выбора.

«...Вы знаете о том, что алкоголикам и курильщикам табака мы даем полную свободу, полную демократию... Человек сам выбирает срок, в течение которого он не будет пить, но только не меньше года... я могу сделать так... чтобы человек не пил... год... два... три года... всю жизнь...»

Сеанс заканчивается на радостной оптимистической ноте:

«...Этот путь — прекрасный, радостный, счастливый!.. Этот путь приведет каждого из вас к здоровью, работоспособности, счастьем и долголетию!..»

После окончания сеанса врач-психотерапевт использует постгипнотическое фазовое состояние пациента и делает прямые внушения-рекомендации на поведение в новой, трезвой жизни.

Рекомендации пациентам:

1. Место укола протирать спиртом, йодом, зеленкой можно.
2. Если человек поранил руку, рану можно обрабатывать спиртосодержащими растворами.

301

3. Если мужчина брился и порезался, то рану можно обработать одеколоном, спиртом.
4. Спиртовые капли можно закапывать в ухо.
5. Если вы обращаетесь за помощью к стоматологу или ЛОР-врачу, надо обязательно предупредить врача, что вы закодированы, и вам нельзя принимать лекарства на спирту.
6. После лечения, если нужно, можно принимать психотропные лекарства.

Затем раздаются образцы расписки, и пациент лично пишет расписку, переписывая ее содержание слово в слово. В конце расписки пациент переписывает рекомендации врача, необходимые для ведения новой, трезвой жизни.

1. Если появится тяга к алкоголю, надо немедленно явиться к врачу для снятия тяги и усиления кода.
2. Если возникла стрессовая ситуация, надо немедленно явиться к врачу для снятия стресса и усиления кода.
3. Любая нестандартная ситуация, требующая раскодирования: смерть близкого человека, предстоящая операция или необходимость принимать спиртосодержащие лекарства, — нужно явиться к врачу для раскодирования, а потом опять закодироваться.

Дополнительно каждому пациенту предлагается посмотреть на препарат печени больного циррозом, чтобы он лично увидел и убедился, как она выглядит. Подчеркивается, что такие начальные проявления болезни могут быть и у них.

Завершающий этап

Продолжая поддерживать у пациента высокое психоэмоциональное состояние ожидания, его приглашают в отдельный кабинет!

Завершающая процедура состоит в проведении физической манипуляции и

психотерапевтического ритуала непосредственно «кодирования» больного от алкогольной зависимости на тот срок, какой он выбирает себе сам. Эта процедура проводится только индивидуально.

302



Рис. 42. Доктор А. Р. Довженко *проводит кодирование пациента*

При проведении процедуры «кодирования» речь врача должна быть лаконичной, точной в формулировке и эмоционально насыщенной, используются прямые внушения. Глаза у пациента в этот момент должны быть закрыты.

Произносится завершающее императивное внушение наяву, на фоне гипнотического трансового состояния, которое развивается на фоне эмоционального ожидания и дезориентации в пространстве.

Пациенту предлагают открыть рот, и желательно, чтобы ключевое внушение совпало по времени с воздействием струи плацебо-препарата, которым производится орошение слизистой зева. В Центре, в г. Феодосии, этот препарат имел кодовое название «ДАР» (Довженко Александр Романович), а пациенту объяснялось, что это специальный раствор, с помощью которого закрепляется действие «кода».

После процедуры «кодирования» пациенту выдается справка с указанием, на какой срок он был закодирован, и

303

с фамилией врача, проводившего лечение. Желательно, чтобы выходящий из кабинета пациент не общался с ожидающими «кодирования» и сразу покинул помещение.

Если еще раз проанализировать эту методику эмоционально-стрессовой психотерапии, можно сказать, что при ее создании Довженко использовал некоторые положительные приемы для воздействия на психику, применяемые религией, народной медициной, а также приемы гипнотического воздействия, применяемые медициной.

Это внушение в бодрствующем состоянии с открытыми глазами, когда для создания очагов доминанты в зоне положительных и отрицательных эмоций используется неглубокое гипнотическое состояние. Сеанс групповой, и очень важно подчеркнуть длительность сеанса, который идет непрерывно 2 — 2,5 часа одним сеансом в условиях поликлиники, что является большим достижением как в отечественной, так и в зарубежной медицине.

Обучение авторской методике в Наркологическом центре у Довженко проводилось в течение трех месяцев, в группах не более пяти человек. Надо было выучить тридцать две страницы машинописного текста с формулами внушения, написанными лично Александром Романовичем. Отработать пассы, жесты. Много внимания уделялось не только тому, что говорить, но и как говорить, чтобы речь врача была эмоционально насыщенной, а не сухим логическим рассуждением. Затем надо было провести несколько сеансов гипноза в присутствии А.Р.Довженко, и только тогда можно было получить удостоверение, подтверждающее, что вы владеете данной методикой. А от себя лично Александр Романович дарил всем своим ученикам скипетр (блестящий шарик на палочке).

Невозможно описать все тонкости и особенности метода эмоционально-стрессовой психотерапии

по А.Р.Довженко, все это надо видеть и слышать.

В заключение лишь хочется напомнить, что *психотерапия, как и метод А.Р.Довженко, — это не метод для отчаяния, а выбор способа лечения!*

Часть III

ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

20 - 5522

ВСТУПЛЕНИЕ

Приступая к рассмотрению эриксоновского гипноза, мы хотели бы еще раз напомнить основные положения классического, или директивного (авторитарного) гипноза.

Одна из крайних версий авторитарного гипноза предполагает наличие в образе гипнотизера признаков некой могущественной личности, обладающей особыми психическими способностями, такими как сильная воля и гипнотический взгляд, которые и заставляют другого человека впадать в пассивное состояние гипнотического сна. Гипнотизер же с помощью внушения может заставить человека в таком состоянии выполнить любой его приказ.

Довольно часто авторитарный гипноз используется на эстраде при демонстрации психологических опытов. Такой лобовой, директивный подход применяется многими специалистами и в клинике, правда уже не столь эффективно и успешно, как на эстраде. Клиницистов можно понять, у них благородные намерения — помочь человеку измениться. Они нередко убеждены, что в ходе гипноза полностью перехватывают в свои руки процесс управления психическими процессами и поведением клиента, поэтому и приказывают ему изменить нежелательное поведение, отказаться от курения или переедания.

Сосредотачивая внимание *на власти гипнотизера над клиентом, авторитарный подход* в гипнозе не учитывает уникальность любого субъекта, его убеждения, способности, а также не признает за клиентом возможности решать, какое участие он будет принимать в гипнотическом процессе. Именно поэтому, как мы увидим дальше, такой подход лишь ограниченно пригоден для реализации долговременных терапевтических изменений.

К счастью, от такой модели гипноза, основанной на прямом авторитарном внушении, специалисты понемногу отказываются. Этим мы отчасти обязаны появлению эриксоновского направления в гипнозе, благодаря которому изменяется сам подход к лечению.

306

*

Настоящий раздел книги написан по материалам семинаров, проходивших в Институте психотерапии и клинической психологии и в Институте групповой и семейной психотерапии.

Эриксоновский подход ориентирован не на исправление совершенных ошибок, а на выравнивание курса жизни. На первый план выдвигается не понимание прошлого, а достижение целей и удовлетворение потребностей сегодняшнего «Я». *Такой подход является глубоко позитивным:* прошлое здесь означает всего лишь разнообразный опыт, большая часть которого забыта, а меньшая часть оформлена таким образом, что снижает чувство собственной ценности.

Настоящее же предоставляет бесконечные возможности для усвоения нового и повышения чувства собственной ценности, а будущее открывает много различных путей и возможностей для дальнейшего саморазвития.

Доктор медицины Милтон Эриксон разработал подлинно уникальный подход в психотерапии, который выражается в сотрудничестве между врачом и клиентом, в гибкости поведения самого гипнотерапевта и в его умении использовать (утилизировать) все происходящее во время сеанса.

Эриксон считал, что анализ мотиваций, лежащих в основе человеческого поведения, требует учета множества факторов, особенно в ситуациях, когда два действующих лица заняты некой совместной деятельностью. Поэтому путь к трансу всегда индивидуален, он основан на творческом самопроявлении как врача, так и клиента. Другими словами, *транс возникает в результате межличностного взаимодействия на уровне бессознательного.*

Однако Эриксон считал, что вызвать транс вовсе не трудно. Нужно только, чтобы голос врача звучал уверенно и чтобы в облике врача присутствовала вера в свои способности вызывать транс. А для самой терапевтической работы достаточно любого уровня глубины транс.

Эриксон ввел новые представления о том, что такое гипноз:

307

1. Любой гипноз — это прежде всего самогипноз.
2. Гипноз — это то, что клиент делает сам с собой и для себя.
3. Когда клиент заявляет гипнотерапевту: «Вы не сможете меня загипнотизировать», — воистину, он прав! Поскольку он сам — единственный человек, кто может погрузить себя в транс. А

терапевт — всего лишь тот, кто облегчает клиенту этот процесс. Терапевт является проводником клиента, его гидом.

ГЛАВА 1. МОДЕЛЬ ГИПНОЗА ПО МИЛТОНУ ЭРИКСОНУ

Вызывание гипнотического состояния — это последовательное взаимодействие между терапевтом и клиентом, в результате чего достигается сосредоточенность клиента на своих внутренних ощущениях и опыте. Затем появляется измененное состояние сознания, не подвергающееся сознательному анализу.

В жизни существует огромное количество способов для достижения такого состояния. При наведении транса не используются какие-то искусственные или стандартные, строго фиксированные способы воздействия. Терапевт гибко использует индивидуальные возможности и стереотипы данного клиента, приспособлявая и согласовывая свое воздействие с переживаниями клиента во время сеанса.

Надо заметить, что гипнотическое состояние — это не самоцель, а способ доступа к правому полушарию мозга человека, доступ к его бессознательному. Получив такой доступ, мы даем самому человеку возможность по-новому взглянуть на свою проблему и тем самым вызвать изменения в его организме.

Раньше для вызывания гипнотического транса обычно использовались приемы классического гипноза. Но постепенно эти техники видоизменялись и поистине революционный переворот в гипнологии произвели работы доктора Милтона Эриксона. Им была разработана так называемая *модель*

308

Эриксона для того, чтобы сделать технику погружения в транс доступной для широкого практического применения.

Базовая модель наведения гипнотического транса

1. Постановка цели
2. Наведение транса
3. Использование транса в терапевтических целях
4. Переориентация

Мы хотели бы описать одну из моделей, которую использовал в своей практике доктор М. Эриксон для пошагового наведения формального транса на клиента.

Работая по этой модели, терапевт начинает с того, что создает у клиента образ достижения цели. Это в дальнейшем помогает подсознанию лучше сосредоточиться на той внутренней работе, которая должна быть выполнена в транс.

1. Создайте образ достижения цели

Терапевт обычно задает клиенту такой вопрос: «Чего вы хотели бы достичь или получить?»

Когда цель сформирована, предложите клиенту: «Сделайте вдох, закройте глаза и настройтесь... на те мысли... на те чувства... которые подскажут... что нужно вам... Ответ должен как бы прийти изнутри».

Затем начинайте вместе с клиентом продвигаться вперед во времени... на неделю... на месяц... на год.

«Каким вы будете? Какими будут ваши отношения, поведение? Когда ваша проблема будет решена и поставленная цель достигнута?»

Когда образ будущего будет создан: «Можно сделать вдох, открыть глаза».

Шаблоны гипнотических техник М. Эриксона для наведения и использования транса

1. Подготовка клиента к состоянию транса с помощью соответствующей позы и торможения двигательной активности:

- носки и пятки вместе;
- руки лежат на коленях.

309

2. Фиксация внимания и взгляда клиента, построение раппорта:

- взгляд фиксирован в одну точку;
- присоединение и ведение клиента: по позе, дыханию...

3. Диссоциация сознания и бессознательного:

- меняете направление голоса и его громкость.

4. Укрепление и углубление транса:

- утверждение о признаках транса;
- внушение с отрицанием;

- предложение закрыть глаза;
- каталепсия или левитация руки.
- 5. Установка на обучение:
 - расскажите историю о научении;
 - используйте внушение с отрицанием.
- 6. Использование транса:
 - расскажите терапевтическую метафору;
 - запуск бессознательного.
- 7. Переориентация:
 - возвращение в ситуацию «здесь и сейчас»;
 - постгипнотическое внушение.

II. Наведение гипнотического транса

(1) Не могли бы вы... не перекрещивать ваши ноги... и поставить их ровно?

Можете ли вы... положить руки... себе на колени?

Могли бы вы... принять удобное для себя положение?

Не могли бы вы... продолжать и дальше... сидеть точно в таком же положении... как сейчас?... Я думаю... что. ваше положение тела... достаточно удобно для вас.

(2) А теперь я хочу... чтобы вы... выбрали в своем поле зрения... какой-то предмет, или какую-то точку...

И просто задержите взгляд... на этом предмете... или этой точке... И если ваш взгляд... будет уходить в сторону, вы будете... легко и быстро... возвращать его обратно, на эту точку...

И может быть... ваш взгляд устанет... и вашим глазам захочется закрыться... а пока просто смотрите туда... куда вам удобно смотреть...

310

Одновременно с этим я попрошу вас... почувствовать, как лежат ваши пальцы... кисти рук... И осознайте те ощущения... которые уже есть в руках или ногах.

И я попрошу вас... продолжать и дальше внимательно слушать мой голос... просто слушать голос... иногда забывая о том, что там есть слова... слушайте голос как звук... как один из окружающих звуков... Но слушайте внимательно... потому что он представляет для вас определенный интерес.

И в это время... вы все еще продолжаете смотреть на выбранную вами точку... и чувствовать какие-то определенные ощущения в своих руках или ногах.

И я не знаю о том... какие это ощущения... и я не знаю о том... что именно вы слышите в моем голосе...

И я не знаю о том... как именно вы... погружаетесь в состояние транса...

(3) Во время сеанса... я буду обращаться к вашему сознанию... и подсознанию... с помощью моей речи и слов. Поэтому иногда я буду говорить громко... а иногда тихо...

В то время... как ваше сознание может вам мешать... или в чем-то сомневаться... ваше подсознание... обращает внимание на ощущения в теле...

По мере того... как ваш сознательный ум анализирует... стремясь проникнуть в смысл того, что я сейчас говорю... ваш внутренний ум... начинает замечать изменения, происходящие в теле.

И, возможно, вашему сознанию... будет интересно узнать, что же произойдет дальше... в то время как ваше подсознание и тело хорошо понимают, что вы уже в трансе... и это хорошо для вас.

(4) Я хочу обратить... ваше внимание на то... что вы сейчас видите.

Вы видите перед собой меня... видите мое лицо... и можете начать расслабляться.

Вы слышите звуки моего голоса... мои слова... и ваше дыхание начинает замедляться... вы можете дышать еще медленнее...

311

Во время дыхания вы чувствуете... как ваша грудная клетка... поднимается и опускается... вдох и выдох... воздух входит в вас и выходит... и это расслабляет мышцы лица... и ваше лицо делается спокойным, расслабленным...

Расслабляются мышцы шеи, спины... и ваше тело делается неподвижным... оно как бы застывает в таком положении... с лечебной целью. Вы расслабляетесь и погружаетесь в транс глубже и глубже... при этом хорошо понимая... что расслабление и транс будут нарастать и усиливаться.

Вы видите меня... слышите звуки моего голоса... чувствуете прикосновения своих рук к коленям... и это помогает вам расслабляться и погружаться в транс глубже и глубже.

Теперь нет потребности говорить... и двигаться... и проявлять какие-либо усилия... Я не знаю... осознаете ли вы... что вы глубоко в трансе... и это для вас хорошо.

(5) У меня однажды был пациент... точно с такой проблемой... как у вас. У меня был человек, однажды сидевший в этом самом кресле... и у него нервы шалили... точно, как у вас...

Люди, (имя)... могут... наилучшим образом использовать возможности научения... в трансе.

Вы можете научиться даже более быстро, чем... вы можете предположить...

Вспомните, когда вы впервые... пошли в школу... увидели задание по письму... буквы... цифры... доску... и это казалось огромной и непреодолимой проблемой... Надо было учиться... учиться писать палочки... петельки... соединять их в буквы ш или т... И то, что раньше выглядело как... невозможная проблема... со временем выполняется легко и просто... И чтобы овладеть навыками... результатами... которых можно будет пользоваться... в повседневной жизни, уходят... часы... дни... недели... месяцы...

(6) Терапевтическая история... **III. Запуск бессознательного**

...И пока ваш сознательный разум слушает мой *голос* и слышит мои слова... в то время как ваше подсознание, на другом уровне, прodelывает внутреннюю работу по изме-

312

нению и гармонизации... Ищет решение вашей проблемы... ваше подсознание прекрасно знает... что нужно изменить... так что предоставим ему возможность... работать в течение всего времени... которое будет ему необходимо...

IV. Постгипнотическое внушение

...И когда в вашей жизни, в любой обстановке... Вы где-то... на чем-то... увидите световой блик... солнечный зайчик...

Он будет пробуждать у вас воспоминания... об этом сеансе... И вы сможете снова услышать мой голос... говорящий голос врача...

Вы будете слышать голос врача... как свой внутренний голос... Стирается грань... и мой голос становится вашим... и будет следовать за вами повсюду...

Вот и все... этого достаточно...

(7) Вы обладаете... всем необходимым временем... чтобы закончить эту работу... и постепенно вернуться сюда... в этот день... в этот час... в своем темпе...

И когда вы решите... что ваше подсознание достаточно обучилось... вы сделаете глубокий вдох... и сможете открыть глаза... и вернуться сюда... хорошо отдохнув, с пониманием чего-то нового... важного...

Успех в проведении сеанса гипноза часто зависит от того, насколько убедительно будет проведена терапевтом предварительная беседа. Важно, чтобы перед сеансом клиент чувствовал себя комфортно и относился спокойно к процессу гипнотизирования.

Для этого желательно рассеять неверные представления о гипнозе, это поможет ослабить страх и волнение клиента перед сеансом.

1. Самое распространенное заблуждение: что клиент не будет помнить то, что происходило с ним во время сеанса.

Спонтанная амнезия может возникнуть только при глубоком трансе. В других случаях забывание возможно только тогда, если вы дадите клиенту специальные указания забыть, что происходило с ним во время сеанса.

2. Часто клиент ожидает от транса каких-то необычных, новых ощущений.

313

Постарайтесь объяснить клиенту, что транс — это нормальное, естественное состояние расслабленности, что оно знакомо ему и чем-то напоминает состояние, возникающее вечером при засыпании или утром при пробуждении.

3. Помогите клиенту понять выгоду от транса. •

Чем лучше клиент будет понимать, какую пользу он может получить от транса, тем лучше и активнее он будет играть свою роль в сотрудничестве с вами.

Ключ к успеху в терапии — это доверие клиента и его вера в вас как в гипнотерапевта.

НАТУРАЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ГИПНОЗА

Натуралистический подход к проблеме индукции гипнотических трансов, в отличие от формальных традиционных методов индукции трансов, требует более углубленного исследования, экспериментирования и изучения, считал М. Эриксон.

Натуралистический подход к решению проблемы клиента означает признание и принятие терапевтом неожиданно возникшего у пациента состояния (или поведения) и работу именно с этим состоянием, без каких-либо попыток его психологической реорганизации. Тогда поведение

пациента помогает и активно участвует в процессе введения в транс, а не является помехой. Принимая во внимание отсутствие более четкой терминологии, данный метод может быть назван натуралистическим подходом, при котором используется *принцип синергизма* (взаимное усиление действия).

В основе натуралистического подхода лежат взаимоотношения и взаимозависимость между терапевтом и пациентом. При таком подходе особое значение приобретают:

- 1) принятие способов реагирования некой модальности в качестве неотъемлемой части других модальностей;
- 2) признание взаимообусловленности и взаимозависимости различных способов реагирования (например: напряжение мышц руки пациента усиливает его коленный рефлекс).

314

С тем, чтобы проиллюстрировать и внести ясность в эти понятия, приведем несколько терапевтических историй.

ИСТОРИЯ №1

Мужчина в возрасте сорока лет проявлял интерес к гипнозу и изъявил желание принять участие в некоторых экспериментах. В первых гипнотических опытах он проявил себя как человек, отлично поддающийся гипнозу, но потом потерял интерес к экспериментальным исследованиям.

Спустя несколько лет оказавшись пациентом зубного врача, этот мужчина пожелал, чтобы во время лечения был применен гипноз, так как сильно боялся боли.

Мужчина легко вошел в состояние транса, под внушением была легко достигнута анестезия его руки, но область рта не поддавалась ни анестезии, ни обезболиванию ни в какой мере. Наоборот, область рта стала еще более чувствительной. Все усилия терапевта провести анестезию рта или обезбоживание с помощью внушения оказались безуспешными.

