

**Петухов Д.В.**

**Как это работает?  
Гипноз, самогипноз и методы психической саморегуляции  
Просто о сложном**



**Внимание!**

Это бесплатная электронная книга. Приветствуется ее свободное распространение при выполнении следующих двух условий:

1. Нельзя изменять формат и содержание книги
2. Запрещается коммерческое использование данной книги без согласования с автором.

## Часть 1. Гипноз

Когда говорят о том, что человек обладает огромными скрытыми, не используемыми ресурсами, обычно вспоминают индийских йогов или мастеров восточных единоборств. Но, мало кто знает, что практически любой человек, без всякой тренировки, с помощью гипноза может показать такое, что йоги ахнут. Не верите? Судите сами.

Любому человеку, способному погрузиться в сомнамбулическую (самую глубокую) стадию гипноза можно внушить полную или частичную анестезию, т.е., можно даже делать полостную операцию под гипно-наркозом. Находясь в состоянии гипнотического транса человек может изменять ритм сердца, регулировать тонус сосудов, изменять концентрацию сахара в крови, т.е. влиять практически на любой физиологический процесс.

В этом состоянии человек может вспомнить все, что он когда-либо видел, слышал или чувствовал. Например, он может по памяти «прочитать» вслух Войну и Мир Л. Толстого (если он когда-нибудь читал это произведение). В несколько раз повышается острота зрения, слуха, обоняния. В общем, если перечислять все удивительные вещи, которые способен проделывать в гипнозе любой человек, это заняло бы значительно больше места, чем вся данная брошюра.

Некоторые возразят, мол, это ведь возможно только в глубоком гипнозе, т.е., далеко не каждый на такое способен. На самом деле, с первого раза погрузить в самую глубокую, сомнамбулическую стадию гипноза удается только процентов 10 людей. Но, это с первого раза, а если есть возможность провести сеансов 10, то в этом случае, успеха достигнут уже процентов 70-80. Т.е., современные методики гипноза позволяют научить практически любого здорового человека использовать возможности гипноза и самогипноза.

Самое интересное, что трудно найти человека, который бы не знал, что есть такая штука – гипноз, а вот о том, что же это такое на самом деле знают единицы. Более того, существует огромное количество всевозможных нелепых мифов о гипнозе. И еще большее количество шарлатанов, напускающих «мистического тумана». В результате, люди идут за помощью не к профессиональным психологам и психотерапевтам, а ко всяческим магам и колдунам в пятом и десятом коленах, которые используют те же приемы гипноза и психотерапии, только зачастую весьма топорно и часто их целью является не помочь человеку, а вытянуть из него побольше денег.

Расчет простой. Всем известно, что многие проблемы «рассасываются» сами собой. Например, любой психолог скажет вам, что вероятность того, что мужчина, «погуляв» вернется в семью очень высока. А это уже можно с легкостью приписать действиям магических ритуалов. Если же ничего у чародея не получилось, всегда можно найти причину либо в противодействии «высших сил», либо в том, что какая-нибудь ваша прабабушка совершила большой грех и вам предстоит отработать эту карму. Правда, если у вас есть еще деньги, то за вас эту карму может отработать ваш спаситель чародей. И так по кругу.

## Гипноз - откуда он взялся? Немного истории

Сам термин «гипноз» ввел Шотландский врач Джеймс Брейд. Обратите внимание, я написал, что Брейд ввел термин, а не открыл метод. Вообще говоря, западная наука, раскрывая и развивая гипнотические техники, постоянно шла по пути «изобретения велосипеда».

Безусловно, первыми гипнотизерами были шаманы и колдуны древних, примитивных, как мы теперь их называем, племен. Так что, история гипноза, как способа целенаправленного использования феноменов транса и внушения насчитывает многие тысячи лет.

Практически, каждая древняя культура имела знания об использовании транса и внушения. Например, за три тысячи лет до нашей эры, древние китайцы использовали эти методы в медицине. А в китайской гимнастике Ци-гун используются, так называемые, идеомоторные техники самогипноза, которые только недавно «открыла» западная наука, в основном, благодаря работам Милтона Эриксона.

Исследуя историю, становится очевидным, что техники гипноза и самогипноза были известны и в древнем Египте, в Индии, в древней Греции, да как я уже говорил, практически во всех частях света. Хотя, назывались эти техники, конечно, по-разному.

Транс и внушение всегда были тесно связаны с религией. Во-первых, элементы транса и внушения присутствуют практически во всех религиозных ритуалах. Во-вторых, религия всегда стремилась «узурпировать» эти феномены. Особенно в этом преуспела Христианская церковь времен средневековья. Скорее всего, именно поэтому западной науке пришлось переоткрывать гипноз уже во времена начала технической революции, когда наука, наконец, обрела свою независимость от церкви.

Важнейшую роль для открытия гипноза, как метода психотерапии, сыграл Антон Франц Месмер. Он родился 23 мая 1743 года в Швабии (на границе Германии, Австрии и Швейцарии). Развивая идеи Парацельса о лечебном влиянии магнитов, он неожиданно обнаруживает, что в тех случаях, когда помогает магнит, можно добиться того же результата простым прикосновением его рук. При этом, пациент впадал в своеобразный сон, а после пробуждения исцелялся.

Месмер делает вывод, что в его организме концентрируется особая невидимая жидкость – благотворный «магнетический флюид», который может истекать из его рук и глаз. Это явление он называет «животным магнетизмом».

Вначале Месмер проводил процедуру магнетизации неспешно и индивидуально. Это занимало много времени, которого у Месмера, с быстрым ростом его популярности, становилось все меньше. Тогда он решает лечить своих пациентов группами, становясь основоположником групповой психотерапии (о чем он сам, разумеется, не подозревал).

Уверенный в том, что из его рук истекает нервная энергия, напоминающая электрическую, Месмер использует идею недавно открытого явления конденсации электрического заряда в жидкости. Он собирает больных вокруг деревянного чана («баке»), снабженного множеством металлических прутьев, поднимающихся со дна

чана и загибающихся над его крышкой.

