

# **ГИПНОЗ ПОД ОТЛАДКОЙ**

крик касперски, aka мышьх, по-email

практически все слышали о гипнозе: от газетных историй о зомбировании до многотомных самоучителей, недостатка в которых испытывать не приходится, но попытки применить полученные знания на практике конкретно обламываются, факты из разных источников ни разу не стыкуются друг с другом и чем настойчивее пытаешься разобраться, тем все больше убеждаешься, что... среднестатистический психолог разбирается в гипнозе ничуть не больше, чем свинья в апельсинах. но мы-то с вами хакеры, а не философы! применив к гипнозу систематический подход, мы не только выясним чем же он является на самом деле, но с огромным удивлением обнаружим, что попадаем под его влияние чуть ли не по несколько раз на дню!

## **введение**

Набрав в Гугле "гипноз" мы немедленно получим в ответ кучу ссылок на тренинги и книги по НЛП, медитации и магии, целиком состоящие из трудно проверяемых фактов и практически нереализуемых техник, разбавленных небольшим количеством самоочевидных примеров, не требующих доказательств (по типу того, как при глубоком вдохе у сидящего человека появляется едва уловимая легкость в руках, вызываемая расширением грудной клетки, на которую в обычной жизни мы не обращаем внимания, как не слышим тиканья часов, но стоит только нам на них указать, как часы затикают в полный рост).

Книги и тренинги "как заработать миллион долларов" все из той же серии. Очевидно, что человек, владеющей техникой гипноза, будет зарабатывать на гипнозе и делиться этой техникой с окружающими ему не резон — на фига плодить конкурентов? Ну, кому-то может быть и не на фига, помимо корысти существует еще и стремление к общественному признанию, например, так что серьезные книги по гипнозу все-таки существуют, однако, как и всякие книги по психологии они в значительной степени подвержены авторитарности, то есть опираются на умозаключения их создателей, зачастую граничащие со схоластикой.

Научный подход и логические рассуждения, естественно, не являются единственной практикой. Помимо них существует и эмпирические данные, и чувственный опыт. Все мы испытываем боль, впадаем в сон, но объяснить физику передачи нервных импульсов или ответить на вопрос: что конкретно необходимо сделать чтобы заснуть (без лошадиной дозы снотворного) не может ни наука, ни кто-либо из читателей. Тем не менее, смерть от бессонницы — явление достаточно редкое, можно даже сказать исключительное. Вероятно, у каждого из нас есть свои собственные методы засыпания, которые мы нашупываем чисто интуитивно, как, например, развиваем умение держать равновесие при езде на велосипеде. Это и есть пример чувственного опыта, который невозможно передать словами, но описать последовательность действий, приводящую к заданному результату — можно!

Научиться гипнозу (в том числе и самогипнозу, так же называемому аутогренингом) может практически каждый (правда, стоит ли этого делать — другой вопрос). Мыщьх будет говорить только о легко проверяемых фактах и описывать легко воспроизводимые техники, не требующие длительной начальной подготовки.

