

ГЕННАДИЙ  
ИВАНОВ

---

ТЕХНИКИ  
ГИПНОЗА

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



# ОТ АВТОРА

Я думаю, что феномен гипноза искусственно помещен под стекло, хотя любая бабушка, читая внуку сказку, на самом деле осуществляет гипнотическую индукцию. Тренер, вдохновляя спортсмена, командир, воодушевляя подчиненных, — это тоже акты гипнотического воздействия. Будь моя воля, я бы культуру эмоционального внимания сделал школьным предметом. И эта книга — мой посильный вклад в такое будущее. Вот почему особую благодарность я должен выразить издательству АСТ, которое сподвигло меня на этот труд. И конечно, отдельное спасибо журналисту Федору Григорьеву, без которого я вряд ли бы замахнулся на книгу. В ней — мои профессиональные находки, которые, надеюсь, окажутся полезными для вас.

# ВВЕДЕНИЕ

## Умение гипнотизировать — это навык

Человек, про которого говорят, что он обладает «силой убеждения», — природный гипнотизер. Талант писателя, политика или гадалки зиждется на одной и той же способности транслировать, то есть «передавать». Слово «транс» означает полубессознательное состояние человека. Иное дело, что мы называем это состояние «вниманием», «сосредоточенностью», «увлеченностью», «концентрацией», но суть дела от этого не меняется, потому что это то самое состояние, когда «мозги не работают». Не случайно, после того, как ТРАНСляция заканчивается, вернувшийся к выполнению своих обязанностей разум обнаруживает в своих владениях нечто новое. Он начинает оценивать находку. И тогда мы «делимся впечатлением», то есть пытаемся выразить в словах полученные в транс представления. Они превращаются в информацию, которая доступна логическому освоению, либо в художественный образ, который точно так же вводит слушателя/читателя в полубессознательное состояние. И все начнется сначала.

Чем отличается гипнотизер от политика, писателя, цыганки? Тем, что в деле трансляции они «любители», а он — профессионал. В отличие от мошенников или «властителей дум», гипнотизер не преследует иных целей, кроме оказания помощи человеку, которому надо войти

в состояние транса. И тогда тот получает возможность, например, принять какое-то важное представление, которое избавит его от «тараканов в голове» — всякого рода фобий, аллергий и прочих психосоматических заболеваний. Или избавится от боли, когда по медицинским показаниям нельзя применять фармакологические средства. Всем этим занимается каста гипнотерапевтов. Остальные гипнотизеры помогают людям во всем, что не связано с оказанием медицинской помощи: вспомнить забытое (где по пьянке оставил машину), быстро постигнуть что-то сложное (например, в спорте освоить элемент техники) или отринуть сомнения (тоже в спорте — «стартовая решимость»). Важнейшим умением гипнотизера является его способность распознавать тайные попытки суггестивного воздействия — гипнотические манипуляции. Транс является неотъемлемой частью психики любого нормального человека, поэтому он часто используется в мошеннических целях, когда хотят «отвести глаза» или «заморочить голову». Владение элементарными техниками гипноза дает защиту от такого рода посягательств, что особенно важно для тех, кто по роду деятельности обязан много общаться с незнакомыми людьми.

Когда мы говорим о культуре общения, речь идет о культуре ТРАНСляции, азам которой, по-хорошему, надо обучать еще со школьного возраста. Каждый должен понимать, что восприятие как таковое (узнавание, постижение) обеспечивается особым состоянием человеческой психики «на прием». Люди должны уметь делать это как в отношении самого себя, так и в отношении собеседника или даже целой аудитории.

Приемы суггестивного воздействия можно и нужно изучать, чтобы использовать их не только на работе, но и в повседневной жизни. Как всякая природная способность, «сила убеждения» у всех разная. Природных гипнотизеров среди нас около 10%. Столько же тех, у кого способность к гипнозу на нуле (фактически, это аутисты). Остальные граждане могут стать плохими или хорошими

гипнотизерами, овладев специальными техниками. Главное — понимать, что сила убеждения прямо пропорциональна силе трансляции, а значит, надо научиться трансу. Для себя и окружающих.