В чане находятся железные опилки и толченое стекло. В эту смесь, в определенном порядке укладываются бутылки с намагнетизированной Месмером водой. Этой же водой заливался в итоге и весь этот странный «пирог».

Пациенты располагались плотными рядами вокруг чана, держась либо за железные прутья, либо друг за друга. Выждав многозначительную паузу, маэстро, в расшитом серебром и золотом лиловом шелковом камзоле, под звуки собственной музыки, прикасался «магнетическим» жезлом к чану, передавая свои флюиды воде, а через нее и железные стержни всем участникам действия. Затем, Месмер со своими ассистентами подходили к больным, и производил магнетические манипуляции (взгляды, прикосновения, пассы).

Для бедных, Месмер магнетизирует дерево на площади, вокруг которого ежедневно собираются десятки страждущих.

К сожалению, в рамках этой небольшой электронной книги я не могу подробно описать все действие и обстановку сеансов Месмера. Хочу лишь отметить, что несмотря на то, что Месмер был уверен, что воздействует на своих пациентов посредством вполне реального, физического флюида, видимо интуитивно, он чувствовал, что эффект лечения зависит также и от того, как «презентируется» вся процедура. Отсюда и налет мистики, реализуемый в полутемном помещении с хорошей звукоизоляцией, фантастические узоры на стенах и масса зеркал, цветные матовые светильники и африканские маски и т.д.

Несмотря на бурный рост популярности у пациентов, Месмер не находит поддержки у своих коллег. И хотя, у него появляются ученики и последователи, официальная наука так и не признала его метод.

Наиболее драматическим и поворотным эпизодом в карьере Месмера было исследование магнетизма комиссией, организованной Академией наук Франции.

Во время опытов было обнаружено, что совершенно одинаковое воздействие может оказывать, например, как действительно «заряженная» магнетизером вода, так и обычная вода, при условии, что пациенту сообщали, что вода намагнетизирована.

Если испытуемые были уверены, что находятся у источника магнетической силы, они испытывали влияние, даже когда их с завязанными глазами подводили к ненамагнетизированному дереву или чану.

Опыты, проведенные комиссией, позволили утверждать, что испытуемые, верящие в животный магнетизм, его осязают, неверящие – нет. Отсюда следовало, что магнетизма не существует, а реакции вызывает одни лишь воображение и вера больных. Так что, поскольку наличие физического флюида не было доказано, то не было смысла и говорить о его целебных свойствах.

Как будто, это объяснение, что все дело «просто» в вере или воображении пациентов, обесценивает невероятную, по тем временам эффективность лечения, демонстрируемую Месмером и его последователями! В общем, вместе с водой был выплеснут и ребенок...

Несмотря на официальное не признание животного магнетизма, у этого направления остается масса последователей. 13 ноября 1841 года, в Шотландии, городской врач Джеймс Брейд присутствует на сеансах знаменитого магнетизера Ж. Лафонтена. Брейд приходит к выводу, что не магнетические пассы и таинственный флюид вызывают сомнамбулические кризы, а все дело в фиксации внимания подопытных на каком-либо предмете.

Дабы проверить свои догадки он проводит свой первый сеанс гипноза на семейном вечере и успешно вводит в глубокий транс своего друга, фиксируя его взгляд на горлышке бутылки. Свой метод Брейд назвал «гипнотизм» (от греческого *hypnos* – сон).

Открытие Брейда дало толчок к научному изучению гипноза и развитию методики его применения. На мой взгляд, главная заслуга Брейда в том, что он осознал, какие огромные скрытые ресурсы таятся в самом организме и психике человека и что гипноз – это тот метод, который позволяет эти ресурсы задействовать.

До конца XIX века были описаны большинство известных сегодня гипнотических феноменов. Было обнаружено, что гипноз может успешно применяться практически во всех областях врачебной практики. Анестезия, психосоматические заболевания, неврозы и т.п.

Тем не менее, гипноз не находит той популярности среди специалистов, которую ожидал Брейд и его последователи. Оно, на самом деле и понятно, использование гипноза требовало от врачей значительно большей квалификации и внимательности не только к тому, что они пишут в своих рецептах, но и ко всему процессу взаимодействия с пациентом.

На Западе, популярность Зигмунда Фрейда сыграла очередную «злую шутку» с гипнозом. Начиная свою психотерапевтическую практику с изучения гипноза, в дальнейшем, Фрейд охладел к этому методу и развил собственный, известный теперь во всем мире психоанализ.

В нашей стране большой вклад в развитие гипноза внесли такие известные ученые как Павлов, Бехтерев, Сеченов и другие. До недавнего времени, гипноз в нашей стране применялся практически только в медицине и спецслужбах.

Пожалуй, единственным исключением является Владимир Леонидович Райков. Он внес огромный вклад в развитие теории и практики гипноза. Особенно интересны его исследования в области изучения возможности использования гипноза для развития творческих способностей. Во времена Советского Союза он был практически единственным специалистом гипнологом из нашей страны, кто был постоянным участником многочисленных всемирных и европейских конгрессов по гипнозу.

Новая страница в гипнозе была открыта американским психотерапевтом Милтоном Эриксоном. Переболев в юности полиомиелитом и практически полностью парализованный, он смог с помощью самогипноза восстановить свои двигательные способности и развил целое новое направление, которое теперь называют, новый, не директивный или эриксоновский гипноз.

Основные заслуги Эриксона в том, что во-первых он показал, что транс естественное явление и может быть вызван многими способами, а во-вторых, он разработал множество техник косвенного внушения, для которого достаточно легкого транса, либо транс не нужен вовсе.

Современное развитие гипноза идет в направлении междисциплинарного использования. Т.е., не только в медицине, спорте и спецподразделениях, а практически во всех сферах, где человек хочет эффективнее использовать свои внутренние ресурсы.

