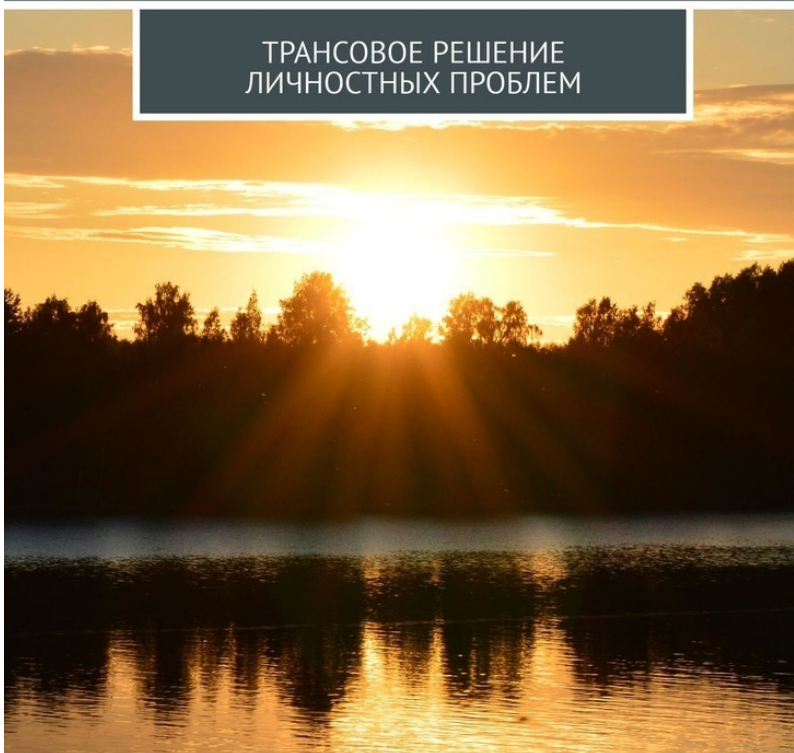


ДМИТРИЙ СМЫСЛОВ

---

# Психология трансовых состояний

ТРАНСОВОЕ РЕШЕНИЕ  
ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ



**Дмитрий Смыслов**  
**Психология трансовых**  
**состояний. Трансовое**  
**решение личностных проблем**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45100962](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45100962)*

*ISBN 9785005038388*

**Аннотация**

Транс – уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным. Да, транс – не панацея от всех бед и болезней. Просто транс – помимо прочего, это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром. Монография адресуется широкому кругу читателей: психологам, преподавателям, студентам, а также всем интересующимся.

# Содержание

Психология трансовых состояний Трансовое решение личностных проблем	6
Рецензии	8
О книге	16
Глава первая Транс и его разновидности	21
Специфика трансовых состояний	21
Признаки и границы трансовых состояний	26
Признаки и границы гипнотического погружения	55
Конец ознакомительного фрагмента.	62

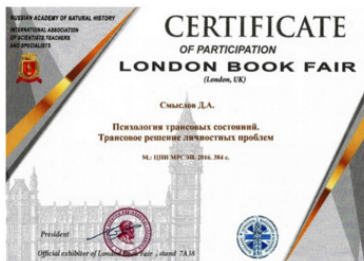
# Психология трансовых состояний Трансовое решение личностных проблем

Дмитрий Смыслов

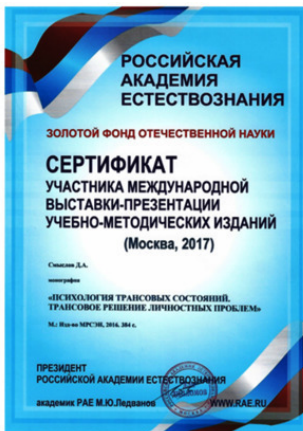
© Дмитрий Смыслов, 2019

ISBN 978-5-0050-3838-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Первая редакция книги приняла участие в  
Лондонской международной книжной выставке