## **>>> врезка юридическая сторона**

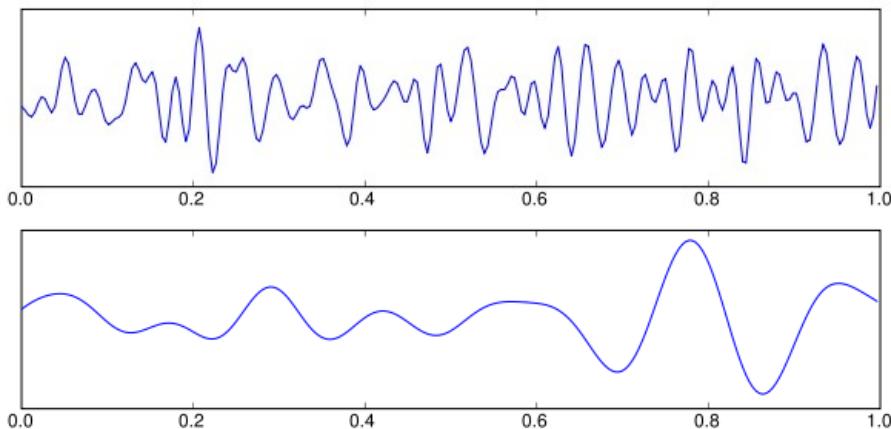
Согласно "Инструкция по применению гипноза" от 30 декабря 1924 года, применение гипноза разрешается только с лечебной целью и только врачам-специалистам (тоже относится и к чтению публичных лекций о гипнозе, правда, не понятно, куда приткнуть журнальную статью, которая на лекцию совсем непохожа). Забавно, но этот древний закон действует и до сих пор, а потому за гипноз реально схлопотать по попе независимо от того, давал ли подопытный "кролик" свое согласие или нет. Даже нотариально заверенная бумага не прокатит, если вы не врач и цели отличаются от лечебных.

## **что есть гипноз?**

Гипноз — это одно из измененных состояний сознания, пишут многие авторы, распространяя зловещую вонь политкорректности. Почему бы нам тогда по аналогии с

"сексуальным меньшинством" не ввести в обиход термин "интеллектуальное большинство"? "Измененное состояние сознания" — это просто раскрученный бренд. Это псевдонаучный термин, создающий иллюзию, что с гипнозом все понятно, когда с ним ни хрена не ясно. Существует намного больше одной гипотезы, объясняющей что такое гипноз, и существует еще больше видов самого гипноза, объединяющих под одной "торговой маркой" различные состояния сознания, что делает невозможным построение "единой теории гипноза".

Достаточно распространено утверждение, что в состоянии гипноза отмечаются изменения бета волн головного мозга, что (якобы) подвергается методами электроэнцефалографии. Однако, справочники по самой электроэнцефалографии ничего подобного не упоминают. Да, есть такие бета-волны, частота которых простирается от 12 до 30 Герц и которые характерны для активной физической и/или умственной деятельности, а их ритмичные колебания свидетельствуют о том, что человек под кайфом или всерьез не дружит с крышей. Какую именно форму принимают бета-волны при гипнозе — хрен знает. Зато из тех же справочников по электроэнцефалографии можно узнать, что существуют еще и тета-волны от 4 до 7 Герц частотой, характерные для сна, релаксации и медитации. О гипнозе опять ни слова. Короче, сплошной разброд и шатание фактов. Мыых перерыл кучу литературы, но так и не встретил ни одного упоминания факта о снятии электроэнцефалограммы под гипнозом и совершенно не представляет как она могла бы выглядеть.



**Рисунок 1 бета (вверху) и тета (внизу) волны головного мозга**

Будем исходить из того, что гипноз является разновидностью транса (от фр. transir — оцепенеть) — полной концентрации внимания на внутреннем или внешнем раздражителе, при котором степень критичности оценки обрабатываемой сознанием информации значительно ослабляется. Попросту говоря, сознание заглатывает все, что ему ни скормят, не подвергая перевариваемую пищу рациональному анализу. В состоянии транса внушаемость человека (в том числе и самовнушаемость) значительно повышается.

Загипнотизированный субъект сконцентрирован на внушениях гипнотизера. В этом, собственно говоря, и состоит сущность гипноза: погружение человека в транс с последующим внушением. Естественно, возможно, погружение человека в транс без внушения, равно как и внушение вне транса. Если человек от природы легко внушаем, доверчив или малограмотен, то он уже предрасположен к некритической оценке информации, а потому может быть "загипнотизирован" и без транса. "Гипнотизеру" достаточно вызвать у него доверие.