## Что такое гипноз?

Не хочу перечислять все существующие определения гипноза, т.к. у меня есть свое (во всяком случае, мне кажется, что это я его придумал □).

Гипноз – это целенаправленное использование таких феноменов как транс и внушение.

Пожалуй, это наиболее широкое определение и его можно легко сужать до отдельных областей. Например, для медицины, гипноз – это целенаправленное использование феноменов транса и внушения в целях психотерапии. Кстати, пора бы медикам это признать и не пытаться «узурпировать» понятие гипноза.

Второе определение основано на «компьютерной» метафоре и раскрывает функциональную сторону понятия гипноз. Гипноз – это способ изменения, внедрения или запуска подсознательных программ. Что это за программы такие, спросите вы?

Это все те программы, которые автоматизируют нашу жизнь. Часть из них врожденные, и занимаются «обслуживанием» нужд организма, например, наши зрачки автоматически сужаются от яркого света. Другие программы - это следствия воспитания, опыта, убеждений.

Кстати об убеждениях. Человек непременно хочет точно знать, что он может, а чего не может. И это действительно не так уж и плохо. Ну, согласитесь, здорово знать заранее, что ты не умеешь летать. Особенно, если живешь этаже на девятом... Но, как всегда, есть и обратная сторона медали. Очень часто наши убеждения нас самих и ограничивают.

Давайте пока оставим рассуждения и обратимся к экспериментам нашего знаменитого гипнолога Владимира Леонидовича Райкова, о котором уже было сказано выше.

Вот один пример. Человеку в глубоком гипнозе внушают, что он знаменитый художник Репин и предлагают начать рисовать. Во-первых, человек действительно начинает осознавать себя Репиным (пол, кстати, значения не имеет), и он совершенно забывает, что на самом деле он, скажем, Вася Пупкин. Рисует он, конечно, не как Репин, но во много раз лучше, чем он это делал в обычном состоянии.

Мы повторяли эти эксперименты в нашем университете и разница, скажу я вам, просто поразительная. Если человек в обычном состоянии рисовал "как курица

лапой", то в образе великого художника он выглядел, по крайней мере, выпускником художественной школы.

Самое интересное было после того, как он выходил из транса.

Во-первых, он совершенно не помнил о том образе, который ему внушали (ну это обычное явление, когда все, что было в глубоком гипнозе, самопроизвольно забывается).

Во-вторых, его способности к рисованию сохранялись близкими к тому, что он демонстрировал в гипнозе. И за несколько дополнительных сеансов их можно вывести на уровень его способностей в гипнозе.

Самое забавное, что испытуемый совершенно не представляет откуда у него появились эти художественные таланты.

Выглядит немного чудесно, не правда ли? Но это вполне реальный факт. Таким образом можно развивать практически любые способности. Например, изучать иностранный язык.

Райков проводил множество экспериментов на эту тему. Например, такой.

Нескольким студентам неязыковых вузов предлагали сначала в обычном состоянии дважды прочесть и запомнить максимальное количество из ста незнакомых слов иностранного языка, изучаемого ими по программе вуза, а затем, такое же задание давалось в состоянии глубокого гипноза. В гипнозе им внушался образ иностранца, изучающего русский язык и обладающего хорошей памятью.

Как вы думаете, каковы были результаты?

В обычном состоянии, до гипноза, студенты запоминали, в среднем, 10 из 100 слов. В состоянии гипноза - 77 слов. Т.е., практически в 8 раз больше! Но и это не самое удивительное. Эта повышенная способность к запоминанию иностранных слов сохранилась у испытуемых и уже в обычном состоянии сознания.

Вот как об этом пишет сам Райков: "Испытуемые уже помимо экспериментальной ситуации стали активно запоминать слова изучаемого ими иностранного языка. Так, испытуемая Н. А. запомнила весь словарь экономических терминов, требуемый в вузе по программе немецкого языка. Она сообщила, что «читает словарь, как поэму, и запоминает слова с наслаждением». Аналогичные успехи наблюдались у испытуемого Р. А., изучавшего самостоятельно английский язык. Испытуемый С. М. (единственный студент языкового вуза из числа испытуемых) рассказал, что за одно занятие он запомнил 188 слов испанского языка (это был второй иностранный язык, который он только начинал изучать). Это соответствует двухмесячной норме по учебному плану вуза".

Впечатляет? Какие выводы можно сделать относительно силы наших убеждений? Если человек "знает", что он не умеет рисовать - он не умеет. Если в гипнозе этому же человеку внушают, что он великий художник, то изменяются не его способности, а только его представления, убеждения относительно своих способностей, и он "позволяет" себе рисовать значительно лучше.

Надеюсь, эти примеры, дорогой читатель, достаточно сильно захватили ваше внимание, чтобы вы дочитали эту книгу до конца.

## Гипноз. Как это работает?

Итак, основные понятия в первом определении гипноза – транс и внушение.

### Что такое внушение

Во-первых, внушение и гипноз – это не одно и то же. Внушение может происходить и в обычном состоянии, не гипнотическом. Например, болит у человека голова. Даете ему таблетку и говорите: «Выпей и голова пройдет». А вместо настоящего болеутоляющего, вручаете ему какой-нибудь витамин. Как думаете, какова вероятность того, что боль действительно пройдет? 60-80 %. Это называется плацебо эффект. Средний процент действия плацебо – 33%. Как видите, в области болеутоляющих препаратов он даже выше.

Внушение возможно потому, что как я уже выше говорил, все мы «заводные человечки». Т.е., большинство процессов, происходящих в нашем организме и психике – автоматизированы.

Из внешнего и внутреннего мира в мозг поступает огромный поток информации. Большая часть этой информации обрабатывается на уровне подсознания (именно поэтому у нас остается время на развлечения □).