# **Психология трансовых состояний**

## **Трансовое решение личностных проблем**

Монография посвящена теме, всегда привлекающей к себе и одновременно вызывающей у некоторых людей чувство страха или опасения – теме транса и трансового воздействия, как на себя, так и на других людей. Понять опасения людей можно – на улицах периодически встречаются те, кто использует трансовое воздействие в корыстных целях – это, как правило, уличные гадалки, навязчивые коммивояжеры, адепты новых или давно известных религиозных сект, отдельные представители нетрадиционной медицины. Ввиду этого, тема транса часто теперь табуируется и запрещается, как опасная. Но здесь нужно обратить внимание на то, что, не зная механизмов трансового воздействия, всегда слишком велика вероятность попасть под влияние таких людей. Страх – не лучший помощник и советчик (тем более, что согласно З. Фрейду страх – это вытесненное желание). В ряде случаев, необходимо знать механизмы трансового воздействия и обеспечить себе защиту от таких людей. Но главное – транс – уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс,

став более успешным и продуктивным. Да, транс – не панацея от всех бед и болезней. Просто транс – помимо прочего это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром.

Монография адресуется широкому кругу читателей: психологам, преподавателям, студентам психологических, социологических, филологических и др. факультетов. Рекомендуется для курсов «Психотерапия», «Психологическое консультирование», «Психология социальных воздействия», «Психология рекламы и PR».

**УДК 159.9.072**

**ББК 88.6**

*Все права защищены.*

Смыслов Д. А. 2019

# Рецензии

Читая «Трансовое решение личностных проблем» Д.А.Смыслова, я подчеркнула некие аналогии с трактатом Сунь Цзи «Искусство войны». В нем описаны военные стратегии введения боя, переводя на психологический язык можно сказать войны с самим собой и последующей победой, то есть достижением поставленной цели.

Ведь только познав самого себя, мы сможем закалить характер и добиваться желаемого результата.

Книга учит, как с помощью аутосуггестии внушать себе нужные установки. Открывает завесу тайны мира сновидений и их интерпретации. Отвечает на вопросы, которые мы ещё не успели задать. Из книги я узнала, что стоит задумываться над словами, которые мы чаще всего употребляем в речи и не догадываемся, какие установки они несут! А ведь все ответы у нас перед глазами, все гениальное просто.

Автор пишет очень легко и доступно, что даже человек без психологического образования легко поймёт смысл прочитанного. Стоит внимательно вчитываться, анализировать каждую главу и с особым трепетом и усердием подходить к выполнению инструкций. Прочтение этой книги – как увлекательное путешествие в новое интересное и ещё неопознанное знание, манящее своей неизвестностью и наталкивающее на новые вопросы к себе и к миру!

Будьте терпеливы и у вас все получится.

Ведь ещё Сократ говорил: «Познай самого себя». Хочется поблагодарить автора за эту книгу.

*А. Макеева.*

Подобно компьютеру, Дмитрий Анатольевич Смыслов создает «книги – хранители» бесценного человеческого опыта, соединяя в них, как, казалось бы, совершенно не связанные между собой вещи, обозначая остро актуальные проблемы, очерчивая безграничные круги взаимосвязей и возможностей.

Книга – оружие. Книга – оберег. Книга желание.

Мистическая, притягательная, актуальная во все времена, разносторонняя и, при этом узконаправленная, требующая дать себя миру – так можно описать эту научно – обоснованную, кропотливую, бережно создаваемую работу.

Она шла долгими тернистыми тропами, минуя всякое общественное мнение, путешествуя в мыслях, трудах, статьях. Как любая космическая энергия, психология трансовых состояний крупница за крупницей материализовывалась и вот оказалась в руках читателя.

В очередной раз, не прочитываешь, а фактически осязаешь, подобно кружеву, глава за главой витиеватый, причудливый, стройный узор повествования.

По словам автора, «транс – уникальное явление в жизни

человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным... Помимо прочего, это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром», иными словами транс – целая философия жизни.

Ведь, не познав азы, академическую так скажем школу, не прикоснувшись к таинству знания, невозможно составить наиболее полную картину мира; как нельзя построить дом, без фундамента. Так и Д.А.Смыслов, приумножая опыт, расширяет рамки привычного.

Книга буквально пронизана историческими экскурсами, так называемыми отсылками. Это и научные труды, и художественная литература, и опыт практического психолога, гипнолога, психодиагноста и многое – многое другое. Смыслов живет и творит вне времени, являясь воплощением сходного с трансом состояния ночного сознания, между прошлым и будущим. Вот креатура «отправляет нас» в далекий серебряный век к «прекрасному на помойке» (создание вокруг себя негативного пространства для вдохновения). Тут же, без промедления, возвращает к реальности, затем отправляя в будущее (гипнотическая прогрессия).