**Часть 1**  
**О ГИПНОЗЕ**  
**ГЛАЗАМИ ФИЗИОЛОГА**



# Глава 1

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЧТО ТАКОЕ ГИПНОЗ?

**Гипноз** — это не только расслабление тела (малый гипноз), но еще и успокоение эмоций (средний гипноз), а также снижение активности умственной деятельности (сомнамбулизм). По выражению профессора Табидзе\*, это состояние глубокого гипноза можно назвать состоянием трех нулей — телесного, эмоционального и умственного нуля. При этом человек обычно не засыпает, а находится в устойчивом «просоночном» состоянии — «тело спит, а сознание бодрствует».



#### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Слова «**гипноз**», как и «гипнотизм», были введены в оборот Этьеном де Квильером\*\* в 1820-х годах. Он использовал термин «нейрогипнотизм» (нервный сон). В английском языке эти слова популяризировал шотландский хирург Джеймс Брейд (1795–1860 гг.), которого интересовали разработки Франца Месмера (1734–1815 гг.) и его последователей. На основе

---

\* Табидзе Александр Александрович — клинический психолог, доктор физико-математических наук, профессор, директор Научного Центра «Психотерапевтическая педагогика» Минобрнауки РФ

\*\* Этьен Феликс д’Энен де Квильер (1755–1841 гг.) — французский магнетизер и один из первых практиков месмеризма как научной дисциплины.



«месмеризма» Брейд создал оригинальную теорию. В своей книге «Нераскрытые тайны гипноза» Шойфет\* замечает: «Не назови Брейд гипноз сном, гипнотизируемый не ожидал бы наступления последнего состояния. Термин привел к тому, что возникло представление: если гипнотизируют — надо спать». Но сам Брейд рассматривал гипноз как средство превращать людей в инструмент, «выбрав только подходящую фазу сна, и заставлять их принимать игру их воображения за самую реальную действительность».

### **Гипноз:**

- **На уровне физиологии** — частичная или полная передача контроля над телом.
- **На уровне эмоций** — представляет эмоцию покоя плюс признание авторитета за гипнотизером. Иначе это можно назвать управляемой медитацией.
- **На уровне мышления** — частичное или полное отсутствие критики при восприятии информации.

Самым близким к тому, что такое покой ума, является состояние, когда вы думаете о себе за мгновение перед тем, как заснуть. Как раз перед тем, как наступает сон, сознание становится неактивным, абсолютно чистым. Ментальное расслабление. В состоянии «умственной пустоты» мы получаем ментальное расслабление, которое является природным фактором, роль которого в нашей психике еще не исследована, но очевидна.

Каждый человек, занимающийся гипнозом или интересующийся им должен понимать, что первая стадия **суггестии** (от лат. *suggestio* — внушение) — это игра в гипноз. Вторая — «настроение гипноза», когда у гипнотизируемого возникает частичная потеря контроля за телом, оцениваемая многими как эффект плацебо. Третья стадия представляет собой спор реальности и внушения, который преодолевается расслаблением — дальнейшим

---

\* Шойфет Михаил Семенович (1947–2013 гг.) — советский эстрадный гипнотизер, ведущий шоу «Театр гипноза»

торможением умственной деятельности в сочетании с признанием авторитета гипнотизера. Когда пациент расслаблен физически, мы получаем средний гипноз. Когда же человек одинаково расслаблен физически и ментально — это уже состояние сомнамбулизма. Сначала надо убедиться, что пациент расслаблен физически. А затем усиливать это состояние до тех пор, пока не станет ясно, что его сознание расслаблено так же сильно, как и тело. Если человек чувствует дискомфорт, раздражение или страх, он не может быть расслаблен ментально, потому что эти импульсы беспокойства постоянно передаются ему в мозг. Когда же в мозг не поступают тревожные импульсы, а только позитивные, которые внушает специалист, мозгу не нужно реагировать на все происходящее, и таким образом он перестает быть активным из-за отсутствия беспокойных мыслей и становится восприимчив к внушениям.