Контролирующая часть психики постоянно проверяет поступающую информацию на **значимость и достоверность**. И только пройдя этот фильтр, информация может служить основой для совершения исполнительной частью психики каких-то действий.

При этом, сознательной переработке подвергается только та информация, для которой у подсознания нет готовых автоматических программ действия.

Таким образом, в любом внушении есть две составляющие. Первая направлена к исполнительной части нашей психики «сделай то-то и то-то», вторая составляющая – это объяснение для контролирующей части, почему это возможно.

Например, если вы, ни слова не говоря, побрызгаете на руку своего друга водой из какого-нибудь баллончика, а потом начнете иголкой тыкать в эту его руку, он закричит от боли, и вы можете вполне схлопотать приличную затрещину.

А вот если вы предварительно скажите ему, что хотите провести эксперимент с новым, анестезирующим спреем, есть вероятность (как минимум 33 %, как мы уже говорили), что он либо скажет, что действительно ничего не чувствует, или, по крайней мере, отметит, что боль значительно слабее. Вероятность успеха в этом эксперименте может повыситься процентов до 80, если вы врач-анестезиолог.

От чего зависит, подействует внушение или нет?

1. Есть ли у организма необходимые ресурсы для реализации этого внушения. Нельзя внушить то, что человек не может сделать в принципе. Нельзя внушить человеку, чтобы он полетел. У него нет для этого возможностей. Но,



можно внушить, что он чувствует, что летает (наверняка вы это уже проделывали не раз во сне).

2. «Примет» ли контролирующая часть психики человека предложенное объяснение. Вот тут-то и начинается самое интересное. Предложенное объяснение должно вписываться в систему мировоззрения человека (систему представлений и убеждений, модель мира), для которого делается внушение. Т.е., оно должно согласовываться с его сознательными и бессознательными представлениями и убеждениями относительно того, как этот мир устроен, каковы возможности данного конкретного человека и возможности других людей, как и за счет чего, могут произойти те или иные изменения и т.д.

Иногда, может показаться, что в так называемых прямых внушениях, нет этой, объяснительной части. Но, на самом деле она там есть, просто она подразумевается, а не произносится. Т.е., если гипнолог говорит «спать!» и человек впадает в транс, здесь есть «скрытое объяснение». Что-то вроде: «Этот человек гипнотизер, он обладает особыми знаниями и способностями, поэтому он может меня загипнотизировать».

Проблема с внушением в обычном состоянии сознания в том, что у разных людей сильно отличается степень критичности их сознания. Поэтому, говорят, что одни люди легко внушаемы, а другие – нет.

### **Что такое транс**

Во-первых, существует множество терминов, которые используются как синонимы транса: фазовое состояние, измененное состояние сознания (на самом деле это более общий термин), гипнотическое состояние, альфа-состояние и т.д.)

Транс, это особое состояние сознания, имеющее определенные характеристики и свойства. В данной статье я не хочу подробно останавливаться на описании всех характеристик транса, это может занять много времени и это довольно скучно □. Приведу лишь две, наиболее важные.

Первой и, возможно, основной характеристикой транса, является суженное, сконцентрированное внимание. Отсюда вытекает и основная задача для наведения транса – концентрация, сужение внимания. А уж, каким это делается способом, большой роли не играет. И способов этих действительно великое множество. Перечислю только некоторые: прогрессивная мышечная релаксация, ритмическое воздействие (тактильное, звуковое, визуальное), разрыв шаблонов, техники перегрузки (речевое связывание «забалтывание», утомление зрительного анализатора через непрерывное созерцание яркого объекта и т.п.), идеомоторные акты (например, «левитация» руки) и т.д.

Опять же, не буду подробно останавливаться на способах вызывания трансовых состояний, т.к. во-первых, об этом сейчас уже достаточно много написано, а во-вторых, это обзорная статья по гипнозу и нам много в чем еще предстоит с вами разобраться. Сейчас, нам лишь важна идея о том, что существует много способов наведения транса.

Второй по списку, но не по значимости □, является такая особенность транса, как

депотенциализация сознания. Т.е., транс понижает критичность сознания. Часто это описывают как «у транса своя логика». Например, в трансе человеку может показаться совершенно естественным, что он может одновременно находиться в разных местах, или что он может видеть себя со стороны.

Т.е., объяснение, которое дается контролирующей части психики во время внушения может быть абсурдным, с точки зрения «нормальной» логики. Это дает возможность внушить человеку, например, что он художник Репин. Или для обезболивания, сделать внушения: «Рука не твоя, руке не больно». Попробуйте в обычном состоянии такое проделать.

Кстати, мы каждый день сталкиваемся с проявлением такой «трансовой» логики. Как вы думаете когда? Правильно, во сне. Там можно такое увидеть... И ведь не возникает ни малейшего сомнения, что это реальность. Это я к тому, что гипноз не какая-то магия, когда невеста откуда что-то появляется, а метод, который использует наши естественные возможности.

Как вы понимаете, именно эта особенность трансового состояния (снижение критичности сознания) и является основой для гипноза. Проблема в том, что эта особенность проявляется у разных людей по-разному. Т.е., нет прямой зависимости – чем глубже транс, тем выше внушаемость.

Поэтому, можно говорить об особом, трансовом состоянии, которое можно назвать гипнотическим. Гипнотическое состояние – это такое трансовое состояние, в котором внушаемость человека резко повышается.

Одна из характеристик гипнотического состояния — это его глубина. Существует несколько вариантов шкал глубины гипнотического состояния. Основная идея здесь в том, что возможность внушения и реализации определенных гипнотических феноменов зависит от глубины гипнотического транса.

Надо сказать, что для задач психотерапии, глубина транса не имеет прямой связи с эффективностью работы. Скорее, можно говорить об оптимальной глубине гипнотического состояния, при котором у данного человека эффективнее протекает терапевтический процесс.

Кстати, само по себе, трансовое состояние – явление совершенно обыденное. Например, вспомните, как вы забываете обо всем на свете, когда читаете интересную книгу. Вы практически полностью погружаетесь в мир описанных персонажей.