Приводимые создателем инновационные понятия (ибо руководитель центра инноваций, должен оправдывать свое предназначение, но в данном конкретном случае все как раз наоборот: талантливая личность определяет и преобразовы-

вает окружающую среду, что вполне вписывается в рамки обозначенной концепции). Чего только стоят «инфузории в жизненной взвеси» и «ментальный анабиоз», всеобъемлющие понятия, не правда ли? И объяснить сможет любой, и метафора понятная, и эстетика потрясающая.

Можно бесконечно цитировать тезисы; откровенно говоря, у меня их полблокнота получилось – (такой краткий обзорный курс для лекции, и цитировать мастера, но какой в этом смысл, когда вот он – первоисточник. Наслаждайтесь.

P.S.: можно смело впадать в «рабочий транс» и впитывать каждый миллиметр сего труда. В противовес ящику Пандоры, он являет собой «сундук сказок», атмосферный, яркий, информативный и, что самое важное – социально направленный, ибо имеет исключительно положительную окраску, знакомит нас с неведомым, но непременно естественным миром вещей и физических свойств, какими бы туманными они доселе не казались.

*Л. Буль.*

Прочла книгу на одном дыхании! Потрясающая, легкая в восприятии книга, раскрывающая картину о природе сновидений и трансовых состояний! Прочитав книгу Смылова Д. А. осознала что-то новое в себе, нашла ответы на многие вопросы, что позволило расширить сознание и по-другому взглянуть на некоторые особенности моей личности. Спа-

сибо огромное!

*В. Маркова.*

Гениальная книга своего времени. Времени очень непростого, суетного, но нашего, диктующего свои условия, ценности, в которых так важно оставаться гармоничным человеком.

Книга не похожая ни на одну другую. Особая энергетика и тонкое чувство юмора автора делают эту книгу уникальной. Прочтение книги доставляет массу удовольствия, позитивная и легкая, но при этом читаешь о серьезных вещах. Данная книга действительно помогает задуматься о собственной жизни, мыслях высказываниях, пути. Каждый для себя откроет, что-то новое, свое личное, неповторимое. Для тех, кто не стоит на месте, хочет развиваться, в личном и профессиональном плане – эта книга будет отличным помощником! Если хочешь изменить мир – начни с себя

Спасибо Вам, Дмитрий Анатольевич, за потрясающую книгу, эмоции и знания!

Жду с нетерпением Ваших новых книг

*Ю. Шишкина.*

«Растают в дыме табака  
Костры далеких сожалений,  
Воспоминания слегка  
Затронет марево видений.  
Забывать пытаюсь, вспомню всё —  
Полезет память наизнанку,

И не забуду никогда,  
Я черноглазую цыганку»

Что общего между цыганкой и книгой «Трансовое решение личностных проблем» подумаете Вы? А связь огромная и Вы поймете это, лишь прочитав эту книгу.

Мне хотелось бы выразить огромную благодарность Дмитрию Анатольевичу Смыслову за его очередной шедевр – книгу «Трансовое решение личностных проблем». Из всех его книг, именно эта представляет особую значимость для меня. Мне всегда были интересны вопросы, связанные с гипнозом, трансом, интересовали вопросы, связанные с нашим бессознательным и его возможностями. Но раньше для меня все это казалось чем-то недостижимым, из области фантастики, эзотерики, магии и пр. Слова транс и гипноз вызывали страх, наверное, так же как и у большинства людей, кто не знаком с этим. Все это потому, что очень часто приходилось слышать об этом именно, в негативном ключе. Конечно, транс, гипноз, техники НЛП и по сей день используются манипуляторами для управления другими людьми, но поверьте, что во всем этом намного больше положительного, чем отрицательно, если иметь хоть малейшее представление и уметь вовремя распознать манипулятора и уметь противостоять ему. Дмитрий Анатольевич посвятил целую главу этой теме, а если осведомлен, значит вооружен!