Также были безуспешными и все попытки дантиста и его коллеги-терапевта применить к этому пациенту различные технические приемы анестезии. На внушение реагировала любая часть его тела, но не область рта.

Тогда М. Эриксоном был использован *натуралистический подход*. Он легко ввел пациента в состояние транса и ненавязчиво напомнил ему о его желании чувствовать себя комфортно в кресле дантиста. Затем он сделал ему внушение быть внимательным к инструкциям, которые дает ему терапевт, и полностью их выполнять.

Пациенту внушили, что его левая рука чрезвычайно чувствительна к любому прикосновению или воздействию, в том числе и к боли. Состояние повышенной болезненной чувствительности сохранялось до тех пор, пока пациенту делали внушения в этом направлении, иначе соответствующая адекватная защита устраняла болезненные ощущения.

У пациента наблюдалась полная и адекватная реакция на эти новые дополнительные установки. Кроме повышенной болезненной чувствительности руки спонтанно, без ка-

315

ких-либо установок на этот счет, появилась анестезия рта, что позволило дантисту провести лечение зубов под гипнозом без применения других обезболивающих средств.

Этому пациенту даже в других обстоятельствах анестезия не может быть обеспечена напрямую, а только как часть установки: повышенная болезненная чувствительность — анестезия. Это не единственный пример подобного типа поведения пациентов. Похожие случаи встречаются время от времени в терапевтической практике.

Комментарии М. Эриксона

Вероятно, у данного пациента была твердая психологическая установка, что лечение зубов связано с повышенной болевой чувствительностью. Когда это непреклонное убеждение пациента было одобрено и принято терапевтом, появилась возможность вызвать зубную анестезию. Этот пример сходен с тем, как расслабление одной мышцы вызывает сокращение другой.

ИСТОРИЯ №2

Дантист и его коллега предприняли несколько повторных и безуспешных попыток применить гипноз при лечении зубов жене дантиста. Каждый раз во время сеанса гипноза она заявляла, что «одеревенела» от страха:

«Я не могу двигаться, я начну кричать. Я не могу выполнить то, что меня просят. Я не могу расслабиться. Я не могу пошевелить рукой, я не могу закрыть глаза; все, что я могу — это кричать и плакать от испуга».

Снова был приглашен М. Эриксон, который использовал натуралистический подход при наведении индукции, применяя синергизм (взаимное усиление действия).

Он описал состояние женщины так: «Вы хотите, чтобы при лечении зубов к вам применили гипноз. Ваш муж и его коллега тоже хотят этого, но каждый раз при попытке применить гипноз вам не удастся войти в состояние транса. Вы «деревенеете» и кричите. Было бы достаточно ощущения одеревенелости без крика. Сейчас вы хотите, чтобы я оказал вам психиатрическую помощь, лечил вас психиатри-

316

чески, если это необходимо. Но я не считаю, что вам это нужно. Вместо этого я просто введу вас в гипнотическое состояние транса, чтобы, пока вам будут лечить зубы, действовал гипноз».

Женщина ответила: «Но я только деревенею от страха и кричу». На что Эриксон заметил: «Нет, сначала вы одеревенеете. Это первое, что вам надо сделать, и сделать это прямо сейчас. Только ваши руки, ноги, тело, шея должны онеметь... онеметь полностью и еще сильнее... сильнее, чем в предыдущий раз... Теперь закройте глаза, и пусть ваши веки станут настолько тяжелыми, что вы не сможете их открыть...» Ее реакция была вполне адекватной внушениям.

«Теперь следующее, что вы должны сделать: вы должны стать глупой от страха, а потом — кричите. Конечно, вы не хотите этого делать, но вы должны, потому что вы этому научились, но не делайте этого пока. Вам будет намного легче глубоко дышать, расслабиться и уснуть глубоким сном. Почему бы вам не попытаться уснуть, вместо того чтобы все еще цепенеть от страха и кричать?» Женщина немедленно позитивно отреагировала на это альтернативное внушение.

Следующая установка была такой: «Конечно, вы можете продолжать спать глубоким сном в состоянии транса, быть расслабленной и чувствовать себя комфортно. Но в любое время, когда захотите, вы можете снова «оцепенеть» от страха и закричать. Но сейчас, когда вы знаете, как это делать, вы все же продолжаете чувствовать себя комфортно в состоянии транса, с тем чтобы можно было спокойно провести вам лечение зубов или другое медицинское лечение, в котором вы нуждаетесь».

Затем женщину спросили: заинтересует ли ее открытие, что она является очень способным объектом для терапии гипнозом. И с ее согласия удалось добиться глубокого сомнамбулического транса. В дальнейшем была дана простая постгипнотическая установка, позволяющая использовать индукцию транса в будущем.

После этого в течение года женщина являлась очень хорошим объектом для обезболивания гипнозом.

317

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОБРОВОЛЬНОГО УЧАСТИЯ В ТРАНСЕ

Чтобы ваши высказывания как гипнотерапевта оказались эффективными, ваше невербальное поведение при их произнесении должно быть соответствующим. Напомним, что *клиент, как правило, не захочет или не сможет откликаться на гипнотические воздействия, если гипнотерапевт выглядит напряженным, чересчур властным, хитрым, незаинтересованным, неубедительным и т.д.* Наилучших результатов можно добиться, когда гипнотерапевт:

- а) погружается во внешне ориентированный транс;
- б) синхронизирует свой ритм с ритмом клиента;
- в) говорит многозначительно и убедительно;
- г) чутко следит за постоянно меняющимися реакциями клиента.

Кроме того, содержание словесных высказываний не должно быть неприятным для клиента.

Повторим еще раз: обычно, особенно на начальных этапах, нужно не столько ведение, сколько подстройка к клиенту. Помимо этого высказывания должны, как правило, хотя и не всегда, иметь разрешающий, а не директивный характер (например, «вы *можете* сделать то-то», а не «*сделайте* то-то» или «вы *должны* сделать то-то», ит.д.), потому что многие клиенты автоматически восстают против такой директивной манеры внушения.

Успешно осуществить эти процессы намного легче, когда человек осознает, насколько часто они встречаются в жизни. Например, всякому приходилось слышать или произносить такие высказывания: «Раз уж ты идешь на-кухню, не принесешь ли чашечку кофе?» или: «Да, кстати, раз уж ты за это взялся, почему бы тебе не... сделать...» или: «Ты хотел бы услышать эту историю сейчас или позже?»

Заметьте, что подобные внушения обычно лучше срабатывают, когда их произносят естественным тоном и в недирективной форме. Гипнотерапевт всего лишь использует те же процессы воздействия, которые имеют место в повседневной жизни, однако более сознательно и интенсивно.

Все это молено продемонстрировать на примере терапевтического применения *внешней*

подстройки и ведения. Главная цель начальных этапов гипнотерапии — обеспечить участие клиента в процессе изменений.

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ С. ГИЛЛИГЕНА «ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТРАНСЫ»

После того как вы подготовили клиента к проведению сеанса гипноза, поставили цель и обсудили, какие изменения клиент хочет получить, — плавно переходите к наведению транса.

Начало сеанса

«...Мы уже с вами немного поговорили... а теперь я хочу... чтобы вы послушали... Я хотел бы кое-что сказать, по поводу того, что мы обсуждали...

Когда вы пришли сегодня сюда... вы сели на этот стул... и начали делиться со мной своими самыми разными мыслями... проблемами...

Вы говорили о том... что с вами уже давно в этой жизни, происходит что-то неладное... и это дорого вам обходится в эмоциональном плане... Из-за этих проблем у вас возникли трудности дома... на работе... и со здоровьем...

Я прав?... Хорошо...

И вот сейчас... я собираюсь задать вам один очень важный вопрос... но я не хочу, чтобы вы ответили на него не подумав...

Я хочу... чтобы вы как следует над ним задумались... потому что правильным ответом на него может быть — «да»... а может быть и «нет»... И только вы знаете... как должно быть наверняка...

Но прежде чем я задам этот важный вопрос... я хочу сказать следующее... что, по моему мнению... вам есть еще на что надеяться... и вы можете добиться этих изменений... Но это будет нелегко... это будет просто трудно... а временами, может быть... даже очень трудно...

Время от времени вы, возможно, будете чувствовать себя не совсем уютно в этой жизни...

319

По ходу лечения в вашу голову могут приходиться разные мысли... и порой вам будет казаться... что это дело... не стоит того... Но если вы не отступитесь... то сможете добиться этих изменений... я в этом убежден... и я вам верю.

Однако только вам решать... готовы ли вы на самом деле измениться... и освободиться от вашей заботы... и стать здоровым.....Так вот, я хочу... чтобы вы как следует задумались над таким вопросом: ...Хотите ли вы... и готовы ли вы, участвовать... и бороться за нужные изменения?...

— Хорошо».

Наведение транса

Подстройка по позе и дыханию, а затем и ведение клиента часто оказываются полезными на первом этапе гипнотического наведения: «...Вот сейчас вы смотрите на меня... двигаетесь на стуле, стараясь принять удобную позу, в которой сможете начать расслабляться и погружаться в транс... И при этом... вы можете начать просто отмечать все то, что происходит в ваших ощущениях...

Вы, вероятно, сейчас замечаете много разных вещей... вы видите меня, слышите звуки моего голоса... шум машины на улице... и это не важно... А важно то, что вы можете начать осознавать сейчас: вы можете заняться своими проблемами... своими собственными внутренними мыслями... чувствами... И не важно, сидите ли вы на этом стуле... и прислушиваетесь ли вы к моему голосу... и замечаете ли вы, что чувствуете себя все комфортнее и приятнее... Потому что ощущения... которые возникают в вашем бессознательном... при погружении в транс, могут быть самыми разными...

Вы можете погрузиться в транс с открытыми или закрытыми глазами... вы можете погружаться в легкий... или глубокий транс... быстро... или медленно закрывая веки... И я не знаю, какой способ будет для вас наиболее подходящим как для личности... Потому что вот сейчас... ваши глаза открыты... а вот вы опускаете веки... открываете глаза и снова закрываете... поднимаете веки... опускаете... открываете глаза... и потом закрываете их совсем... Это так легко... И сейчас И!... Вы погружаетесь в состояние транса...

320

И так приятно чувствовать... что с каждым вашим вдохом... вы расслабляетесь и погружаетесь в состояние транса глубже... с каждым вашим вдохом, вы вдыхаете еще немного спокойствия и приятных ощущений... и с каждым вашим выдохом вы избавляетесь от желания цепляться за всякие ненужные проблемы... позволяйте и дальше вашим мыслям течь так... как они текут...

Уже нет необходимости говорить и нет необходимости двигаться... и проявлять какие-либо усилия... Я не знаю, осознаете ли вы... что вы глубоко в транс... и это хорошо для вас...»

Таким образом, для успешного наведения транса терапевт применяет в своей работе *принцип утилизации (использования)*, согласно которому стереотипы самопроявления субъекта

используются как основа для возникновения транса. Это требует от специалиста не стандартных, а адаптированных внушений. *Терапевт сначала следует за текущим поведением и состоянием клиента, объединяясь с ним, а затем начинает им руководить.*

Другими словами, транс во время сеанса начинает возникать из межличностного взаимодействия на уровне ощущений, когда гипнотерапевт подстраивается к клиенту. Поэтому хорошего терапевтического транса невозможно получить, следуя жесткому алгоритму и фиксированным методам, так как в этом случае отсутствуют межличностные и внутриличностные взаимодействия. Эриксоновский гипнотерапевт, чтобы добиться успеха, как не парадоксально, должен сочетать в себе гибкость и систематичность, творческий подход и методичность. Это отчасти объясняется тем, что он руководствуется общими принципами, а не стандартными техниками.

ГЛАВА 2. ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО И ДИССОЦИАЦИЯ

При работе с клиентом терапевт нередко сталкивается с такой ситуацией, когда пациент желает погрузиться в транс, но не может из-за неумения отвлечься от своих мыслей и контроля над собой. На практике половина клиентов

21-5522

321

ведут непрерывный внутренний диалог с самими собой, что создает помехи для их погружения в транс.

Метод создания замешательства представляет собой по сути дела такое воздействие, которое нарушает у человека сознательные процессы переработки информации и тем самым способствует развитию состояния транса.

«...Вы можете слушать... что я вам говорю... или не слушать... это не важно... Вы наверное забыли... что нет никакой необходимости... помнить то... что следует забыть...

...Я думаю... что тебя это заинтересует... есть что-то... что ты знаешь... хотя сам не знаешь, что это тебе известно... И как только ты узнаешь... что это такое — что ты знаешь... не зная о том... что ты это знаешь... твоя проблема исчезнет...

...Изучая психологию я стал понимать... что многое не понимаю в людях... но никак не могу понять... что именно из непонятого мною... я все же понимаю... и я наверное никогда не пойму разницу... между тем, что я понимаю... и не понимаю...»

Эти высказывания хорошо срабатывают, когда клиент относится к говорящему с уважением и предполагает, что ему говорят разумные и важные вещи. И чем больше он пытается найти какой-то смысл в несуразности, тем больше усиливаются его растерянность и замешательство.

" А состояние замешательства способствует развитию или углублению транса во время сеанса.

ТОРМОЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ

Широко распространенный, но обычно остающийся незамеченным стереотип взаимодействия людей — незначительные движения (например, изменение позы, постукивание пальцами, кивание головой), которые часто совершают участники разговора. Главная функция таких движений — поддерживать внешне ориентированную сознательную переработку информации. Это можно продемонстрировать с помощью простого наблюдения.

Обратите внимание, что такие движения часто ослабевают, когда человек погружен в размышления. Заметьте,

322

например, что происходит, если вы совершенно перестанете двигаться на минуту или больше, — обычно в результате этого возрастает сосредоточенность на своих мыслях, обычно сопровождающаяся сниженным или искаженным восприятием времени, внешних раздражителей.

Значение этого явления для гипноза очевидно и важно. Существует интересный прием наведения транса, состоящий в прерывании движений. Это может быть сделано разными способами, один из которых — ограничить движения человека. Как отмечено выше, самопроизвольное появление двигательного торможения — надежный признак начинающегося транса. Больше того, Эриксон, приступая к наведению, часто внушал субъектам:

«Вам нет необходимости двигаться... и нет необходимости разговаривать... и проявлять какие-либо усилия... вам даже нет необходимости думать о чем-то конкретно...»

Такое простое внушение неподвижности может затем быть усилено путем фиксации внимания. Например, Эриксон часто продолжал наведение транса, внушая фиксацию взгляда и туннельное зрение:

«...И неважно, что позади меня... и неважно, что слева... и неважно, что справа... а важны ваши внутренние ощущения...»

Произнесенные в настоятельной и сосредоточивающей манере, такие высказывания тормозят

движения тем нарушают важнейший путь автоматического поддержания сознательных процессов, что намного увеличивает успешность применения дальнейших приемов наведения транса.

ДИССОЦИАЦИЯ

Этот терапевтический прием часто используется при наведении транса для вызывания таких гипнотических феноменов как каталепсия или левитация руки, а также при борьбе с болью. Мы предлагаем несколько вариантов диссоциативных заявлений, часто используемых на практике.

(1) «...Ваше сознание... может слышать мой голос... в то время как... ваше подсознание... может обращать внимание на ощущения в теле...»

21- 323

(2) «...Ваш сознательный ум... может анализировать мои слова... тогда как... ваш внутренний ум... может начать замечать изменения, возникающие в теле...»

(3) «Вашему сознанию... может быть интересно... а что же произойдет дальше... в то время как... ваше подсознание хорошо понимает... что вы уже в трансе...»

Используя эти диссоциативные заявления, мы облегчаем клиенту вхождение в транс. После нескольких таких общих заявлений, можно делать гипнотические внушения.

Можно также проводить диссоциацию «голова — тело», «сознание — подсознание», «сознательный ум — внутренний ум», «левое — правое», при этом используя разрешающий глагол «можете».

При двигательном сопротивлении со стороны клиента, терапевт использует следующее заявление: «...Ваш сознательный ум... может совершать движения... тогда как ваш внутренний ум... может начать входить... в состояние приятного транса...»

Если во время сеанса в комнате слышен посторонний шум, подходит такое заявление: «...Ваш сознательный ум... может отмечать шум в комнате... тогда как... ваш бессознательный ум... может испытывать чувство комфорта».

Следующая диссоциация послужит клиенту хорошей дорогой к ощущениям *каталепсии или левитации руки*: «...Ты (сознательный ум)... можешь находиться там... в своих воспоминаниях... в то время как... рука может жить своей жизнью здесь... И может возникнуть впечатление, что как будто твоя рука... не принадлежит тебе...»

Любая гипнотическая индукция должна содержать *приглашение*, которое предлагает пациенту вступить в фазу диссоциации. А состояние диссоциации должно служить инструментом для осуществления проводимой терапии: «...Возможно, что... ваш сознательный ум... может думать... что это очень сложное упражнение... тогда как... ваш бессознательный ум... может сделать это...»

И в заключение рассмотрения вопросов, связанных с проведением диссоциации, предлагаем познакомиться с

324

трансовой индукцией с использованием диссоциативных заявлений, которая была продемонстрирована Дж. Зейг на семинаре по Эриксоновскому гипнозу в г. Москве (*содержание транса приводится с сокращением*).

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИССОЦИАЦИИ (ДЖ. ЗЕЙГ)

Ноги стоят на полу... Я хочу... чтобы вы положили руки на колени... И ваши локти спокойно лежали по бокам... Тогда руки у вас будут расслаблены... в покое... И кисти рук будут расслаблены... Я буду с вами говорить... обращаясь к вашим ушам...

Вы можете... глубоко вдохнуть... и свободно выдохнуть... И еще раз глубоко вдохнули... И на выдохе... можете закрыть глаза... чтобы обратиться к своему внутреннему миру... к своим ощущениям...

И когда вы обратитесь внутрь себя... вы будете к своему удивлению... окружены... большим количеством покоя... и темноты... И вам... может показаться... что как будто... она засасывает вас внутрь...

Вы осознаете... что ваше сознание сохранено... как ваше подсознание... Ваше сознание... может... удерживать свое внимание... на звуках моего голоса... тогда как... ваше подсознание... обращает внимание на ощущения... развивающиеся в вашем теле...

И ваш сознательный ум... может анализировать мои слова... и все то, что я вам говорю... тогда как ваш внутренний ум может начать отмечать... возникающие изменения в теле...

Очень интересно замечать... как ваша психика... может делать что-то... в то время, как ваше тело... испытывает нечто иное... Ваша голова... начинает опускаться... кивать... тогда как внутреннее расслабление в теле... может развиваться... самым приятным образом именно для вас... Ваши

ноги... стопы... отдыхают... оставаясь на полу... тогда как... ваш ум... каким-то образом плавает... во времени... и пространстве...

Это даже интересно заметить... Это приятно почувствовать... как через несколько секунд... я прикоснусь к вашей

325

правой руке... Это очень легкое прикосновение... очень легкое ощущение...

Это тоже интересно заметить... что эти ощущения... доставляют удовольствие... развиваются... когда я... поднимаю вашу руку вверх... Вы отмечаете эти ощущения... вы сами тоже... как бы плаваете во времени... и путешествуете в пространстве... интересное ощущение для вас... Интересно... а что еще... может заинтересовать вас?...

Вас может заинтересовать то, что ваша рука... начинает подниматься в направлении вашего лица... совершая разные движения... необычные движения... полученные бессознательным образом...

И ваше сознание может интересоваться происходящим... тогда как... ваше подсознание может наслаждаться возникающим движением... переживанием... Приятно осознавать, что вы можете использовать... все свои возможности... с пользой для своих целей...

И ваш сознательный ум... может потерять кое-что из понимаемого... где ваша рука в пространстве... тогда как ваш внутренний ум... может сделать это... Наслаждайтесь этим движением... Этими ритмами — ритмами расслабления...

ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ: СДВИГ ВНЕШНЕЙ СИСТЕМЫ КООРДИНАТ

Этот общий прием, разработанный в 30-х годах, основан на сосредоточении внимания и затем направлении его на различные внешние раздражители, меняющиеся с возрастающей скоростью. Как и любой вариант метода создания замешательства, его можно применять по-разному.

Интересный пример можно найти в рассказе Эриксона (1964) об эксперименте, проведенном им вместе с одним коллегой — психиатром из Индии, занимавшимся исследованием шизофрении. Цель эксперимента состояла в том, чтобы продемонстрировать дезориентацию на чувственном уровне. Эриксон поставил два стула по углам квадрата со стороной в 3,5 м (сам же он и психиатр разместились в двух других углах), затем приступил к эксперименту.