Лечебная сила гипноза является разновидностью эффекта плацебо, то есть исцеление за счет веры больного во врача/экстрасенса/лекарство. Эффект плацебо настолько широко распространен, что при всяком серьезном испытании нового лекарства больных делят на две группы, одной из которых вместо лекарства дают "пустышку", а затем смотрят на результат: если в обеих группах результат совпадает, препарат выбрасывают на свалку, ну или на прилавок... Давно замечено, что среди препаратов с идентичным активным веществом, приготовленных по идентичным технологиям побеждает... торговая марка и эффективность препарата определяется не только его химическим составом, но еще и рекламой. Внешний вид таблеток тоже играет роль. Чем "серезнее" они выглядят, тем сильнее эффект и многие фармацевтические компании стремятся к этому сознательно. Там же не дураки сидят. А потребителю — какая хрен разница за счет чего лечит?! Плацебо — не плацебо. Главное, чтобы был кайф и ништяк.

Как у гипноза, так и у плацебо есть границы применимости и если болезнь не может быть излечена за счет мобилизации внутренних сил организма, никакой гипноз тут не поможет. А лучше всего лечатся болезни, связанные с психическими расстройствами, к которым относится не только проблемы крыши, но и, например, некоторые сердечные заболевания, т. к. деятельность сердца завязана на нервную систему. Переживание, стресс → инфаркт.

### >>> **еставка**

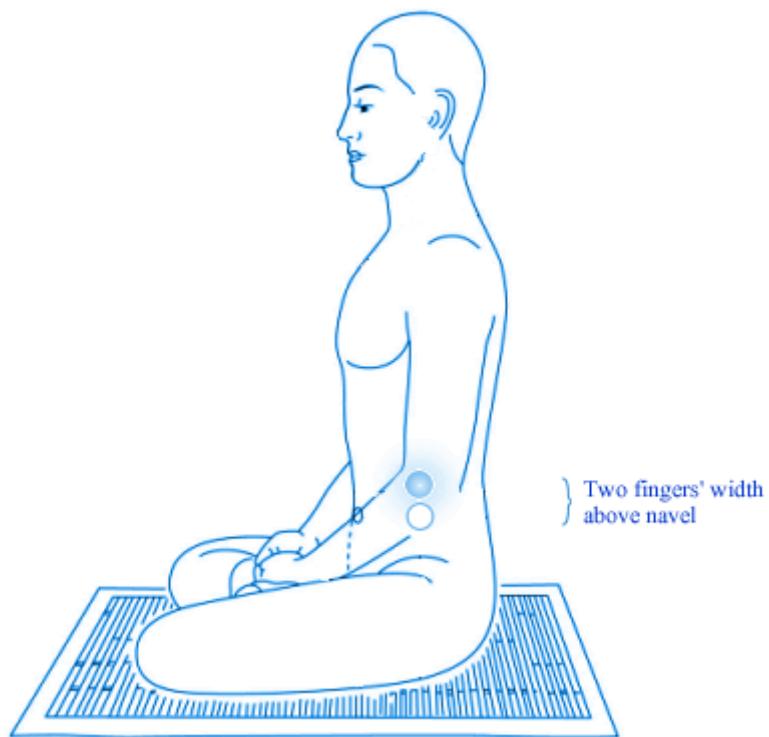
Плацебо (лат. placebo, букв. "лесть", "понравлюсь") — физиологически инертное вещество, используемое в качестве лекарственного средства, положительный лечебный эффект которого связан с подсознательным психологическим ожиданием пациента.  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%BE>

### **что есть транс**

Транс — это одно из состояний психики, ассоциируемое с гипнозом, медитацией и... да! с расширением сознания, которого, оказывается можно достичь посредством самого сознания без всяких там химикалий типа наркотиков и прочих психотропных веществ, как отпускаемых в аптеке без рецепта (но о них — в другой раз!), так и преследуемых по закону.