На мой взгляд, эту книгу можно рекомендовать не только

психологам, но и широкому кругу читателей, т.к. все темы написаны четким и понятным языком, все структурировано и без лишней «воды». Все знания, которые мы можем получить из этой книги, можно смело воплощать в жизнь. Для меня эта книга уже стала «настойной» и не только с точки зрения улучшения моего профессионализма, но и для саморазвития. Для каждого, без исключения, человека важна цель в жизни, но порой, ее очень нелегко найти, а если и найдешь, то трудно понять твоя она или нет. Зная техники постановки цели можно избежать очень многих неприятных моментов, тем самым, не сделав лишних ошибок, начать движение в нужном направлении.

Семейные мифы, жизненные сценарии, роли, оказывается, так же имеют большое влияние на нашу жизнь. И, зная и анализируя их, совершенно по-другому начинаешь относиться к собственной жизни и воспитанию детей.

Очень важна тема «культуры позитивного мышления», т.к. многие из нас живут в бешеном мире мегаполиса, где царят хаос, депрессии, информационная перегруженность. Естественно, людям с позитивным мышлением легче не поддаваться на провокации.

Лично для меня, самыми ценными стали знания о трансе и гипнозе. С помощью транса действительно можно решать очень многие вопросы и проблемы. Рабочий транс позволил мне стать более продуктивной с наименьшими затратами времени. Техники аутосуггестии позволяют полностью

расслабиться и восстановиться. Когда кажется, что перед тобой тупик – с помощью транса можно найти ресурс, который позволит тебе двигаться дальше.

*Е. Скоморохова*

Мне безумно понравилась эта книга, наверно для меня она сейчас является одной из самых полезных за последнее время. Однозначно, буду ее перечитывать, так как нашла огромное количество полезного материала, который хочется хорошо запомнить и протестировать. Мне очень понравились упражнения с рассказами, узнала о себе много нового, даже нашла в интернете картинку дома, точно такого, который представляла. Интересно то, что раньше в упражнениях, где нужно было представлять или рисовать дом, он всегда представлялся окруженный забором, а сейчас забора нет, делаю выводы, меняется жизнь, меняется внутреннее состояние. Оценила чувство юмора автора, вся книга написана в очень позитивном ключе, где о серьезных вещах пишется просто и с улыбкой. Спасибо Вам, Дмитрий Анатольевич, за проделанный труд и замечательную книгу!

*М. Токмакова*

# О книге

Как-то, находясь в командировке в Праге, я фотографировался в Вышеграде у Влтавы, где мне пришла в голову идея написать книгу о трансе и гипнозе. Прошло время. Книга сначала «увиделась» в моей голове. Дальше оставалось её материализовать. Писал я её два с половиной месяца. Когда книга была завершена, я поместил на её обложку ту самую фотографию из Праги. В этой редакции книги я размещаю это фото здесь.



Здравствуйте, мой «заслуженный собеседник» – именно так называл читателей своих книг А.А.Ухтомский, считая, что автор заслуживает своего читателя, а читатель заслуживает того, что он читает. Если мысли автора и читателя находят соприкосновения, это означает, что автор и читатель – «заслуженные собеседники».

Книга, которую вы держите в руках – не самоучитель по гипнозу. Гипнозу возможно обучиться, только занимаясь в группе – гипноз и транс работают по принципу «взаимозаражения» трансовым состоянием. Впрочем, это вы и так знаете – наверняка вам приходилось осознавать, что к одним людям вас притягивает, а от других отталкивает, одни люди вызывают у вас интерес и гармонию, а другие – хаос и недовольство. Это тот же механизм – ваш собеседник невольно (или осознанно) транслировал на вас своё состояние. В гипнозе не должно быть лишних эмоций или негативных состояний, его функция – помогать, учить, направлять, но никак не программировать, и уж тем более не зомбировать ни себя, ни других людей.