«Я хочу, чтобы вы (*обращаясь к субъекту*) знали, что этот стул (*показывая на А*), на котором вы сидите, будет для вас (*показывая на субъекта*) «здесь», а тот стул (*показывая на Б*) — «там», но если мы будем обходить квадрат по кругу... Я — *здесь*, а вы — *там*, но вы знаете, что вы — «здесь», и вы знаете, что я — «там», и мы знаем, что тот стул (*Б* и д-р Дж. — «там»), но он знает, что он — «здесь», а вы — «там», и что тот стул (*Б*) — *там* и я — *там*, и мы с ним знаем, что вы и тот стул (*А*) — *там* и я, хотя и сижу *здесь*, на самом деле — «там», а если бы тот стул (*Б*) мог думать, он знал бы, что вы — *там* и что д-р Дж. и я думаем, что мы — *здесь* и что мы знаем, что вы — *там*, хотя вы думаете, что вы — «здесь», и значит, мы трое знаем, что вы — *там*, а вы думаете, что вы — «здесь», но это я — *здесь*, а вы — *там*...».

С. Гиллиген. «Терапевтические трансы», 1997.

Эриксон продолжал в таком же роде, говоря все время медленно, внушительно и ритмично. Через некоторое время д-р Дж., словно потеряв ориентацию, стал с растерянным видом смотреть то на место, где он находился, то на Эриксона. Надо заметить, что этот прием дезориентации в пространстве довольно эффективен, особенно когда желательно добиться различных диссоциаций — например, когда человек хочет избавиться от жестокой физической боли после хирургической операции или при хронических болях, или когда клиент хочет сознательно следить за всем, что говорит и делает гипнотизер во время сеанса.

В заключении рассмотрения этой темы мы прилагаем несколько дополненный нами вариант дезориентации в пространстве, построенный на базе вышеописанного примера.

ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ

...Я попрошу вас... оставаться на своем месте «здесь»... в течение всего сеанса... Я попрошу вас... слушать меня очень внимательно... даже если вы можете что-то... и не понимать...

...Я хочу... чтобы вы знали... что этот стул... на котором вы сидите... будет для вас «здесь»... а тот стул, на котором я сижу... будет для вас «там»...

327

Но если... мы будем обходить... квадрат по кругу... тогда я буду «здесь»... а вы будете «там»... Но вы знаете... что вы «здесь»... и вы знаете... что я «там»... И вы знаете... что «тот» стул и я находимся «там»... хотя я сижу «здесь»... но на самом деле я «там»... А если бы... тот стул мог думать... то он знал бы... что это вы «там»... хотя я думаю... что вы «здесь»...

И вы знаете... что вы «там»... хотя вы думаете... что вы «здесь»... но это я «здесь»... а вы «там»... и

продолжая находиться «там»... где вы находитесь... Интересно, вы знаете... что я думаю о вас... сидя «здесь»... что действительно ли вы понимаете... что я говорю вам... когда вы находитесь «там»...

Напоминаем, что желательно во время сеанса говорить медленно, внушительно и ритмично. Для усиления эффекта диссоциации необходимо поворотом головы менять направление голоса при произнесении слов «здесь» и «там».

ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ

Этот прием, первоначально разработанный Эриксоном (1964) как *прием возрастной регрессии*, — вероятно, самый известный из всех его вариантов метода *создания замешательства*. В главных своих чертах он состоит в том, что внимание субъекта сосредоточивается с помощью беседы на каких-то нейтральных, повседневных действиях (например, еде), а затем постепенно выполняются различные маневры, создающие замешательство и вызывающие дезориентацию (например, быстрая смена точек отсчета времени, введение несуразностей, ускорение темпа речи). Возникающее вследствие этого состояние неуверенности утилизируется с целью переориентации субъекта в иных пространственно-временных координатах — то есть в прошлом или воображаемом будущем. Ниже следует пример дезориентации во времени (пример адаптирован для русско-говорящего специалиста и приводится в сокращении). 1... И как приятно знать, что сидя здесь... вы можете осознать... что существует много ощущений... которые доставляли вам удовольствие... и которые вы много раз испытывали...

2... Вы вероятно, сегодня завтракали или что-то ели, почти все люди делают это... хотя иногда и пропускают завтрак... или обед...

3... И вы, возможно, ели сегодня что-то такое... что ели когда-то и раньше... может быть, на прошлой неделе... или на позапрошлой неделе... и, возможно, будете есть то же самое снова... на следующей неделе, или еще через неделю... — и может быть, тот день... на прошлой неделе... когда вы ели то, что ели сегодня, был тогда сегодняшним днем точно так же, как этот день сейчас — сегодняшний... Другими словами, то что было тогда в прошлом... возможно, напоминает что-то... что есть сейчас... — Может быть, это был понедельник, как сейчас, или вторник, не знаю... и, может быть, в будущем вы будете есть то же самое снова в понедельник или во вторник, но нельзя исключить и среду, пусть это даже середина недели. И что на самом деле... означает быть серединой недели... я, по правде говоря... не знаю... Но я знаю... что в начале недели воскресенье идет перед понедельником, а понедельник перед вторником, а вторник после воскресенья, если не считать того... когда он за пять дней до него...

4... И это верно на этой неделе, было верно на прошлой неделе и будет верно на будущей неделе... Но эта неделя, прошлая неделя или будущая неделя — все это на самом деле не так уж важно... потому что понедельник наступает в тот же самый день недели на этой неделе, как и на прошлой неделе, и на будущей неделе... и воскресенье тоже, не говоря уж о вторнике... Так что у всех дней недели и всех недель месяца много общего.

Комментарий

Продолжая ускорять темп речи и говоря многозначительно и целеустремленно, гипнотизер теперь смещает точки отсчета времени, отмечая сходство прошлого, настоящего и будущего. Опять-таки эта часть может быть длиннее, если видно, что субъект нуждается в большей перегрузке. Заметьте также продолжающееся использование несуразностей.

329

5...Ведь действительно... перед пятницей наступает четверг... а перед июнем наступает май... но перед этим был апрель... А март следует за февральскими метелями... но кто в действительности помнит 6 февраля... А первое января... это начало Нового года... и всего того, что он принесет...

Комментарий

Смещение точки отсчета с дней на недели, с недель на месяцы вносит разнообразие. То, что это парадоксальное сообщение с трудом поддается сознательному осмыслению, подтверждает его пригодность в качестве приема перегрузки. При медленном, неспешном размышлении становится ясно, что во всем этом есть определенный смысл. (С. Гиллеген. «Терапевтические трансы». 1997)

Эффективность этого приема во многом зависит от манеры поведения гипнотизера. Повторим еще раз: субъект часто реагирует на возникновение замешательства тем, что начинает сомневаться в добросовестности гипнотизера, в его интеллектуальном уровне, состоянии, намерениях и т.д. Поэтому важно, чтобы гипнотерапевт вначале создал контекст, в котором он воспринимался бы как сравнительно разумный, имеющий благие намерения и умный собеседник, а приступая к использованию этого приема, говорил связно, уверенно и ритмично. Когда эти условия

выполнены, большинство субъектов или пытаются внимательно следить за тем, что говорит гипнотерапевт, — что почти невозможно, и такие попытки неизбежно ведут к глубокой дезориентации, — или просто отказываются от возможности что-то понимать; обе эти реакции идеальны для погружения в транс.

Однако, гипнотизер должен постоянно чутко следить за текущими реакциями субъекта, чтобы соразмерять с ними свои воздействия. Например, когда у субъекта возникает легкое замешательство, темп речи ускоряется; когда быстро сменяются маркеры времени (прошлого, настоящего и будущего), ритм становится более асинхронным; когда даются простые гипнотические команды с целью утилизировать замешательство, темп замедляется и тон становится менее настоящим.

330

Чтобы умело применяться к этим параметрам, надо практиковаться не только в одиночестве (например, записывая свои слова на диктофон и потом прослушивая запись или глядя в зеркало во время словесного наведения, чтобы видеть выражение своего лица, или излагая весь ход наведения письменно и затем критически его анализируя), но и с живыми субъектами. Такая практика оправдывает себя, поскольку гипнотерапевт обнаружит в себе способность успешно работать со многими, кого раньше считали не поддающимися гипнозу или сопротивляющимися ему.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗРАСТНОЙ РЕГРЕССИИ

Одной из разновидностей дезориентации во времени при вызывании транса является *возрастная регрессия*, она способствует созданию замешательства у клиента: «...Используя для этого... свое детское воображение... вспомни, когда ты пошел в школу... в первый класс... многое вспоминается...»

При таком подходе нет формального наведения транса, используются косвенные внушения. Пациент просто вспоминает какие-то яркие периоды своей жизни, детства и постепенно погружается в транс. Если у клиента были какие-то проблемы в детстве и если они остались не проработанными, то они как хвост тянутся за ним по жизни. Когда наш «внутренний ребенок» чувствует себя хорошо, тогда и мы чувствуем себя лучше. Он — это мы.

Специалистам интересно будет познакомиться со стенограммой сеанса, проводимого Эриксоном и записанным Росси, чтобы оценить и структуру сеанса, и натуралистический подход Эриксона при наведении транса.

РАЗГОВОРНОЕ НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАННЕГО НАУЧЕНИЯ

(М. Эриксон)

Ноги стоят на полу... руки положите на колени. Посмотрели на дальний верхний угол вон той картины. Выбрали место на нем... Теперь все, что вам нужно сделать для вашего собственного обучения... опыта... это смотреть нате-

331

ку здесь, где вы хотите... Уже не надо говорить и не надо двигаться, и проявлять каких-либо усилий... вам даже не надо держать глаза открытыми... Просто слушайте меня, а я буду говорить с вами...

Попрошу вспомнить, когда *ты*... впервые пошел в школу... в первый класс... Задача выучить буквы алфавита, цифры в таблице умножения казалась огромной и непреодолимой. Надо было узнавать букву А... отличать И от Н было очень, очень трудно... Попытайся вспомнить то... что я тебе сказал... Продолжая думать... пытаюсь вспомнить и представить... мысленные образы букв... цифр... А потом прописные буквы... очень отличались от печатных... Но вы научились создавать некий мысленный образ... В ту пору вы этого не знали. Но это был постоянный мысленный образ...

И позже в средней школе... вы сформировали другие мысленные образы слов... картинки предложений... Вы развивали все больше мысленных образов... Не зная, что вы развиваете... именно мысленные образы... И вы можете вспомнить... все эти образы...

Вы можете сейчас отправиться... куда только захотите и перенести себя в любую ситуацию... Вы можете выбрать любое место... Это будет вероятно что-то связанное с природой... или водой... Вы можете ощутить воду... можете захотеть поплавать в ней... Вы можете делать все, что хотите...

Вам даже не нужно слушать мой голос... потому что ваше подсознание услышит его... Ваше подсознание может пытаться делать все, что хочет... Но ваш сознательный разум... ничего важного сейчас делать не будет... Да и я ничего важного сейчас делать не буду... И вы, продолжая ничего

не делать... изменили темп вашего дыхания... Вы изменили биение пульса... Вы изменили кровяное давление...

И не зная всего этого... вы выражаете неподвижность... которую обычно видишь у людей в состоянии транса... Уже не нужно говорить... и не нужно двигаться... или совершать какое-либо усилие...

Теперь для вас нет ничего на самом деле сейчас более важного, кроме действия вашего подсознания... а это может быть

все, чего только захочется вашему подсознанию. Теперь наступил физический комфорт... но вам даже не нужно обращать внимание... на ваше расслабление и комфорт...

Я могу сказать вашему подсознанию... что вы превосходно выполняете это упражнение... И всегда, когда вам нужно... или когда вы захотите... ваше подсознание позволит вам использовать это... И может быть понадобится время... столько, сколько нужно... чтобы вам войти в транс... и помочь вам понять что-то осмысленное...

Когда вы испытываете различные ощущения... вы обучаетесь... узнавать тепло... холод... И вы уже знаете... как переживать приятные ощущения, такие как, скажем... тепло солнца на вашей коже... Вы обучаетесь... узнавать мышечное напряжение или расслабление.

Когда вы спите ночью, вы можете видеть сны. В этих снах вы можете слышать, вы видите, вы двигаетесь, у вас множество переживаний.

Это все ваше... И этим можно поделиться так, как вам захочется... И одна из самых приятных особенностей гипноза — это то, что в состоянии транса у вас много мужества... и вы можете решиться взглянуть, подумать, увидеть, почувствовать такое, что вы не посмели бы в обычном состоянии бодрствования...

В вашем положении у вас наверняка будет множество вопросов о разных вещах... И вы пока... на самом деле не знаете, что это за вопросы... Иногда ответы кажутся одним... а оказываются чем-то другим... Это все ваше... И этим можно поделиться так, как вам захочется...

И любому человеку тяжело думать, что он может бояться своих собственных мыслей. Но вы можете знать, что в этом гипнотическом состоянии вас полностью защищает ваше собственное подсознание, которое защищало вас в ваших снах, позволяло вам видеть во сне то, что вы хотите и когда вы хотите. И сохранять этот сон так долго, как ваше сознание считает необходимым. Или так долго, как ваше сознание считает желательным. Но ваше сознание сохранит его только с согласия вашего подсознания.

333

Важным достижением будет то, что вы поняли: люди не знают всех своих возможностей... И вам нужно открывать эти возможности так медленно, как только вам захочется.

И еще одно открытие, которое я хочу, чтобы вы сделали, — заключается в том, что вам не обязательно меня слушать. Ваше подсознание может слушать меня без вашего ведома. И сверх того, в то же время, ваше подсознание может делать еще что-то на другом уровне... по изменению и гармонизации...

Вы научились... не осознавая этого, кивать головой... когда «да», или покачивать головой... когда «нет»... Ваша готовность полагаться на то... что ваше подсознание сделает то... что для вас интересно... или ценно... крайне важна... Но есть еще и другие способы функционирования вашего сознания, при которых ваше подсознание может объединиться с сознанием так, чтобы сознание не знало, что оно только что получило подарок... Вы можете войти в транс, чтобы обнаружить, как много всего вы способны сделать. Это намного больше чем вы могли вообразить!...

Вы можете увидеть себя во сне маленьким ребенком и удивиться... кто этот ребенок... И вы можете наблюдать, как ребенок становится старше — неделя за неделей... месяц за месяцем... год за годом... И, наконец, вы сможете узнать, кто этот ребенок, который растет.

У каждого человека есть способности, неизвестные его «Я»... Способности, в которые «Я» не хочет верить... Когда есть способность, от которой подсознание хочет отказаться, оно может рассмотреть эту способность очень полно... со всех сторон и, когда захочет, — может стереть ее"... но сделать это с полным пониманием того факта... что произошло стирание...

Теперь мы можем перейти к другой части вашего упражнения... Вы можете выйти из транса по вашему желанию. Проснуться, сосчитав в обратном порядке от «10» до «1».

— Это было интересно? — Так что с вами произошло?

— Кстати, сколько по-вашему прошло времени?

М. Эриксон, Э. Росси. «Гипнотические реальности». 1999.

334

Предлагаем познакомиться еще с одним подходом в гипнозе, который демонстрирует Бетти Эриксон. Она впитала эриксоновский гипноз, как сама говорит, «у ног отца». Так что сведения об эриксоновском гипнозе, полученные от Б. Эриксон, — это конечно не сам первоисточник,¹ но не очень далеко от него — не дальше, чем в двух шагах. Приводимая индукция демонстрировалась Б. Эриксон на семинаре в г. Москве.

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА (Б. Эриксон)

Если вы готовы? Я хочу, чтобы вы сели как можно удобнее, вот так. Чтобы вам было удобно и приятно во время сеанса. А сейчас, я попрошу вас ничего не делать. Теперь всю работу буду делать я.

Вы можете меня слушать или не слушать... Если то, что я говорю, вам нравится или подходит... вы можете это использовать для себя... для своего транса... если вам не нравятся и не очень подходят мои слова... позвольте им обтекать вас... как вода обтекает камни на пляже... Вы будете слышать мой голос... и вы можете прислушиваться к голосу в своей голове... который будет нашептывать вам слова...

...А сейчас я хочу, чтобы вы почувствовали... как опираются ваши ноги о пол... как ваши руки лежат на коленях... Вы чувствуете... твердость пола под ногами... вы чувствуете... как ноги давят на пол... И вы, наверное, почувствуете... давление ваших рук на колени... почувствуете, как отличается давление вашей правой руки... от левой...

...Вы почувствуете... как тепло ваших пальцев... проходит сквозь одежду к ногам... А может быть, все происходит наоборот... и тепло от ног... проникает к вашим ладоням... А потом... почувствуйте разницу от давления каждого пальца руки — большого... мизинца... среднего...

...И вдруг... вы ощутите движение своей груди... которая поднимается и опускается в такт дыханию... почувствуете разницу в ощущениях... когда вы вдыхаете и выдыхаете...

335

...Вы почувствуете... тяжесть ваших век... и очень скоро... они станут такими тяжелыми... тяжелыми... верно... И я мог бы тебе сказать... чтобы ты закрыл глаза... чтобы сейчас закрыл глаза... и они остались закрытыми... вот так ...

...Теперь вы сидите здесь... руки лежат у вас на коленях... ноги опираются о пол... вы вдыхаете и выдыхаете... и все в порядке... Вы, может быть, забыли... как важно следить за тяжестью и напряжением мышц ваших ног... Может быть... вы забыли... о напряжении мышц вокруг талии, когда вы сидите... и о том, как опираются ваши ноги о пол...

...А теперь, когда вы вспомнили о тяжести ваших ног на полу... вы забыли, наверное, про руки... И вам нужно вспомнить... и не забывать о тяжести ваших рук... лежащих на коленях... Вспомнить и забыть о тяжести ваших ног, стоящих на полу... вспомнить и забыть... забыть и вспомнить... Вспомнить и не забывать, об изменениях ощущений... в вашей груди... когда вы вдыхаете и выдыхаете... вот так... хорошо...

...Некоторым людям нравится считать в обратном порядке... Некоторым людям нравится воображать, что они плавают в воде... светит теплое солнце... приятный ветерок... и вы чувствуете... почти что невесомость ...

...А некоторым нравится придумывать для себя, что они плывут на облаке... огромном... белом, пушистом облаке... на которое можно... опереться... в которое можно погрузиться... И вы можете идти глубже...

...А сейчас... когда вы сидите так удобно и расслабленно... и думаете о том... как вы погрузитесь в это состояние еще глубже... Я хочу, чтобы вы почувствовали разницу между ощущениями правой и левой руки... почувствовали, как отличается давление правой от левой... Вы можете почувствовать ощущения в кончиках пальцев... в ваших ладонях... И слабое ощущение тепла... проникающего в вас...

...И при этом вы забыли... о давлении ваших ног на пол... вы совершенно забыли... о своей груди, которая поднимается и опускается в такт дыханию... и как ваша правая рука отличается от левой... А сейчас, я хотел бы (имя) очень легко прикоснуться к вашей правой руке... Я начинаю легко

336

*

приподнимать... вашу правую руку... очень легко... как будто она является воздушным шариком... И с каждым дыханием... этот шарик поднимается выше и выше... очень хорошо... Вам очень приятно и хорошо... это ощущение очень приятное... и в нем вы можете многому учиться...

...И я хотел бы, чтобы сейчас вы подумали о том, что было вчера... перелистывая назад календарь своей жизни... подумали о вчера... своем вчера... и потихоньку пролистывая этот календарь... шли к тем далеким воспоминаниям... которые, казалось бы, совершенно ушли из вашей памяти... Это

приятные далекие воспоминания... которые, казалось бы, совершенно стерлись из памяти...
...Теперь, когда ваша рука опускается ниже... вы можете погрузиться... еще и еще глубже... Ведь вы так давно не прикасались... к этим приятным... таким нужным вам воспоминаниям... Они приятные, может быть совсем крошечные... какие есть у каждого человека...

...Все дети любят прыгать в куче сухих листьев... и бывают так довольны... когда получают хорошие оценки... когда им удается поймать мячик... или когда мимо них пролетит красивая бабочка... а может быть, вы просто вспомните давнего приятеля... Многие вспоминают... как учились кататься на велосипеде... как это тяжело... удерживать равновесие и одновременно крутить педали... и держать руль... и вдруг все сразу получается... вы едете на велосипеде... замечательное ощущение свободы... какое прекрасное ощущение... И вы о нем совершенно забыли... А может быть, вы срываете цветы... может быть, вы дуете на одуванчик и загадываете желание... А может быть, вы смотрите на радугу и думаете о том... можно ли туда забраться и скатиться, как с горки... А может быть, вы вспомните... ощущение маленького котенка у себя на руках... вот так... Есть так много приятных воспоминаний, о которых мы забываем... И когда вы прислушиваетесь к воспоминаниям... которые я называю сейчас... вы можете выбрать какое-то для себя...

...И вы совершенно забыли... о давлении своих рук... на колени... о давлении ваших ног... на пол...

22 5522

337

...Я хочу, чтобы вы еще раз глубоко вдохнули... и погрузились глубже... вот так... — И среди этих воспоминаний... вы можете выбрать те, которые очень приятны вам... или вспомнить что-то свое... Может быть... вы гуляете по лесу, собираете листья... может быть... играете с друзьями и ловите мяч... или идете по снегу... и вспоминаете... каким холодным может быть снег... Может быть, вспоминаете дождик весной ...

