



Александр Филин

ГИПНОЗ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И
ПРОТИВОСТОЯТЬ

Александр Филин

**Гипноз. Как использовать
и противостоять**

«АБ Паблишинг Трейд»

2014

Филин А.

Гипноз. Как использовать и противостоять / А. Филин — «АБ Пабблишинг Трейд», 2014

Слово «гипноз» стало модным относительно недавно. Но, несмотря на бурный всплеск интереса к этому явлению, обычному человеку известно о гипнозе очень мало. Тем интереснее узнать, что гипноз – это достаточно хорошо исследованный медицинский прием, который повсеместно используется для лечения множества заболеваний. Элементы гипноза встречаются и в быту, и на телевидении, и в криминалистике. За гипнозом можно обращаться, гипнозу можно противостоять... Эта книга приоткрывает завесы тайн и делает гипноз доступным и понятным явлением, без всякой мистики. Но от этого он не становится менее интересным.

© Филин А., 2014

© АБ Пабблишинг Трейд, 2014

Содержание

Введение. Гипноз: загадки или факты?	6
Глава первая. История гипноза	7
Глава вторая. Популярно о гипнозе	10
2.1. Что такое гипноз?	10
2.2. Что чувствует человек под гипнозом?	11
2.3. Как гипноз влияет на организм?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Александр Филин

Гипноз. Как использовать и противостоять

© Филин, А., 2014

©Издательство АВ Publishing, 2014

ООО «Креатив Джоб», 2014

Введение. Гипноз: загадки или факты?

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

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

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

За гипнозом можно обращаться, гипнозу можно противостоять...

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

Глава первая. История гипноза

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

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

В научной же традиции открывателем гипноза и первым в мировой истории психотерапевтом, работавшим с прямым воздействием на сознание, принято считать доктора Месмера. Практически все современные методы, которые используются в психотерапии вместе с гипнотическим воздействием, а также весомая часть психологических техник, связанных с внушаемостью, восходят именно к его трудам и работам, а также основываются на его опытах и экспериментах.

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

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

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

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

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

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

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

Сегодня однозначно подтвердилось, что учение Павлова на самом деле раскрыло природу очень многих процессов, связанных с состоянием гипноза. Исследования продолжали и другие видные ученые, работы Сеченова и многих других специалистов существенно помогли разобраться в природе такого явления, как гипноз. На Западе науки, посвященные особенно-

ствам работы психики, развивалась гораздо более активно, и перечислять всех ученых, которые многое сделали для развития и исследования гипноза, было бы слишком долго и утомительно.

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

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

Глава вторая. Популярно о гипнозе

2.1. Что такое гипноз?

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

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

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

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

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

2.2. Что чувствует человек под гипнозом?

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

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

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

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

2.3. Как гипноз влияет на организм?

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.