Эта книга для тех, кто хочет понять механизмы действия гипноза, научиться думать по-новому. Здесь не будет только техник введения в гипноз (хотя они там есть). Задача автора – помочь вам сформировать гипнотический менталитет. Набор техник, вырванных из контекста всегда чреват негативом или доведением до абсурда. Увлечение любыми техниками гармонизации всегда подразумевает под собой не сле-

пое повторение упражнений и следование велению тренда и моды, а прежде всего – философию мышления. Только гармоничное и параллельное следование психического и физического даёт должный результат. К сожалению, люди часто хотят получить желаемое быстро, с минимумом умственных, физических и финансовых затрат. При этом, не получая искомого (хотя тоже вопрос – а они сами могут (хотя бы себе) объяснить, что они ищут?), следует либо недовольство, либо разочарование, либо аддикционное увлечение одной стороной (например, культуризм часто утрачивает психологическую составляющую, а сам культурист из мужчины превращается в истероидного ипохондрика – он крайне озабочен своим рационом питания, витаминами, следит за собой и склонен себя демонстрировать, что приближает его к стриптизёрше). Люди, увлекающиеся эклектическими методами излечения от всего, крайне доверяют рекламируемым видам лечения и лекарствам. А психологическая составляющая, а именно – осознание причины возникновения болезни и понимания, реально ли он хочет выздороветь или это просто игра (что бывает чаще всего) – снова утрачивается. Надеюсь, эта книга поможет вам научиться думать, видеть людей, общаться, работать и достигать результатов по-новому.

Эта книга – аккумулированный опыт многолетнего проведения автором психологических консультаций и тренингов. Часто суть проблемы кроется в очень ёмких, точных,

но совершенно замаскированных в обыденной речи транс-  
овых установках. Эти паразитические установки чётко сра-  
батывают, и люди их реализуют в своей жизни, увы, не по-  
няв причин возникновения проблемы. Часто, в попытках  
найти им объяснение, люди «уходят» в разные области зна-  
ния, но это не помогает решить проблему. Если же изучить  
проблему с позиции слова, как некоего знака, имеющего до-  
ступ к подсознанию в процессе естественного транса, многие  
вещи становятся понятными и даже очевидными. Транс –  
не просто способ воздействия на своё подсознание, транс –  
помощник в плане развития собственных способностей, ре-  
шения важных проблем и достижения поставленных целей.

Можно бесконечно долго «играть» с собой и отведёнными  
ми себе в этом мире годами. Но важно понять, что человек  
создан для созидания – созидания себя как личности, сози-  
дания мира своей реальностью.

Возникнув в качестве идеи несколько лет назад, будущая  
книга требовала своего воплощения. Это – плод моих прак-  
тических опытов, наблюдений, всего, что позволяет тонко  
и довольно точно выходить на проблему клиента и способов  
оказания ему полноценной и «точечной» помощи.

*Моей Йоканье посвящаю эту книгу. У каждого из нас  
много близких по духу стран или городов, есть Родина, к ко-  
торой относишь себя – история твоего Рода и язык, на ко-  
тором ты привык думать, говорить, писать. И есть Ма-*

*лая Родина – место, с которым ассоциируешь своё рождение, как личности, место, где сформировался твой менталитет, твоё отношение к жизни. Уголок Родины, которому ты благодарен за то, что он был в твоей биографии.*

*Дм. Смыслов*

*Москва – Видное,*

*январь – март 2016 года*

# Глава первая Транс и его разновидности

## Специфика трансовых состояний

Техники работы с трансом и гипнозом расположены на шкале психотерапевтических подходов ближе всего к би-хевиоризму (поведенческой психологии), суть которой сводится к тому, что поведение человека может быть непродуктивным, и его возможно менять посредством обучения, построенного на правильных стимул-реактивных связях (простейшая подобная связь в данном контексте – если ты не желаешь, чтобы у тебя были проблемы, научи себя вести по-другому). То есть, неправильное поведение (дезадаптивное или невротическое) является результатом неправильного научения. А если мы будем положительно подкреплять новые навыки поведения, то индивид с большей вероятностью их усвоит и будет эффективен.

Традиционный метод психологического воздействия – гипнотическое внушение (которое, в свою очередь, делится на прямое и косвенное, опосредованное). Согласно И. П. Павлову, гипноз—это частичное торможение коры больших полушарий мозга (парциальный сон), при котором

сохранены процессы восприятия, но устраняется контроль над двигательными центрами.

Особое внимание в гипнотическом воздействии уделяется «раппорту» (подсознательному доверию) между гипнологом и гипнотизируемым. В этом случае необходимая установка гипнолога принимается гипнотизируемым без противодействия (контрсуггестии), что позволяет процессу гипнотизации быть наиболее эффективным с точки зрения искомым изменений.