...Я хочу, чтобы ровно одну минуту вы сидели спокойно, удобно... прислушивались или нет... вспоминали или нет... и уходили глубоко... глубоко... просто ощущая это приятное чувство... Это так здорово... неужели я так глубоко в транс... а могу ли я погрузиться еще глубже... Но это все не важно...

...Одна минута... и я вам скажу, когда она закончится... это ваше внутреннее время, которое вы можете использовать, как хотите... Одна минута подходит к концу... И вот вы сидите, слушаете — и не слышите...

...А теперь, вы можете подготовиться к тому... чтобы выйти транс... взять с собой то... чему вы научились... и вернуться в этот день... в этот час... хорошо отдохнувшим...

Б. Эриксон. «Новые уроки гипноза». 2002

ТРАНС «ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ»

Это ребенок... дошкольного возраста... Этот ребенок ты сам... каким ты был когда-то... Какого цвета волосы... глаза... во что одет ребенок... что на ногах? Что ты чувствуешь... когда смотришь на себя?..

Подойди к ребенку... возьми его за руку... внимательно всмотришься в его глаза... скажи ему... «Ты можешь мне доверять... Я постараюсь понять... что ты хочешь... что ты чувствуешь... Я буду заботиться о тебе...» Скажите ребенку который перед вами... «Я единственный человек на земле... который будет с тобой до конца...»

А теперь вместе с ребенком отправляйтесь во двор своего детства... Вот дом, где ты жил... двор где ты играл... Ты можешь видеть знакомые предметы вокруг... слышать знакомые звуки... запахи... Войди в дом... в ту комнату... где ты спал когда-то... Здесь в комнате твоего детства... в

338

твоей памяти все хранится неизменно... Ты можешь видеть знакомые предметы... свою постель... может быть, игрушку... Ты можешь пройти по комнате... или прилечь... В эту комнату... можешь возвращаться в любое время... когда ты захочешь этого...

А теперь вместе с ребенком... ты снова выходишь во двор... И ребенок, который с тобой... это часть тебя... Который всегда есть... и нуждается в твоей заботе и внимании... Если захочешь... можешь представить себе... как ребенок рядом с тобой... будет уменьшаться в размерах... становиться маленьким... как горошина... и поместится у тебя на ладони... Если захочешь... ты можешь поместить его себе в душу... любым удобным для тебя способом... И теперь в любой момент... когда тебе грустно... тяжело... или страшно... ты можешь обратиться к детской части себя... И оказать ей поддержку... помощь... И все то, в чем она нуждается сейчас...

МОЙ ГОЛОС ОСТАНЕТСЯ С ВАМИ (М. Эриксон)

Я хочу, чтобы вы выбрали частицу своего прошлого... то время... когда вы были еще совсем

маленькой девочкой... Мой голос пойдет за вами в это прошлое... Мой голос превратится в ваших родителей, в ваших соседей, в ваших друзей, одноклассницу и подругу, в ваших учителей... Я хочу, чтобы вы перенеслись в свою школу... и снова стали сидящей в классе маленькой девочкой... полной счастья от события... произошедшего много лет назад... и которое вы сами давным-давно позабыли...

ГЛАВА 3. НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА РУКОПОЖАТИЕМ И РЫЧАЖНАЯ ИНДУКЦИЯ

Пожатие руки — один из самых распространенных социальных стереотипов. Из-за того, что связанные с ним движения закреплены постоянным упражнением и в силу этого осуществляются автоматически, прерывание этого стереотипа до его завершения, как правило, вызывает кратковременное замешательство, вполне пригодное для наведения

22*

339

транса. Поэтому неудивительно, что Эриксон использовал рукопожатие как основу для одного из его самых новаторских и эффективных приемов наведения транса.

Прием наведения транса рукопожатием может быть применен в соответствии с пошаговым процессом создания замешательства.

На первом этапе — при *создании контакта и ожидании* — гипнотизер в сущности сосредоточивает внимание субъекта, используя подходящие для этого позы. Часто это делается стоя лицом к субъекту, который тоже стоит. Это может происходить в начале или в конце сеанса; можно проделать это и в середине сеанса, высказав желание что-то продемонстрировать клиенту — например, как люди могут знакомиться друг с другом разными способами. Здесь важно, чтобы внимание субъекта было сосредоточено и чтобы он не догадывался о предстоящем прерывании рукопожатия; кроме того, гипнотизер должен быть расслаблен и чувствовать себя удобно, тем самым давая субъекту возможность чувствовать себя так же.

Когда субъект принял нужную позу и сосредоточился, гипнотизер может вести беседу на какую-нибудь нейтральную, но интересную тему, периодически поглядывая сначала на руку субъекта, а потом на него самого и чуть заметно кивая головой. Цель такого невербального поведения — начать фокусировать бессознательное внимание на руке; этому могут способствовать едва заметные жесты, побуждающие клиента протянуть руку.

На втором этапе — *запуска стереотипа* — гипнотизер движется к субъекту с протянутой рукой, демонстрируя желание пожать ему руку. Как показывают эксперименты в естественных ситуациях, это неизменно именно побуждает другого человека автоматически протянуть руку. На протяжении этих нескольких секунд гипнотизер все еще пристально смотрит в глаза субъекту и продолжает беседу, поддерживая сосредоточенность его внимания.

Третий этап — *прерывание стереотипа* — происходит, когда гипнотизер находится примерно в

метре с небольшим

340

от субъекта. В этот момент гипнотизер, все еще двигаясь вперед с протянутой правой рукой, внезапно, плавно и быстро вытягивает свою *левую* руку так, чтобы она оказалась под протянутой правой рукой субъекта. Продолжая это плавное движение, гипнотизер большим и указательными пальцами приподнимает кисть руки субъекта вверх примерно на уровень плеча.

Это поднятие должно производиться с минимальной силой, плавно и мягко, чтобы субъект не почувствовал, что его принуждают или подавляют. Гипнотизер всего лишь направляет поднимающуюся руку субъекта; но делается это довольно быстро, чтобы присутствовал элемент неожиданности.

Гипнотизер, до сих пор смотревший на субъекта удивленно, пристально и заворожено, теперь недоверчиво глядит на поднятую правую руку субъекта. Это, как правило, вызывает у субъекта глубокую дезориентацию и удивление, приводящие к быстрой диссоциации, о которой свидетельствуют легкость поднятой правой руки, «оцепенелые» вид и поза, расширенные зрачки, стесненное дыхание, застывшее выражение лица.

Четвертый этап — *усиление замешательства*. Субъекту очень тихо, но многозначительно дается указание пристально следить за тем, как будет изменяться цвет кожи на пальцах его поднятой руки. Это высказывание звучит вполне логично, но является по меньшей мере необычным, и как правило еще более дезориентирует субъекта, в то же время фиксируя его внимание на руке.

Поскольку дезориентация усиливает и желание выполнять простые указания, и способность испытывать изменение восприятия, субъекты часто начинают действительно замечать изменения цвета кожи.

При изложении техники наведения транса рукопожатием нами использовался пример, описанный

С. Гиллигеном в его книге, переведенной и изданной издательством «Класс» в 1997 году.

341

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА РУКОПОЖАТИЕМ. (ШАГИ ПРЕРЫВАНИЯ ПАТТЕРНА)

1. Врач предлагает клиенту поздороваться и протягивает свою руку вперед.
2. Перехватывает своей левой рукой правую руку клиента и поднимает ее вверх на уровне его глаз.

3. «Посмотрите на свою руку... Будьте внимательны!.. Она застыла!.. И это означает... что сейчас вы можете узнать для себя... что-то очень важное...»

Врач начинает плавно убирать свою левую руку, оставляя висеть в воздухе правую руку клиента.

4. «Обратите внимание на цвет кожи... линии... бугорки...»

5. «В то время... как ваша рука... будет медленно... бессознательно... опускаться вниз... в ваших веках... может появляться усталость... тяжесть... им захочется моргнуть... или закрыться... ведь это так легко... позволить вашим векам закрыться...»

6. «Позвольте вашей руке опускаться вниз... с той скоростью... с какой вы будете погружаться в транс...(не торопитесь!..)»

7. «Пока ваша рука опускается вниз... я очень хочу... чтобы ваше подсознание... нашло что-то очень интересное... приятное... чего вы не видели... уже много лет... Не торопитесь... вы получаете от этого удовольствие... Как только ваша рука опустится на мою... как раз в этот момент... вы испытаете чувство завершения и восхищения... вспомнив то... что вы забыли... это было приятное воспоминание...»

8. И когда клиент, завершая рукопожатие, возвращается в нормальное состояние, вы продолжаете: «...Я получил большое удовольствие от знакомства с вами...»

Прием прерванного рукопожатия может быть использован для достижения трансa и другими способами. Однажды Эриксон должен был читать лекцию группе американских врачей. Во время общей беседы перед лекцией один из них, будучи гораздо крупнее и сильнее Эриксона, с со-

342

крушительной силой пожал ему руку и заявил: «Хотел бы я видеть, как какой-нибудь чертов дурак попробует меня загипнотизировать».

Во время лекции, когда Эриксон пригласил добровольцев для демонстрации гипноза, этот человек тут же подошел к эстраде и громко заявил, что уж его-то никогда не удастся загипнотизировать. Эриксон вежливо протянул ему руку, но как только этот воинственно настроенный человек хотел ее пожать, неожиданно нагнулся, чтобы завязать шнурок. Человек застыл в изумлении; и его рука на мгновение повисла в воздухе, в состоянии каталепсии. Эриксон немедленно это использовал, тихо, но многозначительно сказав: «Вы просто глубоко вдохните, сядьте вон на тот стул, закройте глаза и погрузитесь в глубокий транс». Человек впал в кратковременное гипнотическое состояние, а выйдя из него в изумлении воскликнул: «Да будь я проклят! Но как же так? Сделайте это еще раз, чтобы я мог понять, как вы это делаете!» После этого Эриксон испробовал на нем самые различные приемы наведения трансa.

И в заключении этой темы предлагаю свой вариант наведения трансa рукопожатием, который используется нами в практической работе.

ШАГИ ПРЕРЫВАНИЯ ПАТТЕРНА

1. Врач предлагает пациенту поздороваться и протягивает свою руку вперед... Здравствуйте...
2. Перехватывает своей левой рукой правую руку пациента и поднимает её вверх на уровень его глаз. ...Посмотрите на свою руку. Будьте внимательны!... Она застыла!... А это означает, что сейчас... вы можете узнать для себя... что-то очень важное... сокровенное... то, ради чего вы... сегодня пришли сюда... Обратите внимание на цвет вашей кожи... складки... линии... и прислушайтесь к ощущениям в руке...

3. В то время... как ваша рука... медленно... бессознательно опускается вниз... в ваших веках... появляется усталость... тяжесть... им захочется моргнуть... или закрыть-

343

ся... Интересно, они закроются сразу... или постепенно... опуская веки... Это так легко... позволить вашим векам закрыться...

4. Позвольте своей руке... опускаться вниз... с той скоростью... с какой вы будете погружаться в транс... не торопитесь!..

5. Стоит только прислушаться к моим словам... как они тебя завораживают... И кажется, что как в сказке... все застывает... и все вокруг засыпает... перестает двигаться... успокаивается... возникает полная неподвижность... и эта неподвижность и тяжесть передаются векам и рукам... И тебя

неудержимо тянет ко сну... хочется задремать... и ты позволяешь этому происходить...

6. Я прикасаюсь своей рукой к вашей руке... и она застывает в таком положении... Застывают мышцы плеча... застывают мышцы локтя, делаясь деревянными, неподвижными... застывают мышцы кисти... Все мышцы застывают... рука делается деревянной... неподвижной...

7. Вы можете попытаться приблизить руку ко лбу... но у вас ничего не получится... рука деревянная, неподвижная... она застыла... *Или можно продемонстрировать еще такой гипнотический феномен, как анестезия кожи руки, и проколоть кожу иглой для инъекций.*

8. Пока ваша рука... опускается вниз... я очень хочу... чтобы ваш внутренний разум... проделал работу по изменению... и гармонизации... И как только... ваша рука соприкоснется с моей... в этот момент... к вам придет понимание чего-то нового... важного...

РЫЧАЖНАЯ ИНДУКЦИЯ

Вариацией предыдущего метода является метод рычажной индукции. Есть много различных гипнотических феноменов, которые являются индикаторами измененного состояния сознания. *Каталепсия* — это один из таких феноменов.

Каталепсия кисти и предплечья у пациента обычно является показателем того, что он уже находится в трансе. Вопрос можно поставить о глубине вызванного транса, но

344

принадлежность данного явления к классу гипнотических феноменов сомнений у специалистов не вызывает.

Если вы через кинестетическую неопределенность сможете создать каталепсию руки, это принесет вам как гипнотизеру доверие со стороны пациента, и вы можете использовать это доверие в качестве «рычага» для достижения других состояний измененного сознания. Чаще всего этот прием используется для быстрого наведения транса.

РЫЧАЖНОЕ НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА (Каталепсия руки)

1. Можно мне на несколько секунд позаимствовать вашу руку?... *(Вы дадите мне на минутку свою руку?)*

2. Я начинаю... очень легко... приподымаю вашу руку вверх (врач берет руку пациента за запястье и подымает ее).

3. Я попрошу вас... найти в своем прошлом... приятное воспоминание... Представьте себе то место... и то время... где вы чувствовали себя... хорошо... и приятно...

4. И когда вы это найдете... дайте мне знак... закрыв глаза...

5. Вы можете внутренним взором видеть все то... что окружает вас... в этом воспоминании... Вы видите то... что близко... и то, что далеко... и то, что слева... и то, что справа... *(Когда врач говорит, он слегка покачивает руку пациента вверх-вниз. Почувствовав момент, когда рука застыла, следует оставить ее висящей в воздухе.)*

6. Вы можете находиться там... в своих воспоминаниях... а рука может жить своей жизнью здесь... И может возникнуть впечатление, будто рука... не принадлежит вам... Но все это неважно...

-

7. И по мере того... как ваша рука... будет медленно... бессознательно опускаться вниз... Будут всплывать детали... хорошо знакомые или давно забытые... Вы будете погружаться... и уходить в себя... глубоко... глубоко... просто испытывая при этом приятное чувство...

8. Можно усилить состояние гипнотического транса, используя диссоциацию, замешательство для проведения определенной работы или дать пациенту проснуться.

345

КАК ЭРИКСОН

ОТБИРАЛ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ОПЫТОВ

Специалисты, работающие в недирективном гипнозе, тоже успешно демонстрируют гипнотические феномены перед аудиторией, используя свои подходы и приемы для наведения гипнотического транса.

Эриксон для демонстрации своих гипнотических техник обычно приглашал из зала тех присутствующих, кто ему улыбался, кивал головой в знак согласия, если он разговаривал, или внимательно смотрел на него, давая позитивное утверждение «я готов».

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

У СОПРОТИВЛЯЮЩЕГОСЯ СУБЪЕКТА

Классическим примером построения внушений Эриксо-ном является случай, который приводит в своей книге С. Гил-леген (1997).

«Некий дантист очень хотел, чтобы его жена вышла в качестве объекта для демонстрации и получила опыт нахождения в транс, но та упорно отказывалась и даже пыталась спрятаться за колонной в аудитории. Однако Эриксон заметил ее и стал действовать следующим образом: Э: Я люблю добровольцев и, кроме того, люблю сам этих добровольцев выбирать. Кого я хочу выбрать, так это ту хорошенькую девушку в белой шляпке, которая все время прячется за колонной. С: Всю дорогу в машине муж уговаривал меня быть объектом демонстрации. Я сказала, что не хочу. Э: Ну вот, обратите внимание, вы думали, что не хотите. И теперь, когда вы уже совсем вышли из-за колонны, вы с таким же успехом можете подняться и на сцену. С: (*Женщина, делая шаг вперед.*) Но я не хочу. Э: Пока вы все идете, не впадайте в транс до тех пор, пока не усядетесь глубоко в этом кресле... Вот вы на сцене, и знаете, что вы не в глубоком транс, но вы приближаетесь к стулу и начинаете осознавать, что вам безразлично, входить в транс или нет...

346

Чем ближе вы подходите, тем больше понимаете, как приятно было бы войти в транс. Но не входите в транс полностью, пока не усядетесь глубоко на этот стул...»

ГЛАВА 4. СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

Рассматривая различные методические подходы, которые используются для наведения транс в эриксоновском гипнозе, мы хотели бы остановиться на *технике сопровождения в приятное воспоминание*.

Во Франции были проведены исследования, посвященные изучению применения гипноза в медицинской практике. Наблюдения показали, что врачами для наведения транс более чем в 50% случаев была использована техника сопровождения в приятное воспоминание.

После наведения транс работа терапевта выглядела так: в 60% случаев врачами использовалась метафора, в 20% — возрастная регрессия, и в остальных случаях — другие разнообразные техники.

А сейчас давайте обратимся, пожалуй, к самому лучшему и наиболее легкому способу наведения транс — через приятные воспоминания. Мы создаем рамку, а клиент ее заполняет своими воспоминаниями, переживаниями, уходя в себя и погружаясь в транс. Поэтому можно сказать, что *транс — это упражнение на воображение. А сам факт нахождения клиента в транс действует на него лечебно.*

Помогая пациенту войти в транс, терапевт захватывает его внимание и направляет его внутрь, побуждая пациента к внутреннему поиску и гипнотическим реакциям.

Пациенты приходят к нам, чтобы добиться изменений, потому что у них есть проблема. Они вцепились в свою проблему, а наша роль сводится к тому, чтобы грамотно используя гипнотические техники, помочь им в решении их проблемы. Более подробно структура построения сеанса и тонкости использования многоуровневого и гипнотических шаблонов рассматриваются на семинаре.

347

Да, мы не можем изменить окружающий мир пациента или отношение окружающих к нему, но мы можем помочь ему изменить свое отношение к окружающему миру, к своей проблеме. Восточная мудрость советует: «Измени свой внутренний мир, и изменится твое окружение».

Образы, которые пациент создает в своем подсознании, могут самореализовываться через цепочку случайностей в нашей жизни. Если пациент закроет глаза и в своем подсознании создаст образ похудевшего на 20 кг человека. Так что? Это сразу реализуется после сеанса? Конечно, нет. Есть определенные законы природы.

1. Все события и изменения вокруг происходят во времени, и чудес не бывает.
2. Изменения по законам этого мира пройдут обязательно естественным путем.

Приступая к проведению базовой техники сопровождения в приятное воспоминание, терапевт перед началом наведения транс просит клиента немного рассказать о своем воспоминании. А затем во время сеанса мы возвращаем ему его образы, слова, ощущения.

Опытный терапевт может работать с клиентом, не получая от него никакой информации. Но как терапевт может описывать чужой опыт, переживания, не зная их? Для этого надо владеть умением говорить неконкретно, общими словами, и тогда вы станете хорошим собеседником для пациента.

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

Введение. Мы с вами находимся здесь, чтобы научиться вместе со мной выполнять упражнение. Я научился этому раньше... а вас научу сейчас... Это упражнение действительно будет очень простым. И оно подходит как для мужчин, так и для женщин — разного возраста и с разными проблемами... Потом я объясню почему...

Я также хотел бы вам напомнить, что при выполнении этого упражнения вы остаетесь хозяином положения и не теряете контроля над собой. Вы можете делать все, что хотите... Вы можете держать глаза закрытыми... или откры-

348

тыми. Как вам будет удобно... И вы можете прервать упражнение, когда захотите...

Поиск цели. Перед тем, как вы приступите к выполнению упражнения, я попрошу вас поставить перед собой цель: «...Чего бы вы хотели достичь или получить?» У всякой работы есть своя цель. Давайте и мы поставим перед собой цель: «...А зачем мы это делаем?»

Может быть, это упражнение поможет вам:

— снять стресс и набраться сил...

— или позволит вам расслабиться... и отдохнуть...

— а может быть, поможет вам решить проблему и посмотреть на нее по-другому...

А сейчас сделайте неглубокий вдох, на выдохе закройте глаза. И мысленно задайте себе вопрос: чего бы вы хотели достичь или получить?

Ставя перед собой цель, начните с фразы: «...Я хочу...»

Не спешите. Ответ должен как бы прийти изнутри. Настройтесь на те мысли... на те чувства... которые подскажут... что нужно вам... И когда вы для себя сформулируете цель... ради чего вы пришли сюда... дайте мне знак, слегка кивнув головой... (*Сигналинг.*) Хорошо.

Давайте мысленно представим... пофантазируем... продвигаясь во времени вперед... Что положительного произойдет или изменится в вашей жизни: через неделю... через месяц... через год... Представьте мысленно или посмотрите на себя как бы со стороны... Каким вы будете? Какими будут ваши отношения, поведение?., когда ваша проблема будет решена и поставленная цель достигнута...