## Как оценить глубину гипноза?

Для определения глубины внушенного сна можно использовать универсальную шкалу: «слабо», «средне» и, соответственно, «сильно». По-научному это будут три стадии гипноза, использованные В.М. Бехтеревым.

- **Малый гипноз** соответствует дремотному состоянию, когда человек еще может легко выйти из полусна. Нет потери связи с окружающим, можно двигать конечностями, хотя имеется слабость в теле, чувство тяжести и как следствие желание пребывать в комфортном положении.
- При **среднем гипнозе** (гипнотаксии) наблюдается катаlepsия (временная утрата контроля), частичная амнезия. Общее состояние пациента характеризуется как пассивное, частичное подчинение воле гипнотизера.
- И, наконец, **глубокий гипноз** (сомнамбулизм), когда внушения выполняются беспрекословно.

**Сомнамбулизм** (от лат. *somnus* — сон, *ambulare* — гулять) — это, если буквально, «хождение во сне». В этом состоянии головной мозг человека работает таким образом, что все психические силы подчиняются одной идее или чувству. Характерными признаками сомнамбулизма являются амнезия (временная потеря памяти) и галлюцинации с закрытыми глазами. Человек в подобном состоянии обычно безвреден. Но если намеренно будоражить фантазию агрессивными образами, то загипнотизированный будет стремиться всеми силами реализовать внушения.

Диссоциация (расщепление) и амнезия обыкновенно идут рука об руку. И функциональная амнезия означает лишь полный или частичный перерыв в освещении сознанием различных мозговых процессов. Кроме этого, амнезия (внушение на забывание) имеет либо кратковременный характер, либо событие «стерто» целиком.

Например, если на улице или в тиши кабинета внушенное забывание держится в среднем секунд 10–20 (на бытовом уровне: когда запомнил чуток/вылетело из головы), то говорить о средней диссоциации, что обычно происходит при среднем гипнозе. Если не удастся вспомнить дольше, и видна тщетность попыток, то получили полную диссоциацию, а этот факт всегда говорит о сомнамбулизме.

Поскольку диссоциация, по сути, отделение «части от целого», то точно так же можно смотреть глубину по любому гипнотическому феномену. Чем больше реализуется, тем глубже. За время отвечает амнезия, за потерю контроля над телом — катаlepsия.

При малом гипнозе чуть-чуть и кратко могут склеиваться глаза. При среднем — веки прочно оказываются «на замке» и, если внушение держится долго, несмотря на все контрдействия, скорее всего, настал сомнамбулизм. При глубоком — субъект постепенно утрачивает контроль над остальными частями тела. Лучше начать с глаз, обязательно проверить реализовано ли данное внушение на катаlepsию, потом перейти к указательному пальцу, руке

и, наконец, всему туловищу. Если последнее также становится обездвиженным, то это вновь стадия сомнамбулизма.



### ИЗ ПРАКТИКИ

Как же достичь этого состояния ментального расслабления? Например, если я хочу вызвать амнезию, я делаю внушение, что он не будет помнить какие-нибудь числа или какой-либо номер. Хотя эффективнее поступить иначе. Я прошу пациента, чтобы он считал в обратном порядке от ста и расслаблялся все больше и больше с каждым числом, постепенно эти числа или номер исчезают из его сознания. И если его спросить, у него будет уже «числовая амнезия». Помните, что амнезия может быть достигнута только в состоянии снижения умственной деятельности что и было необходимо.

Существует два физиологических механизма, приводящие в состояние сомнамбулизм:

1. Внезапное сильное речевое воздействие, приводящее к почти мгновенно возникающему состоянию внушенного сна. Павлов считал, что в основе этого явления лежит механизм запредельного торможения, остро развившегося во второй сигнальной системе\*, что и приводит обширные участки коры головного мозга в состояние сонного торможения, при сохранении речевого контакта с усыпавшим. Это напоминает картину гипноза животных, при котором мозговые полушария охватываются оцепенением, развивающимся также по механизму запредельного охранительного торможения и приводящим животное к полной заторможенности двигательной и сенсорной сферы, а вследствие этого и к временной утрате реакций на тактильные и болевые раздражения.