Известен порядочный скепсис психотерапии к гипнозу в том плане, что гипнолог «манипулирует» сознанием гипнотизируемого. Возможно, когда-то это так и было. Но в любом направлении можно найти отрицательную сторону, но есть и много положительного, в частности, способность менять непродуктивные модели поведения, отношения, установки.

В настоящее время более популярен не классический тип гипноза (медицинский, суть которого – команда к ремиссии, выздоровлению пациента).

*Прошу обратить внимание на слово «пациент» (с лат. *patience*— терпеливый, пришедший на приём). Отношение к пациенту как к «больному» автоматически означает, что установки на выздоровление этого человека нет. Недавно по радио услышал интервью врача, как она представилась, «с многолетним стажем». В своём интервью она сказала следующую фразу «...врач никогда не должен уподобляться больному, он должен относиться к больному как к че-*

ловеку, который лечится». Я бы добавил – «и не выздоровеет», так как уже идёт деление на «здорового» – врача и «больного», которого здоровый лечит и не уподобляется ему. Отсюда «больница» – место, куда складываются «больные», которых лечат здоровые «врачи». Более уместным было бы название «клиника», «лечебный центр», но никак не больница. А в человеке, который приходит на лечение, лучше увидеть не «больного» (с часто традиционным покровительственным медицинским обращением к такому человеку на «ты»), а пациента (хотя и здесь значение не слишком хорошее с *lat.* – *patience* – страдание, терпение перед неизбежностью) – но лучше – человека, который хочет выздороветь (выздоровливающему), пришедшему на приём не к «врачу», но человеку с высшим медицинским образованием.

Вернёмся к нашей теме. В настоящее время, наиболее популярны недирективные виды гипноза:

– Эриксоновский гипноз (много сторонников и продолжателей идей Милтона Эриксона, но самого его сложно повторить). Да и сам случай полиомиелита у М. Эриксона в некотором смысле способствовал элементу компенсации утраченных способностей через голос и вербальные установки (два раза за свою биографию Эриксон оказался прикован к инвалидной коляске из-за своего страшного заболевания). Что, естественно, не умаляет заслуг его сподвижников и продолжателей). Главное в эриксоновском гипнозе – это работа с косвенными внушениями и метафорами.

– Нейролингвистическое программирование (НЛП), во многом, построенное на фундаменте идей М. Эриксона, но более нацеленное на более практические сферы. По классификации В.В.Макарова, НЛП относится к сверхбыстрому виду терапии, нацеленному на сиюминутные задачи и не затрагивающее более глубокие личностные сферы. Здесь интересен «рефрейминг» – смена рамок у одной и той же картины – изменение отношения к происходящему.

– Контролируемое или управляемое воображение.

Гипнотические техники более эффективны с истероидными (демонстративными) типами личности и с инфантильным типом поведения. Проблема нашего времени заключается в том, что общество стало более инфантильным, вплоть до общественно признанных возрастов «взросления». Ещё столетие назад, молодой человек двадцати одного года был уже взрослым мужчиной. А для того, чтобы казаться ещё более взрослыми и «состоявшимися», было модно носить усы и бороду или бородку, что создавало барьер между юностью и взрослостью. Сейчас этот возраст не воспринимается большинством людей, как возраст взрослости (речь идёт не о психологических классификациях возрастов). Также оттягивается стандартное время вступления в брак, гораздо позже рождаются дети. Всё это говорит о том, что общество инфантилизируется и, следовательно, оказывается всё более подверженным гипнотическим воздействиям.

– Релаксация, которая традиционно с 30-х годов XX века

используется в качестве средства снятия стресса.

– Тренинг адекватного самовыражения – обучение клиента адекватному поведению и состоянию уверенности в себе в различных ситуациях общения: с супругом, с руководителем, с подчиненными, с представителями власти и т. п.

– Погружение (дебрифинг) – повторение клиентом пережитого прежде сильного переживания или стресса с помощью воображения. Задача психолога – усилить это переживание у клиента при помощи наводящих вопросов. Цель – максимальное эмоциональное отреагирование, выпуск негативных эмоций под присмотром психолога, что позволяет клиенту освободиться от тревожащего переживания.