## **Часть 2. Самогипноз и методы психической саморегуляции**

### **Несколько слов о терминах**

**Психическая саморегуляция (ПСР)** - это способность человека сознательно и целенаправленно управлять исходно-непроизвольными функциями организма и психики. Эта способность приобретается в процессе выполнения специальных упражнений.

**Психическая саморегуляция (ПСР)** - это наиболее общее понятие, включающее в себя конкретные техники обучения саморегуляции. Например, такие как **самовнушение, самогипноз, творческая визуализация, аутогенная тренировка** и т.п. В свою очередь, аутогенная тренировка имеет множество модификаций (активное самовнушение, психо-гигиеническая тренировка, психо-мышечная тренировка, и т.д.).

Как и при гетерогипнозе, в самогипнозе используются феномены транса и внушения. Только теперь это самовнушение и транс человек сам на себя «наводит».

## Самовнушение

В отношении самовнушения справедливо все вышесказанное о внушении. Различия здесь очевидные. При самовнушении человек сам на себя оказывает воздействие. Очевидна и сложность самовнушения. Ведь чтобы оно подействовало, самовнушаемая информация должна преодолеть фильтр контролирующей, критической части психики.

## Про аффирмации

Самым простым вариантом самовнушения являются аффирмации. Аффирмация – это позитивное утверждение, например: «В моей душе утверждён мир»; «Все, в чем я нуждаюсь, я всегда получаю» и т.д. Т.е., это формулы самовнушения. Не трудно заметить, что это вариант прямого внушения.

Все современные методики, основанные на использовании аффирмаций, берут свое начало от получившей большую популярность в начале прошлого века системы французского аптекаря Эмиля Куэ.

Куэ считал, что главной причиной всех болезней является воображение человека. Исходя из этих (откровенно говоря, весьма примитивных) представлений, больным предлагалось ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20-30 раз повторять формулы самовнушений вроде: «Мне становится лучше и лучше... Мое зрение или слух улучшается» и т.п. Такие сеансы, по несколько минут каждый, рекомендовалось проводить 3-4 раза в день, особенно перед сном в состоянии покоя и расслабления.

Мое мнение - аффирмации действуют в результате не того, прямого внушения, которое в них содержится, например, «Я сильный и уверенный», а благодаря скрытому внушению: «Если я буду 100 раз в день повторять эту формулу, я стану сильнее и увереннее». Если еще более обобщенно: «Если я буду делать этот ритуал, произойдет то-то и то-то». И объяснение действия аффирмаций, что вроде они работают, потому, что частое повторение прокладывает дорогу в подсознание – это объяснения как раз для скрытого внушения.

Эффективность использования этого метода в большей степени зависит не от самих формул, а от того, как была «подана» методика, как человек узнал об этом чудодейственном средстве. Не случайно книги по этой тематике (например, Луизы Хей) процентов на 80 состоят из историй о том, как метод помог разным людям в решении самым немислимых проблем.

Это должны всегда помнить психологи (психотерапевты и т.п.), предлагающие своим клиентам подобные методики. Их обязательно нужно хорошо «подать». И подать в контексте представлений клиента о том, как это может работать и помочь ему.

## Медитация

По сути, медитация – это техника погружения в транс и нахождение в нем определенное количество времени. Как я уже писал выше, основные задачи при наведении трансa – концентрация внимания и депотенциализация сознания.

В медитациях используются многие способы концентрации внимания. Это может быть концентрация на визуальном объекте (например на пламени свечи или мандале). Для концентрации внимания также может быть использованы различные монотонные звуки (метроном, журчание ручья и т.п.), мантры, обертональное (горловое) пение и т.п.

Существует также масса вариантов динамической медитации (т.е., когда присутствует какое-то движение). Наиболее известными примерами динамических медитаций являются танцы дервишей (вращения) и китайская гимнастика Тай-Чи. В тоже время, ритуальные танцы под бубен можно также считать вариантом динамической медитации.

В общем, за небольшим исключением, можно считать, что сколько существует способов наведения трансa, столько можно и техник медитации различных придумать.

В чем позитивный эффект от медитации?

Милтон Эриксон часто говорил, что транс терапевтичен сам по себе. Действительно, во-первых, транс – это особое состояние не только для психики, но и для всего организма. Для организма, это как бы сигнал, что это время (в трансe) можно полностью посвятить восстановлению. Не случайно говорят, что за 20 минут медитации, можно отдохнуть лучше, чем за 3 часа обычного пассивного отдыха. В общем, транс положительно влияет практически на все функции и системы организма.

Во-вторых, если медитация используется с какой-то конкретной целью (например, для оздоровления или чтобы получить ответ на какой-то вопрос), то эта цель становится как бы задачей для подсознания в трансe. А поскольку в медитации сознание полностью занято объектом концентрации внимания, решение поставленной задачи полностью берет на себя подсознание, которое, как нам уже известно из экспериментов с гипнозом обладает очень большими возможностями (если ему не мешать).

Конечно, как и в случае с аффирмациями здесь тоже свою роль играет скрытое внушение: «Если я буду выполнять этот ритуал (медитацию) таким-то образом, столько-то раз и т.п., то произойдет то-то и то-то (выздоровею, получу ответ на вопрос и т.д.)»

## Самогипноз

Если в методе Куэ или аффирмациях используется самовнушение без транса, а в медитации используется, наоборот, транс без самовнушения, то самогипноз – это всегда совместное использование этих феноменов. Практически все техники гипноза можно так или иначе адаптировать для самогипноза.

## Аутогенная тренировка (АТ)

Пожалуй, это самая известная у нас в стране методика самогипноза. И как любая методика самогипноза, аутотренинг использует самовнушение в трансе. С ее помощью можно освоить как способность входить в транс, так и овладеть навыком самовнушения.