2. Воздействие многократно повторяющихся тихих, монотонных, усыпляющих словесных раздражений, при-

---

\* Вторая сигнальная система — система условно-рефлекторных связей в головном мозге человека, где условным раздражителем является слово, речь. Возникает на базе первой сигнальной системы в процессе общения между людьми

водят к постепенному развитию в коре мозга гипнотического состояния, охватывающего большие или меньшие его участки. В этом случае в основе развития внушенного сна лежит механизм внутреннего, или условного торможения. Как отмечает Павлов, постоянно применяющийся способ приведения человека в состояние внушенного сна — это повторно произносимые в однообразном тоне слова, описывающие физиологические изменения, у всех нас прочно связанные с сонным торможением и потому его вызывающие.

**Вывод.** Известные на сегодня стратегии «углубления» состояния гипнотизируемого могут развиваться в двух направлениях: шоковым и через расслабление ума.



### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Выдержка из книги Константина Ивановича Платонова «Слово как физиологический и лечебный фактор»\*: «Когда я захожусь в гипнозе, — пишет одна из испытуемых, — я в каждом сеансе испытываю различные по своему характеру ощущения. Так, в первый сеанс я продолжала чувствовать все свое тело, но ни одним членом двинуть не могла, ясно слыша голос усыпившего и все созная. Но мысли как-то путались. Это был, я бы сказала, телесный сон. Но с каждым последующим сеансом тело все более тяжелело, я переставала его ощущать, продолжая слышать все происходящее, но мне казалось, что все это происходит где-то далеко, сознается неясно, причем является для меня совершенно безразличным. В последний, пятый сеанс, я своего тела уже совершенно не ощущала, будто его не было совсем. Я слышала разные посторонние звуки, меня совершенно не трогавшие. При внушениях все ясно слышала, но мысли совершенно не работали и слова внушения, касавшиеся моих прежних переживаний, меня совершенно не трогали. При словах пробуждения я начинаю просыпаться сначала как бы головой: появляются мысли, начинаю думать о том, что надо двигаться, вставать, понимаю, что делается вокруг, но свое тело начинаю ощущать несколько позже, при-

\* Платонов К.И. «Слово как физиологический и лечебный фактор» 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медгиз, 1957

чем, когда сознание прояснилось, стала ощущаться тяжесть во всем теле, которая в дальнейшем, при полном пробуждении, исчезала». Другой испытуемый описывает свое состояние во внушенном сне так: «Все отяжелело и как будто отнялось, не могу двинуть ни одной частью своего тела. И какая-то легкость, как в безвоздушном пространстве. Но сознание не ослабевало и мысли были четкие и ясные, несмотря на то, что усыпивший внушал мне отсутствие мыслей».

## Гипноз как форма диссоциации

**Диссоциация** (расщепление) в гипнозе — типичный гипнотический феномен, который может быть использован как специальная техника. Диссоциация позволяет человеку, находящемуся в гипнотическом трансе, отделить себя от сильных эмоций и взять ситуацию под контроль. Он становится нейтральным зрителем, а не полноценным участником какого-то события, хотя прекрасно помнит, что главный герой — это именно он, а никто другой. И отношение к ситуации у него становится как у нейтрального зрителя — более трезвым и спокойным (происходящее напоминает просмотр кино).

При психической травме всегда присутствует структурная диссоциация. Глубина и сложность структурной диссоциации зависит от степени травматизации.

Внушением вызывают прежде всего частичную или полную диссоциацию, а так как диссоциационное состояние мозга значительно усиливает его внушаемость (точнее восприимчивость к внушению), то этим в данный момент приобретают желаемое могущество. Сон есть равным образом диссоциационное состояние мозга, в общем имеющее целью доставление отдыха нейронам и настройку внутренних система организма (висцеральная гипотеза ученого-физиолога Ивана Пигарева). Суггестивная диссоциация есть, так сказать, более или менее: ограниченный или локализованный сон. Таким образом, **гипноз** — это диссоциативное состояние психической активности.