– Гипнотические техники работы с психологическим временем – возрастные регрессии (возвращение в переживания прожитых лет), регрессии прошлых жизней (аутосуггестивное переживание личностных травм с элементами воображения), прогрессии (переживание своей будущей реальной жизни).

К некоторым из этих техник мы ещё вернёмся. Самое главное, в гипнотическом воздействии есть обязательно тот, кто вводит человека в транс, имея для этого особые цели и используя специальные техники гипнотического воздействия. Теперь рассмотрим, что такое транс.

# Признаки и границы трансовых состояний

*«Эй, а кто будет петь, если все будут спать».*

В. Цой

Транс – термин, вызывающий у одних положительные эмоции, у других – напряжение и некоторый страх и опасения быть обманутым определёнными людьми, кто специально «наводит» некое таинственное воздействие. Увы, наложение на простую не информированность обывательских мифов и причудливых верований создают «чудо»: гипноз и транс – явления «не божеские» и даже сатанинские. Если идти согласно этой парадигме, мы придём к европейским кострами Инквизиции, «спасению» российских крестьян-староверов от антихриста в XVII —XVIII веках путём самосожжения, избавлению от бесовского скопцами в начале XX века или к «изгнанию» психологов, как уже было в 2002 году из одной школ города Москвы. Увы, суеверие и догматизм мышления часто под руки уводят своих приверженцев радикально в сторону от реальности. Конечно, можно понять такое мышление – людям так удобнее, спокойнее, воспринимать мир, в нём всё сразу становится на свои места – чётко определяется враг (в животном мире враг – это тот, кто угрожает жизни; в человеческом мире, очевидно, такие слу-

чаи присутствуют, но чаще люди «создают» врагов для себя, гордятся ими, но это бывает лишь порождением невротического мышления).

Но всё-таки, необходимо дать определение трансу.

Термин этот имеет французские корни и обозначает «цепенение» или «перехождение чего-либо».

К. Хоффман определил транс как состояние пониженного сознания или состояние дрёмы.

Милтон Эриксон называл транс терапевтическим ввиду того, что в нём возможно переструктурирование, проблемное в обычном состоянии сознания.

Мы определим транс, как естественное состояние психики, определённая амортизация психики к благоприятным или неблагоприятным условиям.

Согласно М. Эриксону следует различать 3 вида трансa:

Вид трансa	Примеры
Повседневный транс	(обычная мечтательность, переход в сон и назад в бодрствование, автоматическое выполнение привычных действий и т. д.).
Углублённый транс	(обычно называют гипнозом) — намеренное усиление и продление по времени естественного феномена — трансa, осуществляемое обычно при помощи другого человека.
Сомнамбулический транс	глубокое трансовое состояние, при котором человек выглядит и ведёт себя как не находящийся в трансe.

Согласно Эрнесто Л. Росси, за сутки человек несколько

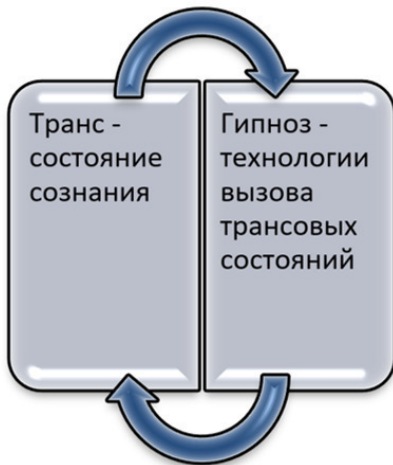
раз «пребывает» в состоянии транса.

Впрочем, классификаций и делений транса мы можем встретить довольно много, но для нас важно, что именно в состоянии транса человек способен восстановить силы, принять решение, отрефлексировать, иными словами, транс – естественное состояние нашего сознания, в котором оно пребывает довольно длительное время ежедневно. Обычно считается, что, находясь в трансе, человек способен хорошо управлять собой и своими мыслями.

В современной психологии выделяют следующие состояния сознания:

Состояние сознания	
1	Обычное, «бодрствующее» состояние сознания
2	Особое измененное состояние сознания (экстремальные случаи, представляющие опасность для жизни, переживания клинической смерти, применение наркотических веществ)
3	Сон
4	Транс (трансговое состояние сознания)

Также необходимо объяснить, в чём разница между терминами «транс» и «гипноз». Практически, термины синонимичны, но есть существенное отличие.