Основная задача первого этапа обучения в АТ – научиться входить в транс (аутогенное погружение). В аутотренинге эта задача решается с помощью произвольной релаксации скелетной и сосудистой мускулатуры. Это довольно простой и экологичный способ наведения транса. Кроме того, глубокое мышечное расслабление полезно само по себе.

Вторая задача АТ – научиться использовать самовнушение на фоне аутогенного погружения. Для этих целей используются упражнения на управление тонусом сосудов. Здесь-то на мой взгляд и скрывается та драгоценная жемчужина, мимо которой многие проходят.

В АТ есть не только четкие, но и вполне измеряемые критерии успешности освоения метода.

Ведь еще в 60-х годах прошлого века наши известные популяризаторы АТ А.С. Ромен и А.М. Свядош обнаружили, что если человек научился с помощью самовнушения управлять тонусом периферических сосудов (повышать и понижать температуру кисти руки), он может уже без какой бы то ни было специальной тренировки реализовывать и другие гипнотические феномены, например, анестезию, каталептический мост, восприятие и запоминание речи в период естественного сна, творческие (с заданным сюжетом) сновидения и т.п.

Я, например, на своих курсах обучения АТ всегда использую термометрию в качестве критерия успешности овладения навыком самогипноза. И на 100% согласен с выводами Ромена и Свядоша.

Типичный вопрос человека, осваивающего любую методику ПСР: «как мне узнать, правильно ли я выполняю ту или иную технику?» В аутотренинге, особенно используя термометрию, можно совершенно точно ответить на этот важный вопрос.

Основная задача для разработки новых методик АТ – сделать так, чтобы любой психически нормальный человек мог освоить этот метод за 3-4 месяца. С помощью классической методики (по Шульцу), АТ могут освоить (до уровня понижения температуры, реализации анестезии, восприятия речи во сне и т.д.) менее 50% занимающихся.

Подробнее об аутотренинге читайте на моем сайте [www.egoland.ru](http://www.egoland.ru)

## Биологическая обратная связь

Развитие электронных технологий позволило значительно усовершенствовать методику освоения аутогенной тренировки и других приемов психической саморегуляции (самогипноз, медитация, прогрессивная релаксация и т.п.).

Было обнаружено, что для того, чтобы научиться произвольно управлять внутренними процессами, нужно просто сделать их видимыми или слышимыми. Так появилась технология функционального биоуправления с биологической обратной связью (БОС).

БОС-технология позволяет обеспечить произвольную регуляцию многих физиологических показателей - биоэлектрических колебаний потенциала головного мозга (электроэнцефалограмма), частоты сердечных сокращений, температуры кожи, степени напряжения мышц, электрического сопротивления кожи, особенностей дыхания и др.

Обычно эти физиологические реакции не осознаются, а значит и не подвластны нашему контролю. Сегодня с помощью компьютеров, а также высокотехнологичных приборов можно «на лету» производить регистрацию этих физиологических показателей, обрабатывать их и мгновенно в понятной форме предъявлять их человеку. В результате мы начинаем «видеть» или «слышать», например, альфа-ритм своего мозга.

Принципы БОС – тренинга проще понять на конкретном примере. Многие головные боли (как правило, мигрени) связаны с тем, что сосуды головного мозга слишком расширены. С помощью электронных датчиков, которые крепятся на поверхности кожи, можно вывести на экран монитора, например, график изменения тонуса сосудов головного мозга. Наблюдая за этим графиком, человек, постепенно нащупывает способы самостоятельно влиять на тонус сосудов. В результате, он обучается устранять или даже предотвращать головную боль без всяких медикаментов, только за счет возросших способностей к саморегуляции.

Еще одним примером использования БОС для предотвращения приступов мигрени является БОС-тренинг по показателям поверхностной кожной температуры.

Стресс вызывает сужение кровеносных сосудов конечностей (руки и ноги холодеют). В состоянии релаксации, покоя, наоборот, кровеносные сосуды расширяются, мышцы расслабляются и теплеют. Поэтому, упражнения на развитие способности произвольно управлять тонусом кровеносных сосудов входят в большинство методик релаксации и саморегуляции (например, аутогенная тренировка).

Так, умение повышать температуру конечностей позволяет углубить состояние покоя и расслабления, снизить артериальное давление, улучшить питание сердечной мышцы, устранить головные боли сосудистого характера.

Однако, далеко не всем удастся освоить этот навык, опираясь только на собственные ощущения. Приборы БОС позволяют «увидеть» и «услышать», насколько успешно проходит процесс обучения.

Вот как, например, происходит процедура БОС-тренинга с использованием разработанного нами прибора [НейроТренер-ТМ1](#).

Человек сидит в удобной позе. НейроТренер-ТМ1 имеет встроенный микропроцессор и ему не требуется компьютер. Т.е., вы не «привязаны» к своему компьютеру, а можете заниматься действительно где вам удобно.

Температурный датчик прикрепляется к поверхности кожи (указательный палец или тыльная поверхность кисти) и примерно через 1-2 минуты входит в тепловой баланс, после чего можно начинать тренинг саморегуляции. При повышении или понижении температуры на 0.1 градус, прибор издает звуковой сигнал (при повышении температуры более высокого тона, при понижении более низкого) и загорается (на 1 секунду) светодиод красного (при повышении температуры) или зеленого (при понижении) цвета. Возможно использование наушников. Наличие звуковой индикации позволяет заниматься с закрытыми глазами. Это особенно важно, т.к. большинство техник саморегуляции выполняются с закрытыми глазами. Как видите, все очень просто.

В данной статье я не хочу подробно рассказывать обо всех сферах применения БОС. Дело в том, что все, что написано на сайте о возможностях психической саморегуляции вообще, относится и к БОС-тренингам, т.к. биоуправление не что иное, как один из методов ПСР.

А самое главное преимущество БОС-технологий в том, что с их помощью можно значительно проще и быстрее освоить основные приемы психической саморегуляции.