Экспериментировать со своим сознанием в самом деле очень интересно, тем более, что помимо кайфа (а транс — довольно приятное состояние) и глюков, можно "прочистить" мозги, решить различные психические проблемы, активизировать умственную деятельность или, наоборот, снять напряжение, впав в нирвану релаксации.

Естественно, такие эксперименты потенциально небезопасны, особенно если их проводить бездумно не зная меры. Существует риск впасть в очень глубокий транс выйти из которого без помощи специалиста уже не удастся, однако, даже людям, легко впадающим в транс, требуются годы упорных тренировок, чтобы достичь той глубины, с которой уже можно и не вернутся. Так что времени для чтения литературы психонавту отпущено достаточно, благо читать есть что: медитация, йога, аутотренинг...



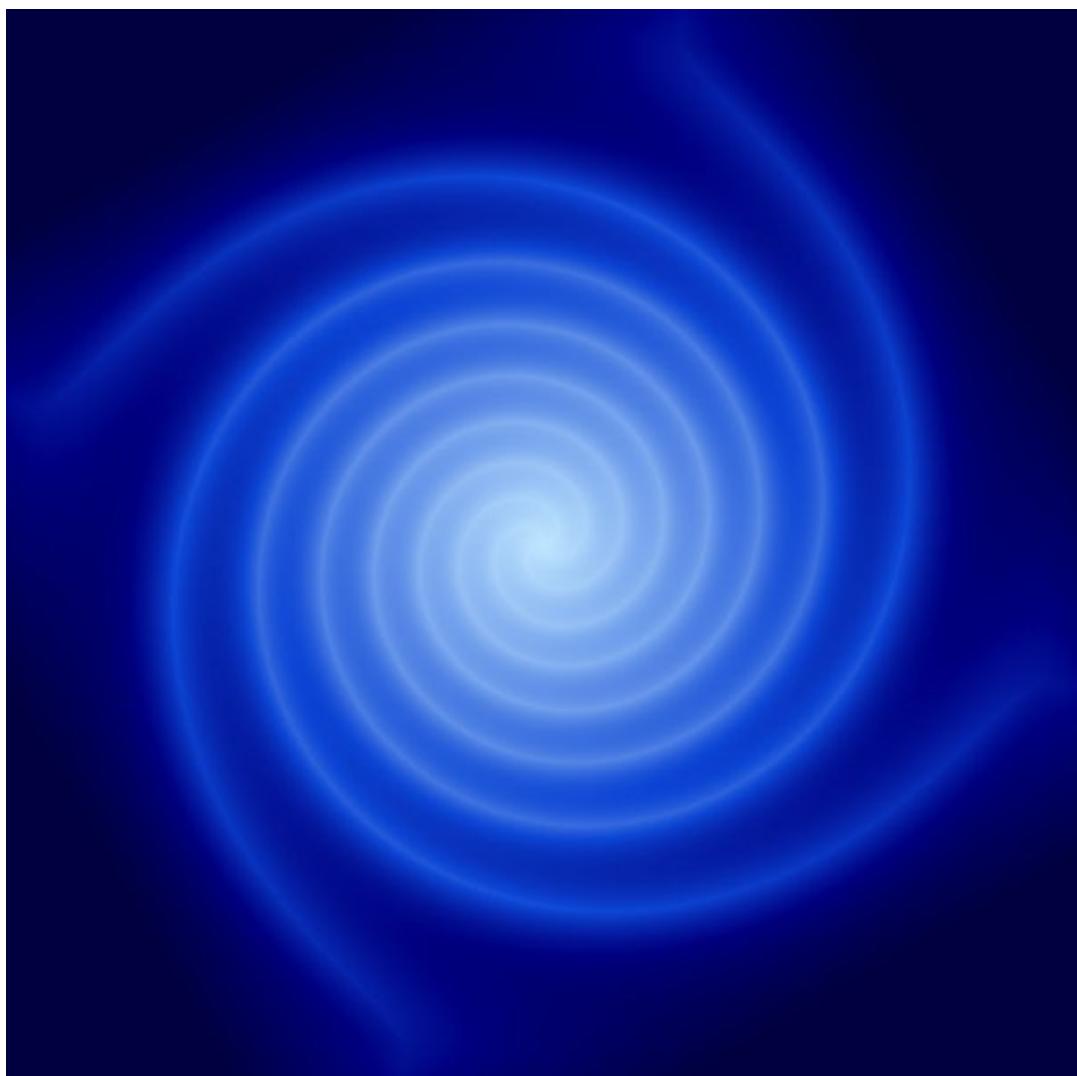
**Рисунок 2 позиция для медитации**

К сожалению, ни современным, ни древним текстам нельзя верить. Откроем, например, книгу "Путь мистика" известного и чрезвычайно авторитетного (в определенных кругах) мудреца Ошо. И что мы видим? "Трансоподобное состояние всегда ниже сознательного. Оно

*всегда бессознательно... Были такие люди, как Рамакришна, которые впадали в транс очень легко... Он был очень простым, очень спонтанным, очень любящим человеком и впадал в транс, просто что-то увидев. Например, он шел по берегу озера. Это было вечером, садилось солнце, на небе было черное облако — вот-вот начнется дождь. И, проходя, он потревожил две дюжины журавлей... две дюжины журавлей друг за другом, против черных туч, а под ними — прекрасный закат. Внезапно он на том же месте впал в транс. Его пришлось унести домой. Ему потребовалось три часа, чтобы прийти в себя" ([http://www.koob.ru/osh/o/mystic\\_way](http://www.koob.ru/osh/o/mystic_way)).*