Вы можете поделиться со мной и рассказать об этом подробнее... Когда вы создадите этот новый образ... дайте мне знак. (*Сигналинг.*) Хорошо, я постараюсь помочь вам достичь той цели, которую вы сейчас зафиксировали в своем уме... Сделали вдох, открыли глаза.

О сознании и подсознании. Я хочу обратить ваше внимание на то, что вы слушаете меня сознательно, а дышите автоматически, подсознательно. Поэтому у вас есть сознание и подсознание. В организме человека есть много процес-

349

сов, которые контролируются и регулируются как сознательно, так и «бессознательно: дыхание... сердцебиение... пищеварение., сон... Ваше сознание очень умно... но ваше подсознание значительно умнее... Это позволяет подсознанию наилучшим образом... изменять ваше поведение... восприятие... психику... И я хотел бы еще немного поговорить с вами о сознании и подсознании...

Замешательство. Иногда бывает так, что вы моргаете, дышите, — и вы делаете это бессознательно. А иногда бывает так, что вы моргаете или задерживаете дыхание, — и делаете это сознательно. И часто сознательное переходит в бессознательное, а бессознательное переходит в сознательное или наоборот. И это неважно...

Я хотел бы еще сказать несколько слов о трансе, который будет мною использоваться с лечебной целью. Ощущения транса у вас могут быть различными: вы можете меня слышать, а иногда — нет... можете все понимать, а иногда забываться, при этом погружаясь в легкий... или глубокий транс.

Вообще бывает несколько видов транса:

1. Повседневный или бытовой транс. В котором каждый из нас несколько раз бывает в течение дня.

2. Лечебный или углубленный транс, который вызывается врачом с лечебной целью.

Иногда бывает так, что человек находился в трансе, но после сеанса заявляет, что ничего не было, и он все слышал. Ну что же, бывает и так...

Для нас с вами важно: запомните то... что сам факт нахождения человека в трансе действует на него лечебно, исцеляюще... Это положение снимает вопрос о гипнабельнос-ти и глубине транса... Поэтому то... что вы понимаете подсло-вом «гипноз»... это уже не гипноз... это было в XIX веке, а сейчас так уже никто не гипнотизирует... это уже устарело.

Через несколько минут я попрошу вас сделать упражнение и найти «приятное воспоминание». И когда вы его найдете, тогда я... успешно использую его... как я это обычно делал у пациентов... точно с такой проблемой... как у вас.

Якорение. Да, времени у нас достаточно.

Если вы готовы... и согласны начать... Я попрошу вас устроиться поудобнее... вот так...

Замешательство. А сейчас, я попрошу вас (имя)... ничего не делать. Да и я не буду ничего делать... Нет необходимости двигаться... нет необходимости говорить... и даже нет необходимости держать глаза открытыми... И неважно, что позади меня... и неважно, что слева... и неважно, что справа... а важны ваши внутренние ощущения...

И вместе с тем... ничего не делать... уже означает делать что-то... Так например: ничего не делать... — это слушать окружающие звуки... слушать... и не пытаться их анализировать... ведь можно слушать... и не слышать... смотреть... и не видеть... И продолжая слышать... (имя)... звуки... которые вас окружают... вы можете ощутить положение своего тела... Осознайте положение рук... и почувствуйте, как ваши руки... лежат на коленях... Ощутите контакт... с сиденьем стула... со спинкой... И почувствуйте... как ваши ноги стоят на полу... И можно почувствовать... как к телу прилегает одежда... и в некоторых местах эти ощущения... более... отчетливы... чем в других... Продолжайте просто чувствовать... и не пытайтесь расслабиться... Потому что... то, что мы делаем... отличается от расслабления... И если во время сеанса... происходит расслабление... мы принимаем его с радостью...

Но это не та цель... которую мы ищем... Цель — которую мы ищем... которой постараемся достичь или приблизиться... используя «приятное воспоминание»...

Замешательство. Вы можете... слушать все то... что я вам говорю... или не слушать... и это не важно... так как ваше подсознание... услышит меня...

Ощущения... которые возникают... в вашем подсознании... могут быть различными...

Вы можете погружаться в транс с открытыми... или закрытыми глазами... В легкий... или глубокий транс... быстро... или медленно...

И я не знаю... какой способ окажется для вас наиболее подходящим... как для личности... Хотя легче работать с закрытыми глазами.

Через несколько мгновений... я попрошу вас... отправиться на поиски... «приятного воспоминания»... вспомнить тот... приятный момент вашей жизни... когда вы... чувствовали себя... легко и свободно. Это мог быть... самый прекрасный день в вашей жизни... или это был самый обычный день... или часть дня...

В то время... как вы удобно сидите... я говорю с вами... и все в порядке... вы разрешаете всплывать... воспоминанию о приятном... Вы можете сейчас отправиться, куда только захотите... перенести себя в любую ситуацию... вы можете выбрать... любое место... Вы обладаете всем необходимым временем... чтобы позволить возникнуть внутри вас... приятному воспоминанию... и когда оно придет... можете-дать мне знак об этом... слегка кивнув головой... (Сигналинг.)

Позвольте и дальше вашим мыслям течь так... как они текут... Я попрошу вас (имя)... некоторое время... побыть в этом месте... И может быть... будут всплывать детали... хорошо знакомые... или давно забытые... И вы можете... внутренним взором видеть то... что вас окружает в этот приятный момент... вашей жизни... Вы можете видеть то... что близко... и то, что далеко... то, что слева... и то, что справа...

И я не знаю о том... какое это время года... я не знаю... какое это время суток... и я не знаю... где это происходит... И я попрошу тебя (имя)... почувствовать себя... в этих воспоминаниях... легко и удобно... И ты можешь вспомнить... то место... и ту погоду... и одежду на тебе... и те звуки... которые тебя окружают в твоём воспоминании... могут смешиваться... со звуками моего голоса... или теми, которые до тебя доносятся... образуя «музыку воспоминания»... Если приходят... какие-то... образы... мысли... ощущения... или что-то другое... И когда оно придет... вы дадите мне знать об этом... кивнув головой. (Сигналинг.)

Просто пользуйтесь этим приятным... и комфортным ощущением.

Запуск бессознательного. В то время... как ваше сознание... ищет «приятные воспоминания»... и эти ощущения... ваше подсознание... на другом уровне прорабатывает рабо-

ту... которая обладает способностью... мобилизовать все то... что может быть у вас мобилизовано... И обладает способностью... посылать ресурсы... энергию... которая была мобилизована во время сеанса, в том направлении... которое приближает вас к цели... которой вы хотите достичь... Но все это неважно... и мы скоро закончим... это упражнение, которое вы делаете очень хорошо...

Вы делаете все то... что хотите... чтобы позволить себе мечтать... позволить себе блуждать... в

мыслях... образах... фантазиях... И через несколько секунд вы отправитесь ко второму воспоминанию... Используя для этого ваше... детское воображение...
Дальше по ходу сеанса, для углубления транса используется возрастная регрессия, а также опыт раннего научения. Рассказывается история о научении. Используя транс клиента, терапевт рассказывает *терапевтическую метафору* и завершает сеанс *переориентацией*.

Приложение

Предлагаем общую модель проведения лечебного сеанса при ночном энурезе с использованием гипнотических техник эриксоновского гипноза. Здесь частично использован материал из книги «Семинар с М. Эриксоном» 1994 г.

ЛЕЧЕНИЕ ЭНУРЕЗА

Ты рассказывал мне, что тебя лечили от этого... и другие врачи, которые утверждали, что знают как лечить... это... Так?... (Да.)

Мне нравятся все врачи, к которым ты ходил... и мне нравятся их советы... Ну что же, я такой же, как и эти доктора, и я не смогу помочь тоже... но ты можешь, как только вспомнишь... что-то...

Я думаю... тебя это заинтересует... есть что-то, что ты знаешь... хотя сам не знаешь... что это тебе известно... И как только ты узнаешь... что это такое... что ты знаешь... не зная о том... что ты это знаешь... Твоя проблема исчезнет... и ты станешь просыпаться в сухой постели...

23-5522

-

353

Посмотри на этот шарик (предмет)... смотри только на него... не шевелись... не разговаривай... просто слушай меня... а я буду с тобой говорить...

Когда ты... только пошел в школу... в первый класс... тебе надо было выучить буквы алфавита... цифры в таблице умножения... Это задача казалась тебе... огромной и непреодолимой... Но ты создал... некий мысленный образ... расположенный где-то в твоём мозгу... В ту пору... ты этого не знал...

И пока я говорю с тобой... изменился темп твоего дыхания... изменился ритм сердцебиения... напряжение в мышцах изменилось... и ты выражаешь полную неподвижность... И теперь... я собираюсь задать тебе один, очень простой вопрос... и хочу получить на него... очень простой ответ... А вопрос вот какой: «...Если бы ты... сидел в туалете... и мочился... и в этот момент в дверь... заглянул бы незнакомый человек... что бы ты... стал делать?...»

(*Я бы испугался...*) Правильно... Ты бы испугался... и перестал бы писать... Теперь ты знаешь... что знал это... не зная того... что знаешь об этом...

А именно... что ты... можешь остановиться... перестать писать в любой момент... когда захочешь... И теперь... ты знаешь... как остановиться... Я не заставляю тебя верить мне... это твой выбор... твоё решение... Но теперь... ты будешь нести ответственность за то... что когда-то это слышал...

В то время... как ты находишься в этом кабинете... сидишь на этом стуле... смотришь на шарик... и продолжаешь внимательно слушать меня... ты чувствуешь... как твои ноги... упираются о пол... как твои руки... лежат на коленях... Ты чувствуешь... как ноги давят на пол... И ты наверное почувствуешь... давление своих рук на колени... Почувствуй... как отличается давление одной руки... от другой... Это действительно так... Потому, что... это разные руки... И это правда... одна — левая рука... а другая — правая... Большинство детей ощущают... что одна рука... тяжелее другой... Ты можешь прислушаться к своему дыханию... Почувствуй... как грудная клетка поднимается... и опускается в такт дыханию... вдох... и выдох...

354

И это расслабляет мышцы лица... и твоё лицо... делается спокойным... расслабленным... Ты можешь почувствовать... тяжесть своих век... и очень скоро... они станут такими тяжелыми... тяжелыми... И может быть... тебе покажется... что твои веки потяжелели... и с каждым разом становится все тяжелее моргать... и удерживать их открытыми... Ты можешь... глубоко вдохнуть... И еще раз глубоко вдохнуть... и на выдохе закрыть глаза... чтобы прислушаться к ощущениям внутри себя... И когда ты обратишься внутрь себя... Ты будешь к своему удивлению... окружен... большим количеством покоя...

Если придумать хорошую сказку... тогда бывает хороший сон... а в хорошем сне... приходят хорошие сновидения... а хорошие сны... имеют возможность сбываться в жизни... Один мудрый человек... сказал однажды такую вещь: «... Есть ли реальность... он не знает... но сказка... мечта... надежда... живет в каждом из нас... Давай представим себе... как вернувшись в сказку... в детство... ты оказываешься в лесу... гуляешь по лесу и собираешь листья... а может быть... играешь с друзьями... и ловишь мяч... а может быть... срываешь цветы... или дуешь на одуванчик... и загадываешь желание...

Есть так много приятных воспоминаний... о которых мы забываем... И среди этих воспоминаний... ты можешь выбрать то... которое тебе очень приятно... или вспомнить что-то свое... Мои слова... как тропинки в лесу... ведут неизвестно куда... и не известно к чему...

Я хочу напомнить тебе (имя)... что спать в сухой постели... это очень трудно... И в первый раз — это может произойти через одну или две недели... и постель окажется сухой у тебя... Нужно будет много поработать... потренироваться... — начинать писать... и останавливаться... Будут дни... когда ты будешь забывать... что нужно начинать... и останавливаться... Это ничего... Твой организм... будет добр к тебе... Он всегда даст тебе новую возможность... Будут дни... когда ты будешь слишком занят... чтобы тренироваться... начинать... и останавливаться... Это ничего... Твой организм... всегда даст тебе возможность... начинать... и останавливаться...

23*

355

Я буду очень удивлен... если в течении трех месяцев... твоя постель будет оставаться... постоянно сухой... Я буду так же очень удивлен... если твоя постель... не будет оставаться постоянно сухой... в течении шести месяцев... Первый раз... не помочиться в постель... остановиться... будет гораздо легче... чем спать в сухой постели... два дня подряд... А три дня подряд — еще труднее... А четыре дня подряд — это еще труднее... А потом... становится легче... и ты можешь просыпаться в сухой постели... пять раз... шесть... семь дней... целую неделю подряд... И когда ты будешь знать... что можешь спать сухой... одну неделю... а потом еще неделю... и следующую неделю... тогда ты сможешь спать в сухой постели... один месяц... а потом еще один месяц... и так много месяцев подряд...

Я сказал тебе то... что ты уже хорошо знал... хотя и не знал о том... что ты знаешь это... Все дети выросли с мыслью... что когда вы... опорожняете мочевой пузырь... вы опорожняете его непрерывно... И ты привык делать это так... Важным моментом для успешного лечения является то... что каждый из нас... имел ситуацию в жизни... в которой был вынужден... резко прервать мочеиспускание... остановиться... Опыт такого рода имеет каждый... но ты забыл его...

Я попрошу тебя... вернуться назад... в прошлое... перелистывая назад календарь своей жизни... и выбрать ту часть прошлого... когда в твоей жизни была ситуация... в которой ты был вынужден... резко прервать мочеиспускание... остановиться... И когда всплывет воспоминание об этом... дай мне знать... кивнув головой... Запомни, как ты делал это... Одно дело знать... что нужно вести себя определенным образом... и контролировать свое мочеиспускание... И совершенно другое дело... иметь опыт такого контроля... и управлять мышцами мочевого пузыря... Я сделал только одно — напомнил тебе еще раз о том... что ты уже знал и что ты имел опыт... что можешь останавливаться... и прерывать мочеиспускание... Я думаю... что этот рассказ тебя заинтересует...

И ты позволяешь... своим мыслям течь так... как они текут... Гипнотический транс — это состояние для осознания того... чему ты уже научился... в течение своей жизни... и то,

356

чем ты пользовался, автоматически... внезапно... во время сеанса... становится каким-то образом доступным для тебя... Например: твое тело знает... как надо сделать... чтобы покраснело лицо... а ты этого не знаешь... но твое тело знает и может это... И ты знаешь об этом... При необходимости... у тебя выделяется слюна во рту... Но ты не знаешь... как это происходит... и как ты этому научился... Но твой организм... умеет и может... через слюнные железы... выделять слюну... которая необходима для переваривания пищи... И ты знаешь об этом...

Мы много знаем о том... что сами не осознаем... как это происходит... Мы можем наблюдать... как у нас появляются «мурашки» на коже... или капельки пота... Хотя мы на самом деле... не знаем, как это делать сознательно... но твое тело... знает и может... И ты знаешь об этом... В то время... как твое сознание... обращает свое внимание... на звуки моего голоса... тогда как... твое подсознание... обращает внимание на ощущения... возникающие в твоём теле...

И по мере того... как твой сознательный ум... анализирует мои слова и все то... что я тебе говорю... тогда как... твой внутренний разум... может начать отмечать изменения... возникающие в теле... по контролю над тонусом мышц... Твой внутренний разум и тело... прodelьывает свою работу для тебя, тогда... когда ты и не думаешь об этом... спишь... ходишь...

Примерно то же самое... начинает происходить и сейчас... Это твое подсознание и тело... приступают к поиску решения проблемы... усиливая контроль... и тонус мышц мочевого пузыря... в ночное время... Тебе приятно... и хорошо... и ты блуждаешь в своих воспоминаниях... Проходящие секунды... могут тянуться очень медленно... казаться длинными периодами времени... во время которых... происходит много разных событий...

Ты остаешься в своих воспоминаниях... и не обращаешь на меня внимания... Я хочу... очень легко (имя)... прикоснуться к твоей правой руке... Я начинаю легко приподымать... твою правую руку вверх... очень легко... как будто... она является воздушным шариком... И с каждым дыханием... этот

357

шарик поднимается вверх... выше и выше... очень хорошо... (*и застывает...*) ...И я задаю себе вопрос... Застынет ли теперь... твоя рука в воздухе... сама по себе... в знак того... что твой внутренний разум... или твое тело... готово контролировать тонус мышц?..

Ты можешь продолжать находиться где-то *там*... в своих воспоминаниях... а рука может жить своей жизнью... *здесь*... И может возникнуть впечатление... что как будто твоя рука... не принадлежит тебе... Но все это неважно... и не имеет значения... Ты продолжаешь исследовать свои воспоминания... а в то же время... твое тело и внутренний разум... прodelывают свою работу... по контролю над тонусом мышц...

И я задаю себе следующий вопрос... Сожмутся ли твои пальцы... сами по себе... в плотный и сильный кулак... в знак того... что твое тело... готово контролировать... тонус мышц мочевого пузыря ночью?..

Вот я смотрю и вижу... как некоторые пальцы на руке... начинают шевелиться... двигаться... сжиматься в кулак... сами по себе... указательный... средний... большой... Точно так же... как сейчас... твои пальцы сжимались... в плотный и сильный кулак... через который... не одна капля воды не капнет... Точно так... плотно и сильно... сжимаются мышцы ночью у (имя)... на выходе из твоего мочевого пузыря... и теперь... ни одна капля мочи ночью в постель... из тебя не капнет... Твой организм... будет добр к тебе... Он всегда даст тебе новую возможность... останавливаться... и просыпаться ночью... а утром вставать в сухой постели...

Интересно... начнет ли теперь... очень медленно... эта рука опускаться вниз... в то время... как внутренний разум... исследует все возможности решения этой проблемы, настолько успешно... насколько это возможно сейчас?.. Ощути какую-то связь... между движением руки... и процессом в глубине тебя... позволяй этим изменениям происходить...

Я хочу, чтобы ровно одну минуту... ты сидел спокойно и удобно... прислушивался или нет... вспоминал или нет... и уходил в себя глубоко, глубоко... просто ощущая... это приятное чувство...

358

Одна минута... и я скажу, когда она закончится... Это время ты можешь использовать как тебе захочется...

Одна минута подходит к концу. Но эта внутренняя работа по излечению... будет продолжаться и за пределами кабинета... когда ты ходишь... разговариваешь... спишь... Эта работа... будет продолжаться дни... недели... столько, сколько надо... А теперь можешь приготовить к тому... чтобы выйти из транса... вернуться в этот кабинет... в этот день... взяв с собой все то... чему ты научился... в своем темпе...

ГЛАВА 5. ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА

(*по методу Д. Гроува*)

В эриксоновском гипнозе часто используются различные метафоры. Но из всех видов метафор эпистемологическая метафора — пожалуй, одна из самых интересных и необычных.

Случается, терапевт в процессе своей работы с клиентом создает метафору, которая могла бы быть наполнена смыслом, значением. А после сеанса расспрашивая клиента о его переживаниях в трансе, терапевт для себя неожиданно выясняет, что в ходе сеанса клиент создал свою собственную метафору и работал с ней.

Поэтому, чтобы метафора была максимально приближена к клиенту, мы предлагаем вам рассмотреть вариант построения собственной метафоры клиента или эпистемологической метафоры по методу Д. Гроува. Данная информация была получена на семинаре по Эриксоновскому гипнозу, который проводил Норман Воотон.

Эпистемология — наука от том, как мы знаем то, что мы знаем. И когда, например, клиенту со страхами задается эпистемологический вопрос: «...Когда тебе страшно, как ты знаешь, что тебе страшно?..», — то для того, чтобы ответить на поставленный вопрос терапевта, клиент должен погрузиться в себя в поиске ответа. Любое чувство или любая мысль, которую испытывает человек, могут быть представлены собственной метафорой пациента.

359

Если во время консультирования пациент заявляет, что он чувствует страх, терапевт спрашивает его: «...Как вы знаете, что у вас чувство страха?..» Пациент отвечает: «Я знаю это потому, что у

себя внутри, в груди чувствую определенные ощущения...» Вот эти ощущения и могут быть описаны и представлены в виде конкретной метафоры.

Слова *тревога, страх, гнев* имеют у каждого человека вызывают разные чувственные ощущения. Но в речи все они становятся абстрактными. Большую часть времени в повседневной жизни мы с вами общаемся на этом абстрактном языке — языке вторичной переработки информации.

Терапевту трудно подобрать слова, точно отражающие проблему клиента, так как ощущение страха у каждого из нас может быть своим. Но если для описания ощущения страха мы получаем от клиента его собственную метафору, то по своему содержанию она будет уникальна и индивидуальна. В ней будет содержаться большое количество информации относительно его симптома, а также много информации о предыстории возникновения этого симптома.

Когда «страх» клиента с его помощью превращается в его собственную метафору, тогда возникает нечто, что имеет форму, размер, структуру.