Правда, при этом надо учитывать, что БОС-приборы не заменяют такие известные методики обучения ПСР, как например, аутотренинг, а дополняют их. Точнее, должны дополнять их. Ведь в настоящее время явно заметен перекося в сторону использования исключительно аппаратных средств. Т.е., производитель продает прибор и в лучшем случае инструкцию по его применению. Приборы аудиовизуальной стимуляции

У нашего мозга есть интересная способность – согласования собственных биоритмов мозга с ритмом внешних стимулов. Видимо самым древним методом аудиовизуальной стимуляции можно считать танец шамана, в котором он использует ритмичные движения и удары бубна. В современных электронных приборах АВС используют очки со светодиодами для визуальной стимуляции и генератор специальных звуковых сигналов, которые подаются через наушники.

Основная идея здесь в следующем. Волновая активность мозга имеет вполне определенные характеристики для различных состояний. В обычном состоянии сознания преобладают высокочастотные колебания. По мере погружения в транс, спектр волновой активности мозга смещается в сторону низких частот. Памятуя о способности мозга подстраиваться под ритм внешних стимулов, легко понять действие приборов АВС. Их программа стимуляции настроена таким образом, что сначала воспроизводит ритмику обычного состояния и затем, постепенно, изменяя спектр ритмического воздействия в сторону более медленных волн «уводит» за собой и мозговую активность. В результате человек погружается в транс или другое, моделируемое состояние.

Приборы АВС могут быть очень хорошим дополнением в комплексной методике обучения методам психической саморегуляции. В частности, они могут помочь людям, со слишком высоким уровнем самоконтроля испытать более глубокий уровень транса, чем у них это самостоятельно получается с помощью, например, приемов аутотренинга. Тогда в дальнейшем, при самостоятельных тренировках, им будет уже легче воспроизвести состояние транса, т.к. они его уже испытали. Т.е., как говорят психологи, формируется зона ближайшего развития.

К сожалению, этот метод как правило используется исключительно как самостоятельное и самодостаточное средство. Очередная «таблетка». Зачем тренироваться, учиться чему-то, когда достаточно нажать кнопку? Проблема в том, что чем больше кто-то или что-то делает за нас, тем более зависимыми, несвободными мы становимся. Все это конечно в духе того потребительского общества, в которое мы постепенно превращаемся. А финал такой трансформации, по-моему очень удачно показан в известном фильме «Матрица»... Лично мне такая перспектива не кажется заманчивой.

## Направления развития самогипноза

Я лично, вижу развитие методик самогипноза в направлении решения основной задачи: «Как сделать так, чтобы практически любой желающий мог освоить самогипноз до уровня реализации всех основных, доступных для самогипноза феноменов за 3-4 месяца».

Для этого нужно:

- ✓ Следовать основным принципам аутотренинга для освоения навыка самовнушения, как универсального навыка.
- ✓ Использовать БОС-технологии и мониторинг некоторых физиологических показателей (температура, электрокожное сопротивление, ЭЭГ, ЭКГ и т.п.) для объективного контроля успешности освоения навыков саморегуляции
- ✓ Применять принципы эриксоновского гипноза для того, чтобы подбирать для каждого конкретного человека наиболее эффективную методику обучения вхождения в транс и освоения навыка самовнушения.

В медицинском применении, наиболее интересное направление развития методов ПСР может быть в использовании БОС-технологий для усиления естественных возможностей саморегуляции организма.

## Гипноз и самогипноз как естественные, задуманные самой природой системы саморегуляции человека

В нашем организме существует иерархическая система управления всеми процессами в нем (организме) протекающими. Возьмем для примера работу сердца. В норме, в состоянии покоя, работой сердца управляет вегетативная, или как ее еще называют, автономная нервная система. Если по каким-то причинам она перестает справляться (высокая нагрузка, болезнь), в процесс управления «включается» центральная нервная система.

Гипнотическое состояние позволяет также включиться в процесс управления работой сердечно-сосудистой системы, т.е., можно сказать, что это как бы вариант



«ручного» или точнее полуавтоматического управления. Т.е., это механизм, заложенный видимо в самой природе человека, а значит и наиболее экологичный.

Ведь очевидно, что большинство проблем, возникающих со здоровьем – это так или иначе проблемы в регуляторных системах. Например, организм может перестать вырабатывать необходимые гормоны в нужном количестве. Но, не потому, что не может их в принципе вырабатывать, а потому, что «не считает» это нужным. Т.е. произошел сбой в регуляции. При этом, возможно, используя гипноз или самогипноз «полуавтоматический» режим управления, можно исправить этот регуляторный сбой.

Скорее всего, мы просто пока находимся в ситуации, как если бы первобытное племя нашло современный самолет. Думаю, им бы тоже было не просто разобраться с возможностью его использования.

Конечно, я не предлагаю делать гипноз и ПСР единственными методами оздоровления. Всегда эффективнее комплексное воздействие. Но, в этом комплексе, они должны, наконец, занять свое достойное место.

Ведь огромное воздействие на ход лечения оказывают, например такие вещи, как авторитет врача, что о нем говорят другие пациенты и обслуживающий персонал, как врач описывает действие лекарства, которое выписывает, что думает пациент о причине его болезни возможных последствиях и способах лечения и как это согласуется с прописанным ему лечением (верит ли, что это ему поможет) и т.д.

С точки зрения человека, владеющего гипнозом, все это очевидные и элементарные вещи, не использовать которые, по меньшей мере, глупо и непрофессионально.

Я не случайно, в первом параграфе этого раздела, написал не «гипноз», а «гипнотическое состояние». Потому, что этот вариант «полуавтоматического» управления доступен, конечно, и при самогипнозе, т.е. методами психической саморегуляции. Это собственно, не является какой-то новостью. Все кто занимался АТ, делали это в стандартных упражнениях.