Во-первых, рассуждения о "бессознательности" трансоподобных состояниях носят чисто умозрительный характер, остающийся на совести Ошо, и не соответствующей действительности. Во-вторых, описанный случай (даже если принять его на веру) больше похож на припадок, чем на транс. Вот если бы Рамакришна три часа подряд втыкал в журавлей, закат, озеро или произвольную точку пространства-времени — вот это был бы транс.

Практически все люди впадают в транс несколько раз в день. Допустим, толкаем мы телегу, а наш собеседник неожиданно зависает, уставившись, скажем, в дыру или складку обоев на стенке (такая интересная дыра, да?). Его взгляд не блуждает (как у всех нормальных людей), лицо становится практически полностью симметричным (правый полуовал губ совпадет с левым). Короче, наш товарищ в трансе, откуда его может вывести хороший щелбан или просто отклик: "Вася, ты сейчас тут или вообще где?!". Тут Вася встряхивается и говорит: "Прости, задумался типа". Вот это и есть транс.



**Рисунок 3 вращающаяся спираль скринсейвера притягивает к себе внимание и облегчает вход в транс**

Научится впадать в транс по собственному желанию — можно, но никакие книги тут не помогут. Необходимо предварительно научиться фиксировать состояния спонтанного транса и

усиливать их. Умение \_вызывать\_ трансоподобные состояния приходит позднее. Однако, не стоит путать транс с потугами впасть в таковой. По этому поводу можно привести одну цитату: *Мудреца спросили: "Стоит ли медитирующему отгонять комаров?" – "Ну ежели вы на самом деле взмединули, – ответил Мастер, – то комаров вы не заметите, ну а коли пока просто так сидите, то чего ж терпеть?"* (Ра-Хари "Руководство для начинающего медитатора").

Очень точно сказано! И главное в тему! Транс — это определение состояния психики. "Зависнуть", втыкая в точку на стене, совсем не тоже самое, что втыкать в точку на стене до зависания, мысленно приговаривая "я в трансе, я в трансе..."