Метафора напоминает греческую амфору или сосуд. Такие сосуды использовались для переноса жидкости или сыпучих веществ, а в нашем случае — это сосуд для переноса информации с одного места в другое. При работе с метафорой возникают четыре вида запросов, которые клиент приносит с собой.

Первый запрос — позитивный, направленный на достижение какой-то определенной цели: «...Хочу быть спокойным...»

Эпистемологическая метафора, как метод погружения в транс, начинается с того, что мы имеем на сегодняшний день. Это значит, что нам нужно вернуть клиента чуть раньше назад, в то время, когда он не был спокойным.

«...И когда вы хотите быть спокойным, а вы не спокойны, как вы знаете, что вы не спокойны?...»
360

Второй запрос — негативный: «... Я не хочу волноваться...»

«...И когда вы волнуетесь, как вы знаете, что вы волнуетесь?...»

Третий запрос — неопределенный: «...Не знаю...»

«...И когда вы не знаете, чего вы хотите, как вы знаете, что вы не знаете, чего вы хотите?...»

Четвертый запрос — на ваш вопрос: «Чего вы хотите?» — говорит обо всем, но только не о проблеме. Через некоторое время вам надо повторить свой вопрос: «Чего вы хотите?... И что вы хотите, чтобы произошло?»

Строя свои вопросы, терапевт должен использовать *чистый язык* пациента. Под чистым языком понимается использование для погружения в транс исключительно слов самого пациента. При этом транс возникает естественным образом, сам собой, он возникает из тех вопросов, которые терапевт задает клиенту. Вопросы уже сами по себе индуцируют возникновение транс. Потому что на все вопросы, которые задаются терапевтом, сознание клиента не может дать ответ. Поэтому вопросы уходят на уровень бессознательного, чем и достигается естественный транс.

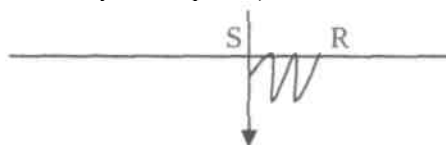
Обязательное условие для терапевта во время сеанса садиться сбоку и в поле зрения клиента желательно не попадать. Терапевт как бы растворяется, он существует для клиента только в роли эха. Речь терапевта в ходе создания метафоры очень медленная, вдумчивая, негромкая. Темп речи замедляется в 2 — 3 раза по отношению к нормальной речи. Никаких советов клиенту, поправок к его высказываниям с вашей стороны быть не должно.

Психологами было установлено, что если событие по времени длится меньше 1/10 секунды, то на уровне сознания оно не воспринимается, а подсознанием фиксируется. Этот феномен с успехом используется в кинорекламе и называется эффектом 25 кадра.

Обычно клиент говорит: «Я испугался, и я не знаю почему». В этот краткий промежуток времени происходит какой-то внутренний подсознательный процесс в организме человека.

361

S—стимул R — реакция



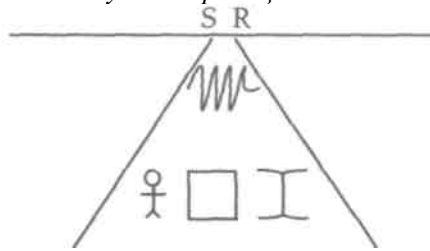
И вся информация о том, что происходило в жизни от момента действия стимула до завершения реакции, записана в подсознании очень сжато, как пружина.

Поэтому, если бы мы имели возможность это пространство, по длительности меньшее 1/10 секунды, образно рассмотреть через увеличительное стекло и все происходившее растянуть во времени, то *смогли бы* подробно просмотреть все события происходившие в жизни клиента от

момента воздействия стимула до возникновения реакции. Тогда у нас была бы возможность изменить его реакции или повлиять на них.

Мы будем исследовать *вопрос «растяжения во времени»*, это даст возможность более подробно, в деталях рассмотреть удивительный пейзаж из жизни человека, который обычно является подсознательным процессом.

S — стимул R — реакция



В основе каждого чувства или каждой мысли человека лежит эпистемологическая метафора. Наше подсознание не понимает слова, оно реагирует на образы, символы.

Для каждого конкретного чувства, конкретного переживания у каждого человека будет своя, индивидуальная метафора, состоящая из образов. Так создается собственный «психологический пейзаж» человека, это священная земля для клиента. Поэтому терапевту надо работать очень осторожно, внимательно, а чистота языка, который используется терапевтом во время сеанса, имеет огромное значение для

362

клиента. У него появляется чувство, что его прекрасно понимают и говорят с ним о его проблеме на его языке.

Для того чтобы мы могли успешно использовать симптом, предъявленный клиентом, мы должны знать *...где?*, расположен симптом в пространстве и *...когда?*... во времени. Для этого мы используем два вектора, чтобы как бы навести цель на симптом и взять его в прицел. Два вектора — это время и пространство.



Задача терапевта состоит в том, чтобы найти время и место пускового механизма травмы для создания эпистемологической метафоры, для решения проблемы клиента. Практика показала, что довольно часто пусковой механизм обнаруживается в раннем детском возрасте где-то до шести лет.

Наша основная задача как специалиста взять симптом в прицел: «...Где? — Место» и «...Когда? — Время».

Можно сказать, что в основу всей психотерапии положен один ведущий принцип — найти травматический момент в жизни клиента и каким-то образом его переструктурировать. Есть разные подходы к решению этой проблемы, кто-то предлагает забыть травматическую ситуацию, другие же, наоборот, предлагают пережить ее снова. Но в принципе *суть всех подходов одна — в том, чтобы найти и прожить*. Поэтому в своей работе мы изначально возвращаемся в момент времени, предшествующий возникновению травмы у клиента.

Чтобы найти нужное нам время, надо начать задавать свои вопросы со слова *...когда?*...

«...И когда у вас возникает эта тяжесть внутри, где именно вы ее ощущаете, когда у вас возникает эта тяжесть внутри?..»

363

Ответ может быть таким: «...Ну, это где-то здесь...» Подобный ответ тоже абстрактен и неоднозначен. Терапевт снова повторяет свой вопрос, начиная с *...когда?*... И этот вопрос отправляет клиента внутрь себя, что уже само по себе имеет гипнотический эффект. Потому что этим вопросом мы *заставляем клиента сфокусировать свое внимание на источнике информации, на его ощущениях внутри себя*.

Сначала мы получаем информацию неопределенную, рассеянную, клиент еще сам пока мало что

об этом знает. Пока это просто слово, и только постоянно фокусируя на нем внимание клиента, можно добиться, чтобы это слово обрело форму, содержание. Не нужно, чтобы этот процесс шел очень быстро. Еще раз напомним, когда терапевт задает свой вопрос, он должен в точности использовать слова, сказанные клиентом, и не перефразировать их. Даже тональность голоса должна быть такой же, как у пациента. Для уточнения локализации ощущения врач трижды повторяет вопрос *...где?..*

1. «И когда вы ощущаете внутри себя тяжесть, то где вы ее ощущаете?..» *Ответ:* «...Вот где-то здесь, в середине...»

2. «А когда тяжесть появляется вот где-то здесь, где именно здесь, в... середине?..»

Ответ: «...Там в глубине, в середине...»

3. «И когда оно там, в глубине, в середине, то где именно в глубине, в середине?..» *Ответ:* «...В самой середине...» *Можно сказать, тут нам уже удалось поймать в прицел то, что мы ловим, и мы можем рискнуть перейти к следующему вопросу.*

4. «И когда оно у вас там, в глубине, в самой середине, есть у него размер и форма?..»

Ответ: «...Да, оно большое и тяжелое...»

5. «Есть еще что-нибудь, что вы можете мне о нем сказать?..» *Ответ:* «...Оно такое тугое и сжатое...»

6. «И когда оно там в глубине, в самой середине, оно большое и тяжелое, тугое и сжатое, как что?..» *Это вопрос превращения слов пациента в метафору.* *Ответ:* «...Как кулак...» — *это метафора, которую вы получили.*

364

Этот процесс получения метафоры более образно и поэтично можно назвать *моментом созидания.*

...В начале было слово, и слово стало плотью, и в нем была сила, и теперь у этого есть плоть, и с ней можно работать...

С помощью задаваемых вопросов вы помогаете проблеме клиента трансформироваться из его слов, из чего-то абстрактного, во что-то, что имеет форму и размер, — в метафору. А затем наделяете это силой, вопросом — *что это хочет сделать?*

Для себя же вы должны знать, что *вы получаете метафору в тот момент, когда вы можете что-то нарисовать на бумаге.* Как только вы получили предмет, имеющий физическую форму, размер, — значит у вас есть метафора. Дополнительно можно задавать вопросы: «... А имеет ли оно цвет, движется или нет?..»

Метафора клиента и его слова заряжены информацией, поэтому слова клиента для нас с вами священны — их нельзя поправлять или переставлять.

Получив метафору, дальше переходим к вопросам, развивающим информацию о данном кулаке. Тут в основном могут быть два вида вопросов: «...Какой или какого рода?..» и «...А что еще вы можете об этом сказать?..» Это вопросы уточняющие, любопытствующие.

7. «Какой это кулак?..» *Ответ:* «...Мужской кулак...»

8. «А что еще вы о нем можете сказать?..» *Ответ:* «...Большой, волосатый, темный...»

9. «А что еще вы можете о нем сказать, когда он такой большой, волосатый, темный ?..»

Ответ: «... Это папин кулак...» Вы видите, как эти очень простые вопросы... позволяют проследить причину возникновения проблемы. Отвечая на них, клиент всегда сам скажет то, что для него важно и имеет особое значение.

Пример создания эпистемологической метафоры

1. «Что бы ты хотел, чтобы произошло?..» *Ответ:* «...Я хочу избавиться от страха...»

2. «И когда ты хочешь избавиться от страха, как ты знаешь, что ты хочешь избавиться от страха?..»

365

Ответ: «...Я чувствую это где-то здесь...»

3. «И когда ты чувствуешь это где-то здесь, где именно ты чувствуешь это?..» (Обычно вопрос *...где?..*, повторяется трижды, для уточнения места локализации.) *Ответ:* «...В груди...»

4. «И когда ты чувствуешь это где-то здесь, в груди, где именно ты чувствуешь это?..» *Ответ:* «...В сердце...»

5. «И когда ты чувствуешь это в груди, в сердце, есть у этого форма, размер?..» *Ответ:* «...Тугое...»

6. «И когда ты чувствуешь это в груди, в сердце, тугое, что еще об этом ты можешь сказать?..» *Ответ:* «Твердое».

7. «И когда это в груди, в сердце, тугое, твердое, на что это может быть похоже?..» *Ответ:*

«...Узелок...»

Сейчас мы получили метафору клиента ...узелок... и можем ее нарисовать. При такой работе терапевт должен иметь лист бумаги, где он все записывает. В этой методике приняты следующие обозначения.

a — метафора (*мы ее рисуем*) — внутренний ребенок

— окружение ребенка

Вопросы, направленные на развитие метафоры

8. «И когда этот узелок тугой, твердый... что он хочет сделать?..» *Ответ:* «...Хочет затянуться...»

9. «И когда этот узелок хочет затянуться — что еще об этом?..» *Ответ:* «...Я боюсь...»

Появился голос внутреннего ребенка и личное местоимение «Я».

10. «И когда узелок хочет затянуться, и ты боишься, сколько этому лет?..» *Ответ:* «...Я еще маленький...»

11. «И когда ты маленький и ты боишься, что на тебе одето?..» *Ответ:* «...Пижама...»

12. «И когда ты маленький и на тебе пижама, и ты боишься, что еще об этом ты ...?» *Ответ:* «...Он идет...»



366

Это один из важных поворотных моментов в развитии метафоры, когда информация из области ...*что он хочет сделать...* переходит к информации во времени ...*что происходит потом...* Теперь мы будем двигаться по оси времени *вперед к травматическому событию.*

13. «И когда ты маленький, в пижаме, и ты боишься, и он идет, что происходит потом?..»

Ответ: «...Открывается дверь...»

14. «И когда ты маленький, в пижаме, и ты боишься, и он идет, и открывается дверь, что происходит потом?..» *Ответ:* «...Я очень боюсь...»

15. «И когда открывается дверь, и ты очень боишься, что происходит дальше?..»

Ответ: «...Этот узел увеличивается...»

16. «И когда открывается дверь, и ты очень боишься, и узел увеличивается, что происходит потом?..» *Ответ:* «...Затягивается...»

Это решение, которое исходит из внутреннего понимания клиентом ситуации, поэтому оно точное и надежное.

17. «И когда узел увеличивается и затягивается, что происходит потом?..» *Ответ:* «...Я не могу дышать...»

18. «И когда тебе нечем дышать, узел увеличивается и затягивается, что происходит потом?..»

Ответ: «...Узел идет ему навстречу...»

19. «И когда узел идет ему навстречу, что происходит дальше?..» *Ответ:* «...Он связывает ему руки...»

20. «И когда он связывает ему руки, что происходит дальше?..» *Ответ:* «...Он меня не тронет...»

21. «И когда узел связывает ему руки, и он тебя не тронет, что происходит дальше?..»

Ответ: «...Мне легко дышать...»

Можно дополнительно задать еще вопросы:

«...Что еще об этом?..»

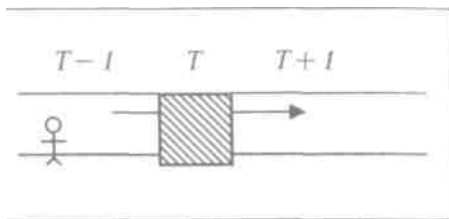
«...Что может произойти дальше?..»

«...А тебе это нравится?..»

367

Давайте представим себе линию жизни нашего клиента и какой-то неудачный эпизод его жизни, — назовем его травматический эпизод (Т). Условно принято считать, что травматические события относятся обычно к возрасту до шести лет. Когда происходит травма, возникает личностная фрагментация, диссоциация. Фрагмент всегда остается в каком-

T— момент травмы T—1— время до травмы T+1 — время после травмы



то периоде времени ($T - 1$), который предшествует травме (T). С этим травматическим эпизодом и связаны те проблемы, с которыми клиент обращается к нам. Человек спокойно рос, шел по жизни, и вдруг на его пути появилась стена, травматическое переживание. И вот спустя какое-то время, когда взрослый человек подходит к чему-то похожему на травматическое переживание в прошлом, он не может двигаться дальше, а чем ближе он приближается к нему, тем хуже его ощущения, он опять отходит назад и топчется где-то в периоде времени ($T - 1$). Вот почему у клиента с невротическими симптомами все происходит снова и снова, все повторяется... те же страхи... тот же гнев и ужас... та же боль. А человеку хочется пройти дальше, во время ($T+1$), в период после травмы. И так каждый раз, все повторяется. Чем ближе человек подходит к периоду T , к моменту травмы, тем хуже его ощущения и самочувствие, ему же хочется быть здоровым и счастливым. Это уже заявка на время ($T + 1$) •

Вот почему в своей работе с проблемой мы отправляем клиента в период времени ($T-1$), чтобы начать путь с самого его начала, с логического места ее возникновения. Поэтому заявка клиента *...я не хочу быть больным...* идет из периода времени ($T-1$). Полученные симптомы и метафоры клиента застряли в ловушке в ($T - 1$). И этот период времени ($T-1$) может оказаться задолго до травмы.

368

Характерно, что именно в периоде времени ($T-1$) мы находим маленького ребенка. И этот ребенок, который от-фрагментировался, регрессировал назад в последний момент времени, в тот последний момент безопасности, когда ситуация была еще под контролем, и все события еще только должны вот-вот произойти.

Наша задача — полностью сконцентрировать внимание клиента на периоде времени ($T-1$), затем начать медленно продвигать его к периоду T и пройти его вместе с ним, переместив всю опасную информацию через период T в безопасное время ($T - 1$). По мере приближения к моменту травмы, ощущения клиента будут ухудшаться. Да, этот путь для клиента несколько травматичен, но зато, если вы пройдете с ним через период T , — это будет путь победителя.

Есть и другой способ, когда клиент обходит удобным для себя способом травматический период. Ведь главная задача для него — перейти в безопасное место, в период ($T+1$).

Итак, мы начинаем свою работу с клиентом с периода времени ($T-1$), поэтому вопрос *...когда?..* для нас с вами решен. Остается найти ответ на вопрос *...где?..* В этом вопросе мы находим несколько моментов из жизни человека, когда он был в периоде времени ($T - 1$). Там также обязательно будут элементы внутреннего ребенка, который не смог пройти через период T , через это опасное место в его жизни, в момент ($T+1$), в ту ситуацию, где уже опять безопасно и вся информация интегрировалась.

Человек вырос, а внутренняя проблема — все еще с ним и нисколько не изменилась с тех детских пор, со времени до травмы. Конечно же, взрослый клиент знает, что и после травмы жизнь продолжается. Но тот маленький отфрагментированный ребенок этого не знает. Он оторвался до травмы, застрял там во времени ($T - 1$) и несет теперь в себе одну важную функцию: *не дать подобному случиться еще раз.*

В период времени ($T - 1$) мы обнаружим также элементы враждебного окружения ребенка, которое и вызвало ту травму. Будут, конечно, и какие-то воспоминания, сохранившиеся до сих пор.

24-5522

369

Очень важное условие для терапевта при работе с эпистемологической метафорой: все полученные детали метафоры надо запомнить (зарисовать) и провести через период T так, чтобы все они оказались в периоде времени ($T+1$).

Сам момент, когда клиенту приходится пройти через травматический период T , а вы ведете этот оторвавшийся фрагмент его внутреннего ребенка, обычно бывает очень напряжен и несколько жутковат. У терапевта должна быть несокрушимая вера в себя и в то, что у него хватит внутренних сил, чтобы пройти эту ситуацию до конца. Надо не растеряться и пройти даже через тень смерти. Врач должен поддержать клиента словами: «...Когда я пойду через тень смерти, ты

будешь со мной рядом и пойдешь у моего плеча...»

Это терапия, сфокусированная на информации внутри клиента. *Прошлое надо лечить прошлым*. В этом и состоит высокое призвание врача, чтобы, объединившись с клиентом, вместе с ним пройти через тень смерти.

Точно так, как из змеиного яда готовят исцеляющее лекарство, так и из травматической ситуации и переживаний клиента врач создает ресурсы для его исцеления. То решение, что исходит из внутренних ресурсов клиента, как правило, прочное и надежное.

Хочется напомнить специалистам, работающим с эпистемологической метафорой:

«Ступай осторожно, ибо ты идешь по моим мечтам».

ГЛАВА 6. ГИПНОЗ НЕОЭРИКСОНОВСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ (по методу Э. Росси)*

Прежде чем приступить к рассмотрению данного направления, мы хотели бы кратко рассказать предысторию создания подхода к изучению подсознания с помощью идеомоторных сигналов.

Сначала Росси получил образование как терапевт фрейдовского психоанализа, затем отделился от этого направле-

' При написании этой главы использовались материалы, полученные на семинаре, который проводил Эрнест Росси.

370

ния и стал учиться теории Юнга, позже он даже стал председателем Совета по юнгианской терапии в Америке. Росси, став психотерапевтом, был очень удачен и успешен, интерпретируя поведение клиентов с точки зрения юнгианского психоанализа. Все пациенты считали, что его выводы просто замечательны. Много времени он проводил в молчаливых наблюдениях за пациентами, за их поведением. Четко отслеживая их каждое движение, каждое слово. Затем произносил несколько фраз своей интерпретации, и пациенты, захлебываясь от восторга, говорили ему: «Нуда, ну вот именно так оно и есть». Несколько лет такой работы и Росси, как он сам говорил, уже не сомневался ни в своей гениальности, ни в гениальности своего понимания пациентов.

Затем, проработав несколько лет вместе с Эриксоном, он стал проходить через болезненный для себя процесс ломки. Ему приходилось самому себя останавливать уже в тот момент, когда он был готов выдать какую-то гениальную интерпретацию поведения пациента, и вместо этого переформулировать ее в вопрос — вопрос, на который могло дать ответ только подсознание его пациента.

Какое разочарование ему приходилось испытывать, когда он позволял подсознанию клиента самому дать ответ на поставленный вопрос. Оказалось, что он практически всегда ошибался в своих интерпретациях. Дело не в том, что он совсем ошибался, дело лишь в том, что он никогда не судил правильно с такой точностью и с такой глубиной, как это могло сделать подсознание самого пациента. Все это было достаточно типично для эриксоновского гипноза, поэтому Росси мог сказать, что его суждения были правильными всего лишь на 25%.

Чтобы еще раз понять смысл базовых вопросов, задаваемых клиенту во время сеанса эриксоновского гипноза, давайте посмотрим на них с исторической точки зрения.