Т.е. ПСР – механизм, «задуманный» природой. Он не дается как готовый навык при рождении, так же как, например, человек не рождается со способностью говорить, но у него есть все необходимые физиологические и психические возможности для того, чтобы этому научиться. Так же и с ПСР.

Вообще, гипноз, на мой взгляд, это вариант либо экстренной помощи, либо способ обучить человека самому пользоваться возможностями ПСР.

Что касается экстренной помощи, тут все очевидно, человеку надо срочно помочь, и нет времени обучать его самогипнозу. Но, оказав помощь, надо научить человека, в дальнейшем самостоятельно пользоваться этим инструментом.

Надо признать, что многие хорошие гипнологи давно не только это поняли, но и реализуют. В частности, в эриксоновском гипнозе изначально дается установка на то, что сеансы гипноза – это скорее процесс обучения человека самогипнозу.

## Мифы про гипноз

Миф №1. Гипнозу поддаются слабовольные, психически слабые, не нормальные люди.

На самом деле, все с точностью до наоборот. Значительно проще загипнотизировать человека с устойчивой, сильной психикой с высоким уровнем личностного развития. И это вполне очевидно, если вспомнить, что гипноз на самом деле является процессом сотрудничества, обучения, а не конфронтации.

Миф №2. В гипнозе человек полностью находится под властью гипнотизера и тот может внушить ему все, что угодно.

Практически все известные гипнологи проводили эксперименты на эту тему. И мнение у всех единое – даже в самом глубоком сомнамбулическом трансе человек не сделает ничего такого, чего бы он не захотел сделать в обычном состоянии сознания.

Я практически слышу, хор возражений – а как же так называемый «цыганский» гипноз. Неужели, человек в обычном состоянии отдал бы мошенникам свои деньги? Конечно... Да! Что-то я не помню, чтобы Мавроди кого-то гипнотизировал. Как обычно мошенники привлекают внимание? Что-то вроде: «Ой милая, да на вас (ваших близких) наслали страшную порчу!». Ну и дальше всякие мистические бредни. Отсюда вывод – не гипноз опасен, а невежество!

## Как распознать хорошего специалиста

Хорошего специалиста распознать очень сложно. Потому, что когда работает хороший специалист, вы просто не поймете, что он уже работает. Вам даже может показаться, что вы просто сходили к нему пару раз, и о чем-то там мило побеседовали. Вот только, почему-то очень смутно помните, о чем же конкретно говорили. И еще одна странность, как-то так «совпало», что ваша проблема решилась или начала разрешаться.

Еще один признак хорошего специалиста – гибкость. Современный гипнолог должен иметь в арсенале множество техник. Поэтому, если во время сеанса вы ясно даете ему понять, что у вас что-то не получается, а специалист продолжает (порой из сеанса в сеанс) делать одно и то же, или того хуже, обвиняет вас в «сопротивлении» и нежелании сотрудничать – ищите другого специалиста.

Проще распознать плохого специалиста. Хотя, проще, не значит просто. К сожалению, нельзя дать «портрет» плохого специалиста. Но, на некоторые моменты стоит обратить внимание.

1. Человек, который хорошо разбирается в какой-то области, может говорить о ней простым, доходчивым языком. Если речь специалиста изобилует специальными терминами – это, как правило, говорит о его низкой квалификации. Я не имею ввиду научные конференции или диалоги с коллегами. Там это как раз уместно. Но, большое количество специальных терминов в разговоре с клиентом говорит о том, что этот человек затрудняется «перевести» данные понятия на бытовой язык. А происходит

это потому, что он сам не достаточно глубоко понимает их смысл, иначе, он смог бы найти массу аналогий и метафор. Хотя и здесь могут быть исключения. Гипнолог может умышленно начать говорить сложно и занудно, чтобы вызвать перегрузку сознания и упростить наведение транса.

2. Если гипнолог говорит вам, что вы негипнабельны и гипноз вам не подходит. Скорее всего, просто это не достаточно хороший специалист, т.к. проблема гипнабельности в современном гипнозе практически не стоит. Разве что речь идет об анестезии с помощью гипноза для полостной операции.
3. Если вам сразу заявляют, что решат любую вашу проблему. Скорее всего, вы попали в какой-то очередной магический салон. Гипноз не волшебство. И хороший специалист вам честно скажет что возможно, а что нет. Хотя, как вы уже поняли, возможности гипноза действительно впечатляют.

## **В качестве заключения**

Непрофессионализм и мифотворчество заставляют действительно хороших специалистов всеми силами открещиваться от термина «гипноз». Я сам очень редко говорю своим клиентам, что мы будем использовать гипноз, только если они сами приходят и говорят «думаю, мне поможет только гипноз».

Казалось бы, в этом нет особой проблемы, ведь как уже было указано выше, такого феномена как гипноз не существует. Но... На самом деле проблема существует и весьма серьезная. Вследствие такого «запрета» на один термин, все кому не лень начинают придумывать свои названия. В результате возникла невероятная терминологическая путаница, в которой простому человеку все труднее разобраться.

И теперь любой, мягко говоря, посредственный специалист может сказать, что да, я не только плохой гипнолог, я вообще этим не занимаюсь, я придумал свой великий метод Кармического ТрансКодирования (название выдуманно автором статьи), который использует другие одному мне известные механизмы, и вот здесь-то я настоящий «дока».

И в том, что всяческие потомственные гадалки и колдуны всех мастей сегодня значительно популярнее, чем психологи, есть доля «заслуги» такого «размывания» базовых психотерапевтических терминов.

Надеюсь, что данная статья, хоть в какой-то мере будет способствовать формированию того отношения к гипнозу и методам психической саморегуляции, которое они заслуживают.

Самостоятельно освоить техники самогипноза и аутотренинга вам помогут:



[Электронный самоучитель  
Аутогенная тренировка](#)



[Мультимедийный курс  
«Продвинутые техники самогипноза. Диалог с  
подсознанием. Левитация руки и другие  
идеомоторные техники»](#)