### **>>> вставка**

Гипноз — погружение человека в транс, осуществляющееся при помощи воздействия на него монотонных раздражителей, медикаментозных препаратов или другими способами. В состоянии гипноза часто осуществляется внушение.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7>

### **впадаем в транс и выпадаем оттуда**

Многие люди, например, торговцы, бессознательно развивают в себе способность вводить человека в транс, в котором он становится намного более внушаем и может купить даже на фиг ненужный товар. Налицо применение гипноза (а это именно гипноз и есть!) в немедицинских целях, что формально преследуется по закону, но неформально абсолютно невозможно доказать. Развивая в себе способность впадения в транс человек становится намного более уязвимым, но вместе с тем, умение распознавать состояние транса, позволяет легко оттуда выходить, просто, например, встряхнувшись от усов до хвоста. Короче, кто предупрежден — тот вооружен. А теперь о конкретных методиках.

Наверное все видели маятник, который раскачивает гипнотизер перед пациентом, но немногие догадываются об его истинном назначении. Проведем простой эксперимент. Возьмем зеркало и пристально глядя себе в глаза (я же сказал — в глаза!) гоним телегу, проговаривая \_вслух\_ любую заранее неподготовленную речь (стишок "В лесу родилась елочка" не подойдет, т. к. заранее был заучен наизусть). Довольно интересный эффект, да? Чем дольше нам удается сохранять способность говорить, тем тяжелее нас ввести в транс, что свидетельствует о превосходстве нашего рационального мышления над инстинктами. Типа теста на интеллект. Покруче IQ, кстати.



**Рисунок 4 втыкаем в зеркало, толкая перед собой телегу**

Хорошо. Проведем другой эксперимент. На этот раз с двигателевым аппаратом. Попробуем выполнять какие-нибудь действия, например, выписывать замысловатые фигуры ногами или руками ;) и параллельно при этом говорить. Эффект тот же самый!!! Да много разных экспериментов можно поставить... как показывает практика очень немногие люди способны делать более одного дела одновременно (Юлий Цезарь — тому исключение, впрочем, исторически не подтвержденное).

Сосредоточившись на маятнике, пациент действительно впадает в транс. При этом фактически происходит тоже самое, когда мы смотрим на себя в зеркало и пытаемся говорить. Только в первом случае наш взгляд "привязан" к маятнику, а во втором — к самому себе. Один хрен разница. Разговор не есть средство впадения в транс. Это что-то вроде датчика: находимся ли мы в трансе или еще нет. Для входления в транс достаточно просто смотреть на маятник или зеркало.



**Рисунок 5 гипнотический маятник**

Тут, казалось бы, можно включить магнитофонную запись с текстом аутогенной тренировки и... Включить, конечно, можно, только эффект будет практически нулевой, поскольку, мы втыкаем в маятник. Слова елозят по ушам, скользят вдоль сознания, но внутрь не проникают. Как уже говорилось выше, в состоянии гипноза субъект сосредоточен на словах гипнотизера, а в состоянии медитации — на своих внутренних переживаниях. Соответственно, аутотренинг предполагает концентрацию внимания на магнитофонной записи (если она есть) или на своих собственных словах, а не другой фиге.

Да, конечно, в состоянии транса человек воспринимает полученную информацию некритически и потому если заготовить запись вида: "Вася, тебе сейчас очень хорошо! Вася, ты ловишь реальный кайф!", то прокручивая ее в состоянии транса, в который легко впасть с помощью зеркала, мы можем снять депрессию. Ну... хотя бы на время транса ;) Главное, называть себя по имени. Да-да, по имени (не нику, который придуман пять минут назад)! Слова "мне хорошо" или "тебе хорошо" практически тождественны обобщенному утверждению "эх, хорошо!", а вот когда человека называют по имени, это усиливает мощность внушения в несколько раз, поскольку на личные местоимения откликаются только верхние слои сознания, а на имя — намного более глубинные.