Фрейд считал, что он покончил с гипнозом, перейдя к психоанализу, — на самом деле он изобрел то, что теперь называется методом свободных ассоциаций. Затем появился Юнг и тоже несколько лет исследовал свободные ассо-

24-

371

циации по Фрейду, но был очень неудовлетворен этой работой. Как он отмечал, свободные ассоциации часто заводили его куда-то очень далеко и не в ту сторону, в результате он терял концентрацию над проблемой клиента. Поэтому вместо метода свободных ассоциаций он изобрел то, что назвал методом *активного воображения*. Он советовал своему пациенту, когда тот вернется домой, постараться сконцентрироваться на образе, что запомнился ему во сне, и попытаться завести с ним некий диалог. Так клиент сам дома проводил диалог со своими образами.

Юнг предлагал клиентам как бы зрительно рисовать внутри себя образы и проводить с ними такие диалоги дома. В этом состояли два основных его нововведения.

Затем появился Фриц Перлз, который предложил гештальт-терапию, и его нововведение: он взял индивидуальную работу пациента с образами, предложенную Юнгом, и ввел ее в групповую ситуацию гештальта.

Эриксон в свою очередь использовал методику поднятия пальца в ответ на задаваемый вопрос. Новое состояло здесь в том, что вопрос задавался сознанию пациента, а ответ приходил в виде его

подсознательной реакции: реагирования пальца. Так между сознанием и подсознанием пациента возникал некий диалог.

На протяжении восьми лет Росси совместно с Эриксоном исследовал эту методику, задавая пациентам вопросы и получая ответ «да» или «нет», но к сожалению, не всегда удавалось вообще получить ответ. Кроме того, задаваемые вопросы терапевта часто подсказывали пациенту нужный ответ. Тогда, чтобы как-то ответить на эту критику со стороны других специалистов, Росси разработал свою систему общего реагирования подсознания на задаваемые вопросы.

Теперь он просто задавал вопросы, надеясь на то, что подсознание каким-то удобным для него способомотреагирует и просто даст сигнал. Теперь вопросы не были направлены на то, чтобы получить позитивный или негативный ответ, как раньше, и теперь Росси уже не контролировал в такой степени сам происходящий процесс. Ему было уже совершен-

372

но не важно, двигаются руки у клиента или не двигаются. *Просто все эти действия с пальцами и с руками позволяют пациенту сконцентрироваться на том, что происходит у него внутри.* Да, пациент может реагировать на задаваемые вопросы по типу «да» или «нет», но затем пациент вырабатывает свою индивидуальную систему реагирования для получения сигналов изнутри.

Можно сказать, что подход Росси имеет в себе элементы свободных ассоциаций по Фрейду и что-то от юнгианской теории активного воображения. Безусловно, в нем что-то есть и от Эриксона, теория которого в получении и изучении идео-моторных сигналов клиента берет начало от Бернгейма.

Однако его подход несколько более концентрирован, чем у Фрейда. Кроме того, он допускает некоторую степень диалога между пациентом и терапевтом, а не исключительно внутренний диалог пациента с самим собой, как это предлагал Юнг. И, безусловно, здесь нет никакого элемента неудачи, как в методе Дэвида Чейка с движением пальца, где, если у пациента пальцы не двигаются, значит метод не сработал. И Чейк, и Эриксон настаивали на том, чтобы палец или руки двигались, они контролировали этот процесс и говорили, что это происходит всегда. Но в практике Росси, как он сам отмечает, было много неприятных неожиданностей, когда это не срабатывало и в очередной раз появлялось разочарование и ощущение неудачи. Поэтому он и разработал метод, который по мнению самого Росси, застрахован от неудач при работе с клиентами.

Теперь он по-своему задает вопрос подсознанию: «...Ты готово это делать или нет?..» — и если никакого реагирования не происходит, то он говорит пациенту. «.. Ну что ж, твое подсознание еще не готово работать с этой проблемой...» Как видите, теперь это уже не приводит его к неудаче в работе с пациентом, и все в порядке. Тем не менее пути для сотрудничества с клиентом как бы остаются открытыми на будущее. «Да, сегодня твое подсознание не готово работать над этим», — но при этом имеется ввиду, что «в будущем оно, может быть, захочет поработать».

373

Человеческое поведение очень сложное, и не всегда можно его правильно осознать, поэтому Росси считает, что современное психотерапевтическое образование основывается на некоторых неправильных предпосылках.

Неправильными предпосылками он называет то, что терапевт *здесь и сейчас* является *абсолютным экспертом*, и он сам знает, что происходит в человеке, и с абсолютной уверенностью *интерпретирует* его поведение. Нельзя конечно сказать, что специалисты подобных подходов полностью ошибаются в своих интерпретациях: иногда они делали очень глубокие и важные замечания для понимания психической природы поведения человека. Но в ежедневном поведении каждого человека и его реакциях на окружающее существует гораздо большая глубина, чем другие способны понять, оценить и интерпретировать.

Терапевт задает вопросы, ответы на которые может дать только само подсознание пациента. Пациент воспринимает их со своей точки зрения и начинает свой внутренний психотерапевтический процесс.

Обращаясь к пациенту, терапевт имеет дело с тремя видами вопросов:

1. Какова проблема, и готово ли подсознание с ней работать?
2. Какова история возникновения проблемы?
3. Какие возможны пути ее решения?

При этом в движении рук клиента ничего особенного нет, это просто некий удобный сигнал для наблюдения. Терапевт делает внушение:

«...Когда ваши руки прикоснутся к коленям, тогда вы будете знать, что упражнение закончено...

Они не опустятся на колени, пока не будет какого-то интересного решения или понимания проблемы...» Этими словами терапевт присоединяет подсознательную деятельность пациента к движению его рук.

При выполнении этого транса очень важно, чтобы клиент ощутил связь между движением рук и неким процессом в глубине себя. Каждое движение рук может разре-

374

шить его проблему, указать новое направление в ее решении. Если вы успешно хотите работать по этой методике с клиентом и его проблемой, то клиент должен испытывать, ощущать проблему прямо в момент работы в кабинете.

С клиентом, находящимся в трансе, можно разговаривать — он может рассказывать о своих ощущениях и переживаниях. Подобная гипнотическая техника может значительно больше помочь человеку в решении его проблемы, чем порой длительные многочасовые интеллектуальные беседы.

С клиентом можно работать и без предъявления им проблемы вслух. Тогда ему нет необходимости раскрывать перед терапевтом свои глубоко личные переживания, пациент сам знает свои личные проблемы и скрытые секреты.

Тогда, работая с пациентом, вам не надо будет спрашивать его о личных, глубоко скрытых идеях и чувствах. *Мы передаем центр управления процессом* пациенту, а не *оставляем его в своих руках*. Это хорошо тем, что *исчезает сопротивление со стороны клиента*, — *ему нечему теперь сопротивляться*. При этом переживания пациента во время сеанса становятся непредсказуемыми, а врач перестает быть программистом. *Возникает творческое взаимодействие* между терапевтом и клиентом, что очень полезно в терапевтической работе.

Показанием к работе с идеомоторными сигналами являются ситуации, когда:

- 1) врач не знает, что ему делать дальше;
- 2) пациент для объяснения своей проблемы вместо слов активно использует жесты;
- 3) у пациента наблюдаются признаки «зажигания» (нетерпеливого желания решить проблему).

При индивидуальной работе надо сфокусировать внимание клиента на его «зажигании»: что происходит с ним и каковы реакции его вегетативной нервной системой. Под «зажиганием» надо понимать то, что внутри нас активно что-то происходит — изменение дыхания, сердцебиения, цвета кожи, чувство тепла, капельки пота, слезы, общее возбуждение или дрожь в теле.

375

Этот терапевтический подход лучше применять тогда, когда сидящий перед вами клиент находится в состоянии какого-то душевного расстройствa, эмоционального взвода и испытывает проблему в данный момент.

Пусть вас не очень волнует, как будут двигаться руки клиента и что с ними будет происходить, главное — чтобы внутри клиента был запущен процесс решения проблемы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИДЕОМОТОРНЫХ СИГНАЛОВ В НАВЕДЕНИИ ТРАНСА

(Описание техники, продемонстрированной Э. Росси)

— Как вас зовут?

— Вы хотели бы мне немного рассказать, в чем заключается ваша проблема?

— Как вы себя чувствуете?

— Вы считаете, что есть какие-то моменты в вашей жизни, которые могли бы измениться?., улучшить?

— Насколько эта проблема значительна для вас?

— Как часто вы думаете об этой проблеме и пытаетесь ее решить?

— Итак, мы сделали первый шаг и определили суть проблемы. Как бы вы оценили свое состояние... проблему по шкале от 1 до 10.

Клиент отвечает: «Восемь».

— Отлично! Это просто идеальное число для начала работы. Это указывает на то, что у вас есть много внутренней энергии, которая требует выхода. Это хорошее начало для вашей работы.

Если есть что-то, что лезет наружу, и что-то его не пускает, это можно выразить как борьбу между сознанием и подсознанием... Если я задаю вопрос и человек не знает как ответить используя свое сознание, тогда мы обращаемся к подсознанию, к его ресурсам и получаем ответ...

Вы вероятно слышали, что есть язык жестов, как в пантомиме... В большинстве культур принято, что если вы чего-то просите, — то вы протягиваете руку вперед, а если вы

376

чего-то не хотите — вы делаете протестующий жест или покачиваете головой из стороны в

сторону.

Маленькие дети, когда еще не умели говорить, общались со взрослыми через жесты... Так и ваше подсознание может общаться с вами через движение... Я попросил бы вас найти для себя какой-то элемент свободы, расслабленности... А что если мы с вами начнем упражнение с рук и поставим их так... (*Руки поднимаются согнутые в локтях, так что кисти располагаются перед грудью ладонями друг к другу*).

Мы с вами знаем, что тело человека действительно обладает каким-то полем... Может быть это биополе, а может — электромагнитное поле. Я не знаю, действительно ли вы почувствуете силу магнитного поля или что-то другое. Но давайте все-таки внимательно, на несколько минут, сконцентрируем внимание на своих руках.

Мы знаем из физики, что в зависимости от того, как расположены полюса магнитов, они могут либо притягиваться, либо отталкиваться. Это очень интересно, так как подсознание работает точно таким же образом. Если подсознание хочет сказать нам «да» — тогда оно сдвигает вещи, соединяет людей вместе. Если подсознание хочет сказать нам «нет» — тогда оно делает так, что вещи и люди расходятся. Поэтому теперь, когда вы сконцентрированы на ощущениях в руках... вы можете ощущать некоторое притяжение или отталкивание в руках... Это ощущение приходит само... Это простое упражнение, которое дает возможность произойти чему-то самому по себе... Я хотел бы обратиться к вашему подсознанию с таким вопросом: «Готовы ли вы работать и решать проблему сейчас?» Вы согласны, чтобы я начал работу с такого простого вопроса?... Хорошо... Вы можете задать вопрос своему подсознанию. (1) *Готово ли мое подсознание работать и решать проблему сейчас?* И если ваше подсознание готово поработать над этой проблемой... то сойдутся ли ваши руки... сами по себе... Или ваши руки будут сами по себе... расходиться, сигнализируя, что ваше подсознание в данный момент не хочет проводить подобную работу...

377

Или может быть ваши руки останутся неподвижными, что будет означать для вас, что не стоит никуда двигаться. Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми. Как вам удобно. Но легче работать с закрытыми глазами... Ваши руки могут начать двигаться, но они могут и не двигаться. Но вам, может быть, было бы интереснее... если бы они двигались... Вы просто ждете ответа... от подсознания... чтобы оно подсказывало вам что-то... Если ответ «да», — тогда ваши руки будут сами по себе сходиться... если ответ будет «нет», — руки будут сами по себе расходиться... Так что просто подождем... чтобы посмотреть... И вы можете... как бы со стороны... наблюдать за этим... процессом...

Вот я смотрю... и вижу довольно интересную реакцию... Вы позволяете этому происходить... Требуется мужество... чтобы позволить себе ощутить проблему такой, как она есть... И когда вы будете точно знать... в каком направлении движутся... ваши руки... (*Руки сходятся.*)

Теперь нам следует подумать о следующем вопросе... (2) *Какова история возникновения этой проблемы или заболевания?*.. Когда человек рассказывает о какой-то проблеме, то она из настоящего времени, она есть сейчас. А причины ее возникновения, корни, — в прошлом, в детских переживаниях. А в трансе мы можем мысленно путешествовать и соприкоснуться с прошлым... Вы хотели бы?.. И мы спрашиваем ваше подсознание и ваши руки... что мне надо вспомнить... или понять... что бы это ни было... об этой проблеме... переживании... сейчас на сеансе?.. И если одна из рук захочет помочь найти причину проблемы, ее историю, она может начать опускаться... Понимание этой связи может прийти к вам в то время... как ваша рука будет двигаться... И давайте посмотрим... что произойдет... и придет к тебе...

Пока ваша рука двигается... ваше подсознание... позволит вам вспомнить... понять... какую-то историю... какое-то переживание... имеющее отношение к этой проблеме... И если ваше подсознание готово проделать работу... вспомнить... просмотреть историю возникновения проблемы... То ваша рука... сама по себе будет опускаться...

378

И вы можете... глубоко лично... ощутить ответ... своего подсознания... Я не знаю о том... какова история этой проблемы... Каковы причины ее возникновения... и ее последствия... Может быть, вам просто станет любопытно... И вы позволите этой истории... быть рассказанной... Я не знаю... как далеко назад во времени... разворачивается в вашей жизни... эта история... Подумайте о своей жизни... как это все начиналось когда-то... держа в голове... что ваше подсознание... ожидало в течение долгого времени... чтобы стало возможным... рассказать вам об этом...

Может быть, источником проблемы... было нечто в раннем детстве или в подростковом возрасте... А может быть, источник проблемы совсем новый... недавний... Вы продолжаете этот процесс... И

посмотрите, куда он вас... заведет дальше... Конечно... вы обладаете мужеством... чтобы продолжать и получать то... что приходит к вам... Вы позволяете этому происходить... Вы просто получаете сигналы... исключительно только для себя... и вы приветствуете то... что приходит к вам... само по себе... какие-то образы... ощущения... мысли... воспоминания...

Да, я понимаю... что вы чувствуете сейчас... в этот момент... Но вы можете продолжать ощущать это... еще несколько мгновений... Сейчас вы понимаете... что вам специально... ничего не следует делать... Вы просто получаете то... что приходит к вам... само по себе...

Что вам необходимо... так это простая честность с самим собой... Простое мужество... принять те образы... мысли, которые приходят к вам сейчас... И особенно хорошо если к вам приходит... нечто неожиданное... Вы приветствуете то... что приходит... само по себе...

Вы можете получать удовольствие от двух вещей одновременно... от движения рук... и от понимания связи... этих воспоминаний о вашей прошлой жизни... с сегодняшней проблемой... Это понимание связи... может прийти внезапно... И когда оно придет... вы многое поймете... Используйте время... и наслаждайтесь движением... А пока позволяйте... вашим рукам делать все, что им захочется...

379

Возникает третий естественный вопрос... *(3) Как можно решить эту проблему?..* И понимание решения... этой проблемы... переживания... может прийти к вам в то время... когда другая ваша рука будет опускаться...

...Пока ваша рука движется... ваше подсознание позволит вам... вспомнить еще что-то... что нужно вам... об этой проблеме... чтобы найти путь к ее решению... И вы опять понимаете... что вам ничего не надо делать... Вы просто получаете то... что приходит к вам само по себе... Новые возможности... варианты того... как именно вы можете решить свою проблему... Прислушайтесь к рукам... и может быть... между ними идет какой-то диалог... Ваши руки... могут быть самостоятельны... и жить своей жизнью... а вы — своей...

Вы можете обратиться... к внутренним ресурсам... которые состоят... из вашего прошлого жизненного опыта... Твое подсознание все знает... все помнит... начиная с момента рождения... Это ресурсы и опыт всех обучений... То чему тебя научили твои родители... учителя... друзья... жизнь... Поинтересуйтесь... что руки могут или хотят сказать друг другу... дайте им время — столько, сколько нужно... Что-то приходит само... в ответ на ваши вопросы... которые вы можете задавать сами себе... Иногда ответы кажутся одним... а оказываются чем-то другим... И вы остаетесь с этими мыслями, ощущениями... некоторое время... С этими ощущениями личного... глубоко личного опыта... Вы позволяете себе научиться... чему-то... от собственных сигналов... поступающих от ваших рук... вашего тела...

Иногда внутри вас... что-то подсказывает... что вы можете продолжать и дальше... эту внутреннюю... работу... Вы продолжаете свой поиск... ищите это творчески... рассматривая различные варианты... Ощутите связь... между движением руки... и каким-то процессом... в глубине вас... позвольте этим изменениям происходить... Ничего не надо понимать... Каждое движение руки... может разрешить вашу проблему... указать новое направление... где вы можете шаг за шагом... идти к ресурсам Силы... Гармонии... Мужества... и вы можете открывать в себе эти новые спо-

380

собности так медленно... как только вам захочется... Простая истина... которая приходит к вам естественным путем... И требуется мужество... чтобы позволить себе... получать все это... внутри себя... Простая истина... которая может привести вас к пониманию чего-то нового... важного... необходимого вам... Эта простая истина... — решение'всех этих проблем... Просто пустите это... в свои руки... в себя... Пока это решение не заполнит вас всего... Рука не опустится на колени... пока не будет какого-то интересного понимания в решении проблемы... А пока позволяйте ей делать все... что захочется...

— Вы хотели бы сказать что-нибудь?

— Будут ли эти воспоминания помогать вам в преодолении... этой проблемы?

— Вы понимаете... как это... теперь поможет вам?

— Вы можете просто немного отдохнуть...

— Во сколько баллов вы оцениваете свою проблему теперь?

— Я хотел бы остановиться сейчас и вернуться к этому позже...

Обычно после сеанса мир клиентам кажется ярче.

СТРУКТУРА ТРАНСА И БАЗОВЫЕ ВОПРОСЫ

Базовые вопросы доступа состоят из трех частей.

Первая часть вопроса ориентирует клиента на внутренний поиск: «...Если ваше подсознание... поймет...»

Можно вместо слова подсознание использовать «...ваш внутренний разум» или «...часть вас самого».

Вторая часть вопроса — доступ к источнику проблемы:

«...что готово проделать работу и просмотреть некоторые важные воспоминания, связанные с этой проблемой...»

Третья часть вопроса — наблюдение поведенческого сигнала: «...начнут ли руки двигаться сами по себе... и мы ждем какой-то подсознательный, невольный сигнал... или ...захотят ли ваши глаза закрыться...»

Э. Росси очень настаивает именно на такой форме задаваемых вопросов и это часто гарантирует терапевта от не-

381

удачи. Глаза у клиента закрылись — хорошо, если глаза не закрылись — тоже хорошо, мы просто поинтересовались.

Все терапевтические стратегии построены на базовом вопросе доступа и состоят из трех шагов, и каждый шаг представляет собой разные варианты на тему базовых вопросов.

Первый шаг: «Если ваше подсознание готово работать над проблемой, которую вы испытываете сейчас... сойдутся ли ваши руки?...»

Второй шаг: «Если ваше подсознание готово получить доступ к причине возникновения этой проблемы... пойдет ли вниз ваша рука?...»

Третий шаг: «Если ваше подсознание готово рассмотреть предложенные варианты решения проблемы... пойдет ли вниз ваша вторая рука?...»

Всегда задается один и тот же базовый вопрос, но в разных вариациях.

«...Подсознание, ты готово проделать эту работу... и если ты готово... ты можешь дать мне какой-то сигнал о том, что ты готово...»

Предложен целый ряд так называемых *трехшаговых стратегий*, как базовых моделей гипноза.

Все эти терапевтические стратегии являются разнообразными вариантами так называемых *базовых вопросов доступа*. С такими тремя вопросами согласится терапевт любого направления:

Первый вопрос: В чем проблема?

Второй вопрос: Какова история ее возникновения?

Третий вопрос: Каковы пути ее решения?

При таком подходе в процессе терапии мы задаем вопросы клиенту, но мы не задаем вопроса, на который может ответить его сознание. Мы задаем только такой вопрос, на который может ответить подсознание клиента в виде какого-то наблюдаемого нами сигнала.

Во время сеанса терапевту надо очень внимательно следить за микросимптомами динамики транса: изменением дыхания, цвета кожи. Особо стоит наблюдать за движениями глазных яблок клиента, сидящего с закрытыми глазами:

382

1. *Вертикальные движения вверх-вниз* указывают на то, что клиент получил доступ к внутреннему процессу, связанному с состоянием и кодированием информации.

2. *Горизонтальные движения* указывают на то, что клиент активно рассматривает внутреннюю картинку.

3. *Круговые движения* — это признак глубокого транса.

Все эти движения глазных яблок указывают на то, что идет активный внутренний процесс.

Во время сеанса терапевт может столкнуться со следующим явлением. Терапевт задает клиенту вопрос: «...Если ваше подсознание готово поработать над этой проблемой глубже, то может быть ваши глаза закроются сами по себе?...» Но глаза у клиента не закрываются, и вместо того чтобы расслабиться и закрыть глаза, он держит их открытыми, напрягается еще больше и не выполняет внушение терапевта. В этом случае можно для усиления воздействия использовать прием под названием «двойная связка», тогда в каком бы направлении клиент ни пошел, он всегда пойдет в нужном и терапевтически верном для себя направлении.

«...Если ваши глаза не закрываются, не заинтересует ли вас, есть ли внутри вас другие вопросы или проблемы, с которыми надо разобраться вначале, до того как вы получите доступ к своим внутренним ресурсам?»

НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИДЕОМОТОРНОГО СИГНАЛА ДЛЯ

РАБОТЫ С КЛИЕНТОМ (по Э. Россы)

Первый метод. Общий подход к решению проблемы

Обычно в начале сеанса мы просим клиента оценить, как он ощущает свою проблему по шкале от 0 — 10 (*В конце сеанса проверяем, как изменились его ощущения*). Затем просим клиента поднять руки на уровень груди, поставив ладони параллельно друг к другу, и спрашиваем его.

Первый вопрос: «...Готово ли ваше подсознание работать с этой проблемой... и если да, то готовы ли ваши руки сойтись?»

383

Как только руки у клиента начинают сдвигаться навстречу друг к другу, задаем ему следующий вопрос.

Второй вопрос: «...Готово ли ваше подсознание просмотреть историю возникновения этой проблемы, ее последствия... и если да, то готова ли одна ваша рука опуститься?..»

Третий вопрос: «...Готово ли ваше подсознание просмотреть, продумать различные варианты решения этой проблемы... и если это так, то опустится ли ваша вторая рука? »

ВОЛШЕБНЫЙ ГИПНОЗ МАГНЕТИЧЕСКИХ РУК

Росси рекомендует использовать эту технику, когда человек хочет решить проблему, но не знает, как ее решить.

Первый шаг: сигнал готовности к внутренней работе

«Я попрошу вас сесть как можно удобнее... и найти для себя какой-то элемент свободы... расслабления... А что если мы с вами... начнем нашу работу... с упражнения с руками... и поставим их так...

Мы с вами знаем... что тело человека действительно обладает каким-то полем... Может быть это биополе... а может быть... это электромагнитное поле... Я не знаю... Может быть, вы действительно ощутите силу магнитного поля... или это упражнение на воображение... И вы можете начать прямо сейчас... ощущать это поле между вашими ладонями... Давайте внимательно... на несколько минут... сконцентрируем внимание на своих руках...

Мы знаем из физики, что в зависимости от того, как расположены полюса магнита, они могут либо притягиваться... либо отталкиваться. Это очень интересно... так как наше подсознание работает точно таким же образом... Если подсознание хочет сказать нам «да» — тогда оно сдвигает вещи, соединяет людей вместе... Если подсознание хочет сказать нам «нет» — тогда оно делает так, что вещи и люди расходятся... Давайте посмотрим... считает ли ваш внутренний разум... что проблема, которую вы выбрали... может быть исследована и решена прямо «здесь и сейчас». Вы согласны, чтобы я начал работу с такого простого вопроса?

384

(1) ...Если ваш внутренний разум поймет... что вы готовы поработать и исследовать эту проблему... то захотят ли ваши руки... сойтись сами по себе... чтобы сказать «да»... так словно их притягивают магнитные силы... Или ваши руки... останутся неподвижными... или они захотят, сами по себе... разойтись на время... потому что сначала... надо сосредоточиться на чем-то более важном... Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми. Как вам будет удобно. Но легче работать с закрытыми глазами...

Вот я смотрю и вижу довольно интересную реакцию... вы позволяете этому происходить...

Второй шаг:

доступ к воспоминанию, связанному с состоянием

(2) ...Начнет ли теперь... одна из рук медленно опускаться вниз... в знак того, что ваш внутренний разум... теперь может получить доступ... и готов исследовать все эмоциональные переживания, источники и воспоминания... связанные с возникновением этой проблемы...

Я не знаю о том... какая история у этой проблемы... Какие причины ее возникновения... И ее последствия... Может быть, вам просто станет любопытно... И вы позволите этой истории... быть самой рассказанной.

Подумайте о своей жизни... как это все... начиналось когда-то... Держа в голове... что ваше подсознание... ожидало в течении долгого времени... чтобы стало возможным... рассказать вам об этом...

Да, я понимаю, что вы чувствуете сейчас... в этот момент... но вы можете продолжать ощущать это... еще несколько мгновений...

Я хотел бы попросить вас... найти какую-нибудь связь... между этими воспоминаниями... и вашей проблемой...

И когда ваша рука... соприкоснется с коленом... вы будете знать... что это для вас значит...

Понимание этой связи... может произойти внезапно... и вы многое поймете...

Ты можешь ничего не говорить, но если хочешь... можешь что-то сказать ?.. 2 — 3 предложения... чтобы я мог лучше помочь тебе...

25 — 5522

385

Третий шаг: доступ к творческим ресурсам для решения проблемы

(3) ...Опустится ли теперь... очень медленно вторая рука сама по себе... в то время как внутренний разум... исследует все возможности решения этой проблемы настолько успешно, насколько это возможно сейчас... Будет ли эта рука... медленно опускаться, сама по себе... в то время, как вы начинаете продумывать варианты... возможности... И начнете испытывать чувство уверенности в себе... которое приходит естественным образом... когда вы обнаружите... что можете успешно решить проблему...

Ждем, когда опустится рука. Что-то приходит само... в ответ на ваши вопросы... которые вы задаете сами себе... Иногда внутри вас... что-то подсказывает... что вы можете продолжать и дальше... эту внутреннюю излечивающую работу... Ощутите какую-то связь... между движением руки... и каким-то процессом в глубине вас... позвольте этим изменениям происходить... Ничего не надо понимать... Простая истина... которая может привести вас к пониманию чего-то нового... важного... необходимого вам... Это простая истина... решение всех этих проблем... Рука не опустится на колени... пока не будет какого-то интересного понимания в решении проблемы... И когда ваш внутренний разум будет знать... что он может и дальше продолжать эту внутреннюю работу... в любое подходящее для вас время...

И когда ваш сознательный разум будет знать... что он может сотрудничать... и помогать вам... вернетесь ли вы в бодрствующее состояние отдохнувший и готовый к решению проблемы... Будут ли эти воспоминания помогать вам в преодолении этой проблемы?»

Второй метод. При наличии у человека очевидной проблемы или конфликта

Вы предлагаете клиенту протянуть руки вперед, ладонями вверх, и двигать ими вверх и вниз, чтобы он определил для себя, почувствовал... в какой руке у него сосредоточена проблема.

386

Если пациент ощущает в одной руке концентрацию своей проблемы — это залог успеха. Это результат вашего успешного гипнотического внушения. Если клиент заявляет... что он держит проблему в руке... это не рационально с общепринятой точки зрения. Но если клиент сам говорит такое, значит он отказался от обычной общепринятой реальности, от обычных понятий, а переместился в мир гипнотических реальностей и с ним теперь можно успешно работать.

После того как клиент сам определит, в какой руке у него больше сосредоточена проблема, вы просите его определить... что он испытывает в другой руке по контрасту? Когда он расскажет вам о своем ощущении в руке... вы говорите ему «замечательно...» и просите, чтобы он продолжал ощущать и то, и другое одновременно. Вы предлагаете ему поэкспериментировать с руками, позволить им двигаться с этими ощущениями в руках. И просите его понаблюдать, что при этом само по себе происходит с обеими руками.

Бывает полезно оценить эффективность методики по десятибалльной шкале до и после сеанса.

Третий метод. При работе с людьми, которые застенчивы или не уверены в себе

Наверное о каждом человеке можно сказать, что он чего-то хочет и чего-то не хочет, и хотел бы избавиться от этого.

Вы предлагаете клиенту одну руку протянуть вперед, ладонью вверх, а вторую руку поставить на уровне груди, ладонью от себя. Одна рука как бы делает протестующий жест и от чего-то отказывается, а вторая протягивается вперед, чтобы получить то, что хочет...

Потом вы задаете клиенту вопрос: «...Какая рука чего-то хочет... а какая отказывается от чего-то?..» Предлагаете ему поэкспериментировать и подвигать руками. Когда пациент сам для себя решит «...какая рука чего-то хочет, а какая отказывается от чего-то...», вы предлагаете ему дальше самостоятельно, в полной тайне от вас, решить для себя вопрос «...чего хочет одна его рука... и отчего отказывается его другая рука». И предлагаете ему позволить этому процессу самостоятельно протекать внутри него самого. 25-

387

Терапевт не должен быть слишком директивен в этом упражнении, и не надо давать пациенту слишком много своих указаний.

С помощью этих простых упражнений можно доказать самому клиенту, что у него внутри существует некий процесс-конфликт от взаимодействия между сознанием и подсознанием. При этом человек как бы проходит через некоторый внутренний мини-кризис. В жизни клиент часто

подходил к решению этой проблемы, а потом отходил. Снова подходил, отходил и никогда не переходил эту грань. Мы помогаем пациенту сконцентрироваться на проблеме через простое упражнение с руками и принять решение.

Мы никогда не говорим клиенту, чтобы он сейчас же прошел через эту драму и нашел приемлемое ей решение. Если бы мы так сказали, он ответил бы: «Я не знаю, как это сделать, доктор». Его сознание не понимает, как можно решить проблему. И тем не менее в транс он проходит через этот процесс на бессознательном уровне, и через некоторое время на его лице появляется улыбка. Нет ничего такого, чего нельзя было бы сделать с помощью разума, и нет ничего такого, чего нельзя было бы сделать без разума.

Суть нашего терапевтического процесса — создать такую терапевтическую ситуацию, когда сознание и тело сольются вместе и выработают поведение, позволяющее идти процессу изменений и гармонизации естественным путем.

ТЕХНИКА ДЛЯ САМОГИПНОЗА

Ноги стоят на полу, руки лежат на коленях.

Подняли правую руку вверх, на уровень лица.

Слегка сжали пальцы в кулак, а большой палец подняли вверх.

«...Я держу руку прямо, перед своим лицом, большой палец поднят вверх...

В то время как я фиксирую свои глаза на этом пальце, другая часть меня обращает внимание на ощущения в теле... Я фокусирую глаза на легких движениях большого пальца, который двигается в любом направлении, вверх, вниз... тог-

388

да как внутренний разум обращает внимание на изменение ощущений, возникающих в теле...

...Я концентрирую все свое внимание на этом пальце... все остальное как бы уходит из поля зрения, расплывается до некоторой степени... И когда я замечаю, что рука начинает немножко опускаться вниз... я даю себе внушение...

...Что эта рука будет опускаться вниз с той скоростью... которая не быстрее, чем скорость, с которой мое подсознание будет погружаться в состояние транса...

...И по мере того, как эта рука сейчас сама по себе опускается вниз... я осознаю, что мои веки становятся все тяжелее и тяжелее... И будет легче просто разрешить им сейчас закрыться... И я замечаю, что они просто закрылись...

...Я просто предлагаю самому себе... когда эта рука достигнет моего колена, оказаться в том состоянии транса, когда мое подсознание будет готово сделать что-то для меня полезное... приятное... важное... Я буду оставаться в состоянии транса столько времени, сколько будет... необходимо моему подсознанию... и когда эта внутренняя работа по изменению будет проделана, мои глаза захотят открыться сами по себе. Я сделаю вдох и вернусь сюда...»

Это упражнение по самогипнозу может использоваться терапевтом для расслабления или снятия усталости, которая накопилась у него в течение дня. Оно также может быть рекомендовано пациенту для обучения вхождения в транс или для закрепления дома результатов, достигнутых во время сеанса.

Упражнение с использованием идеомоторного движения можно использовать для вызывания транса у клиента.

Индукция транса с применением одной руки

Ноги стоят на полу, руки лежат на коленях.

Подымите свою правую руку вверх, слегка сожмите пальцы в кулак, а большой палец направьте вверх.

«...В то время как вы сфокусировали свой взгляд на большом пальце... другая часть вас обращает внимание на ощущения в теле...

389

Вы замечаете легкие колебания пальца в разные стороны, немножко вверх, немножко вниз... тогда как ваш внутренний разум обращает внимание на изменения, возникающие в теле... Просто разрешите этому происходить. А сейчас я хочу, чтобы вы сами себе задали вопрос. Если ваше подсознание заинтересовано, чтобы сейчас войти в состояние транса... начнет ли ваша рука опускаться вниз сама по себе?... Просто наблюдайте, как это происходит... И по мере того, как ваша рука медленно опускается вниз, вы замечаете, как веки... становятся все тяжелее и тяжелее. Может быть, вам захочется закрыть глаза... или захочется, чтобы они закрылись сами по себе... и вы позволяете этому происходить... Ваша рука будет опускаться вниз с той скоростью... с какой вы будете погружаться в состояние удобного, приятного транса...

Можно позволить векам опуститься и закрыться... так вам будет легче и приятнее... И когда эта рука достигнет вашего колена... тогда вы будете находиться в том состоянии транса, когда ваше подсознание будет готово сделать что-то для вас полезное... приятное... важное... Это может быть чувство... или мысль... об этом внутреннем процессе...

Вы обладаете всем необходимым временем, чтобы в своем темпе проделать эту работу. Чувствуйте это...

И только тогда, когда будет достигнуто чувство завершенности... ваше подсознание позволит вам сделать вдох... открыть глаза и вернуться сюда... Позвольте этим изменениям происходить... Полностью возвращаемся сюда.

Структура транса

При выполнении этой индукции используется диссоциативный язык, который способствует быстрому наступлению транса.

Например: «...В то время как я (сознание) фиксирую свой взгляд на этом пальце... между тем... другая часть меня (подсознание) обращает внимание на ощущения в теле».

С помощью внушения мы разрешаем этому движению руки или век взять на себя определенный смысл. В таком

390

случае рука не просто опускается вниз, ее движение показывает скорость вхождения в транс.

«...Ваша рука будет опускаться вниз не быстрее... чем вы будете входить в состояние транса...»

«...И когда работа будет завершена... и ваше подсознание будет готово вернуться... только тогда оно позволит векам открыться...»

Трехуровневая структура построения вопроса

(1) ...Если... (2) ваше подсознание готово войти в состояние транса... (3) опустятся ли ваши веки сами по себе... давая знак «да»?..

(1) — ограничение во времени (*когда, сейчас, если, только тогда*)

(2) — поиск подсознательного ответа (*...ваше подсознание готово войти в транс.*)

(3) — поведенческий ответ (*...опустятся ли ваши веки сами по себе... давая знак «да»...*)

В традиционном подходе при решении проблемы клиента психотерапевт часто задает много вопросов, чтобы установить первопричину, затем придумывает метафоры, но самая важная работа во время сеанса психотерапии это та, что происходит внутри самого клиента в трансе. И чем меньше мы делаем сами, тем больше позволяем действовать подсознанию клиента.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

Раньше терапия была ориентирована на выявление причины болезни. В настоящее время в психотерапии преобладает направление *на поиск решения* проблемы. Вместо того, чтобы искать причину возникновения проблемы, мы ищем, что надо изменить, чтобы достичь результата. Ведь человек живет и действует не вчера, он живет сегодня и завтра.

Тезис Фрейда о том, что ключ к нынешним проблемам человека лежит в его прошлом, все еще продолжает жить. Мы считаем спорным тезис о том, что истоки проблемы и ключ к ее решению — это одно и то же.

391

Эриксон тоже считает, что заглянуть в прошлое поучительно, но знание прошлого не может его изменить. Если вы когда-то испытывали чувство ревности к матери, то это чувство было, и это есть неизменный факт. И сколько бы вы не заглядывали в прошлое, факты нельзя изменить. На практике дело обстоит так, что ключ *решения проблем вставлен в настоящее или в будущее, но не в прошлое.*

Нужно жить в гармонии с настоящим. Поэтому в лечении ориентируйтесь на то, что пациент живет сегодня, будет жить завтра и, дай Бог, еще долгие годы.

Уже много тысячелетий известно, что человек по своей структуре многомерен. Богатейший опыт мировых религий дал нам описание многомерности структуры человека (физическое тело, душа, дух).

Начиная с Демокрита и древних греков, преобладала теория о природе человека, состоящего из атомов. Современной медицинской наукой наиболее хорошо изучено именно физическое тело во всех его проявлениях.

Лишь 200 лет назад появилась *теория энергетики*. Длительное время, вплоть до пятидесятих годов прошлого столетия, научная медицина не признавала энергетических связей, существующих между органами. Однако все это было известно восточной медицине еще 40 веков тому назад и успешно применялось древними восточными специалистами по иглотерапии. Эти эмпирические

знания об энергетических связях в настоящее время переведены на язык современный медицинской электроакупунктуры немецким врачом Р. Фоллем.

В последнее время наука активно изучает теорию информации. Да, сознание и мысль пока невозможно измерить приборами как энергию. Но исследования в этой области показали, что мысль управляет энергией, а энергия в свою очередь организует материю.

Все формы организации и регулирования живого организма осуществляются на психическом, энергетическом и физическом уровнях (информация — энергия — материя). Поэтому нельзя делить организм человека на отдельные

392

части или органы и лечить каждый орган отдельно. Нет отдельно взятого больного органа — болен весь организм.

Признание информационной теории, признание возможности управлять энергией и материей с помощью мысли объясняет успех применения психотерапии в лечении разнообразных психосоматических заболеваний.

Разум может влиять на тело!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз. М., 1998.
2. Беккио Ж, Росси Э. Гипноз XXI века. М., 2003.
3. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. СПб., 1996.
4. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М., 1994.
5. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя...: Терапевтические истории для детей. М., 1996.
6. Буль П. Основы психотерапии. Л., 1974.
7. Велововский И. З., Лингарт Н.К., Багалеи Е. М., Сухорукое В. И. Психотерапия в клинической практике. Киев, 1984.
8. Вольперт И. Психотерапия. Л., 1972.
9. Гиллиген С. Терапевтические транссы. М., 1997.
10. Гордеев М. Н., Евтушенко В.Г. Техники гипноза. М., 2003.
11. Горин С. А вы пробовали гипноз? М., 1994.
12. Гордон Д. Феникс. Харьков 1995.
13. Довженко А. Р. Возвращаю вас к жизни. Киев, 1986.
14. Довженко А. Р. Мое исцеляющее слово. Киев, 1989.
15. Джеймс Т. Гипноз: Полное руководство. М. 2003.
16. Евтушенко В. Г. Лечение гипнозом, внушением, словом. Киев, 1993.
17. Зейх Д. Мастер гипноза. Минск, 1998.
18. Кандыба Д. В. Техника гипноза. СПб., 1984.
19. Кинг М., Цитренбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. М., 1998.

393

20. Мышляев С. Ю. Гипноз. М., 1999.
21. Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М., 1962.
22. Один А. Гипноз во сне. М., 2000.
23. Полный курс изучения гипнотизма Гирама Джаксона. СПб.
24. Райт Г. Свидетель колдовства. М., 1971.
25. Свит К. Соскочить с крючка. СПб., 1997.
26. Седж Х. Курс лекций о гипнозе. 1910.
27. Слободянин А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев, 1982.
28. Соколов Ю. Как отказаться от курения. СПб., 1997.
29. Спаркс М. Начальные навыки эриксоновского гипноза. Воронеж, 1995.
30. Тихорский Е. Как бросить пить. СПб., 1997.
31. Уфимов П. Лечение во сне. М., 1998.
32. Цитренбаум Ч., Кинг М., Коэн У. Гипнотерапия вредных привычек. 1998.
33. Черток Л. Гипноз. М., 1972.
34. Шиллер-Школьник Х. М. Новый курс гипнотизма. 1912.
35. Энтйн Г. М. Опосредованная психотерапия больных алкоголизмом. 1997.
36. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. М., 1999.
37. Эриксон М. Мой голос останется с вами. М. 2003.
38. Эриксон Б. Новые уроки гипноза. М. 2002.

СЕРИЯ: ГИПНОЗ

ВИТАЛИЙ ГРИГОРЬЕВИЧ ЕВТУШЕНКО
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Редакторы: *Бутенко Г., Илионова Т.*

Компьютерная верстка: *Алина Г.*

Оформление переплета: *Зотова Н.*

Корректор: *Чаркова И.*

Сдано в набор 10.08.2005. Подписано в печать 21.09.2005

Формат 60х90/16. Бумага газетная.

Печать офсетная. Печ. л. 25.

Тираж 4000 экз. Заказ № 5522.

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:

129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.

Тел./факс: (095) 188-1932, 247-8572

Е-mail: dkglena@rol.ru или kristinevl@narod.ru

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ: (901) 712-3381, (095) 247-8572

<http://Woptbook.narod.ru>

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

на ФГУП ордена «Знак Почета»

Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова.

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.



Ученье - свет, а неученье - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)

[форум](#)

[каталог](#)