Любые ритмичные раздражители — постукивание, вспышки света, ест — так же способствуют входу в транс, конечно, если на них сосредоточено внимание (тикающие часы никого в транс не вводят). Про маятник помним, да? Но маятник это фигя, беспонтовый прибор без обратной связи. А вот если, например, постукивать карандашом в такт дыханию человека, а затем плавно менять темп, то... дыхание человека так же изменится, чем можно пользоваться при пикапе. Даже без карандаша.



**Рисунок 6 гипнотическая свеча**

Выбираем себе жертву и начинаем дышать в такт ей (естественно, чтобы определить "на глаз" темп дыхания другого человека требуется наблюдательность и некоторая практика). Ускоряя свое дыхание, мы ускоряем и ее, передавая ей часть нашего возбуждения, что легко заметить по покраснению щек "пациентки". Ага, действует! Конечно, само по себе это не заставит девушку бросится на нашего эрегированного хомячка, но скорее всего побудит ее к поиску причины внезапного возбуждения и одной из сознательных и рациональных интерпретаций может оказаться мысль, что это связано вон с тем молодым красивым человеком. То есть она решает для себя, что мы ей понравились, даже если мы и не... Дело в том, что когда с человеком случает что-то, причину чего он понять не может, то он автоматически придумает любое объяснение, исходя из своей системы верований, даже если оно и "притянуто за уши".

О выходе из транса. Из неглубокого транса (а в глубокий без тренировки впасть весьма проблематично, если конечно, у вас не очень тонкий слой сознания) человека выводят, в частности, резкие звуки, особенно те, на которые он привык откликаться. Например, звонок телефона, будильника, etc.

На первое время, короче, хватит. А на последок простое упражнение для прочистки мозгов: достаточно вслух нести полную околосицу типа "ум панде харе оп ли кика мазепа упеду" в течении ~5 минут, чтобы устроить такой сквозняк, что вентиляция отдыхает. Это помогает выкинуть всякие дурные мысли из головы от которых трудно избавиться. Кстати говоря, известно, что есть грибы в плохом настроении не стоит, иначе бэд трип нам обеспечен. Вот так точно не стоит входить в транс, концентрируясь на своих внутренних переживаниях, в состоянии депрессии, иначе плохие мысли рискуют вступить в такой резонанс, что крышу разнесет на части и это будет реальный бэд трип. Говорилось же, что внушаемость (и самовнушаемость) в трансе повышается и если начать говорить себе (или думать), какой я бедный и несчастный, и как же мне хреново, как нам реально станет действительно очень хреново, ну и, соответственно, наоборот.

## **легенды и мифы древней греции (вместо заключения)**

На человека можно воздействовать только в рамках системы его верований и потому в состоянии гипноза его нельзя заставить сделать то, что противоречит его внутренним

моральным устоям. Иначе говоря, в гипнозе человек делает то и только то, что сделал бы и без него, только в гипнозе это делается более охотно.

Естественно, систему моральных ценностей человека можно изменять, но для этого требуется время и одного-двух сеансов тут явно окажется недостаточно. С другой стороны, для изменения системы ценностей, гипноз необязателен. Так что не стоит преувеличивать его возможности.

Человека невозможно загипнотизировать на преступление, в состоянии гипноза нельзя изнасиловать девушку, если только она сама того не захочет (а вот когда "и хочется, и колется", гипноз, разумеется, упрощает пикап, но это уже не изнасилование, а соблазнение получается).

Гипнотизер не может стереть память или неприятные воспоминания (правда, может помять к ним отношение человека, чтобы они воспринимались не так остро и болезненно), так же, после выхода из транса воздействие прекращается и "запрограммировать" человека на какое-то действие после гипноза невозможно. То есть, можно, конечно. Путем внушения. Если действие не противоречит его убеждениям. Но совершать его человек будет уже осознанно (при условии, что вообще будет совершать).

В юридической практике отмазка "я действовал под гипнозом" еще ни разу не сработала, хотя применялась неоднократно. И это не потому, что менты — козлы, а потому что за отмазку это не катит.