Транс – это состояние, в котором пребывает человек. Гипноз – технологии вызова этих состояний.

В 1924 году физиолог и психиатр Ганс Бергер зафиксировал при помощи гальванометра на бумаге в виде кривой электрические сигналы от поверхности головы, генерируемые головным мозгом. Он проводил исследования электрической активности мозга (прежде всего по параметрам амплитуды) в различных условиях: в спокойном состоянии, при решении задач, при наркозе.

Было также обнаружено, что они соответствуют различным функциям сознания, включая гипноз и психический опыт.

Специалисты в целом сходятся во мнении о роли и пред-

назначении этих волн; разногласия возникают лишь при определении границ активности. (Смыслов Д. А. Использование гипнотических техник в рекламной коммуникации. Рекламодатель: теория и практика. №4, февраль 2014).

Волны делятся на:

Волна	Частотный диапазон	Значение
Бета-волны	Частотный диапазон от 14 циклов в секунду и больше	Это область сознательного разума. Здесь мы рассуждаем и совершаем большую часть своих поступков в бодрствующем состоянии
	Частотный диапазон около 20 циклов в секунду	Нормальный ритм бодрствования
	Частотный диапазон около 60 циклов в секунду	Человек впадает в истерику
Альфа-волны	Частотный диапазон в пределах от 7 до 14 циклов в секунду	Подсознательное состояние. Состояние сна или дневных грез, а также под гипнозом. Медитация. Аутосуггестия
Тета-волны	Диапазон мозговой активности от 4 до 7 циклов в секунду	Частично относится к подсознанию. Наш эмоциональный опыт.
Дельта-волны	Диапазон мозговой активности от 0 до 4 циклов в секунду	Область бессознательного, о которой мало что известно (трансперсональные, бестелесные переживания)

Таким образом, в качестве обычного дневного состояния мы считаем бета-волны.

Когда человек рассуждает, то находится в нормальном ритме бодрствования (20 циклов в секунду), а когда частот-

ный диапазон увеличивается, он впадает в панику. Но важно, что именно в бета-волнах человек ведёт себя разумно, здесь он рассуждает, разумно поступает, логичен в своих поступках и действиях.

Но почему человек, находящийся в полной собранности перед сдачей экзамена по Правилам дорожного движения на мой закономерный вопрос «как выглядит знак «слепой водитель?»» не может ответить и «зависает». Почему на вопрос студенткам «А Фейерабенд – это три человека или два?» студентки задумываются и не знают ответа, хотя это фамилия замечательного философа, методолога науки, которого отнюдь не переехал поезд?

Потому, что их сознательная жизнь, связанная со стрессом, приводит их в альфа-волну. То есть, человеку кажется, что он бодрствует, но любое переживание довольно легко вводит его в альфа-волны или транс. Альфа-волны – это подсознательное состояние, это дневные грезы, медитация, аутосуггестия (самовнушение), или гипноз.

Важно заметить, что ритм жизни современного человека во-многом подразумевает автоматизм как в поступках, так и автоматизм в образе мышления – шаблонность, стереотипность. Эти шаблоны нам закладываются посредством СМИ,

Интернета и литературы, которую мы можем читать. Таким образом, мы живём большую часть сознательного времени не в бета-волнах, а в альфа-волнах. В первую оче-

редь это касается жителей мегаполисов, которые посредством ухода в альфа-волны пытаются убежать от тревожащих мыслей и событий.

Кажется, об этом писал Густав Майринк:

*«Ключ, который делает нас властелинами своей внутренней природы, заржавел со времен потопы. Он зовется бодрствованием. Бодрствование – это все. Человек твердо убежден, что он бодрствует, но в действительности он попал в сети сна, сплетенные им самим. Чем плотнее эта сеть, тем сильнее царит сон. Запутавшиеся в ее петлях – это спящие, которые идут по жизни, безразличные и без мысли, как стадо скота, ведомое на бойню.*

*Спящие видят мир сквозь сеть, они замечают только обманчивые отверстия, поступают исходя из этого и не знают, что видимые ими картины – только бессмысленные осколки огромного целого.*

*Ты, может быть, думаешь, что те, кто видит сны, – фантасты и поэты... Они говорят, что бодрствуют, но то, что они считают жизнью, в действительности только сон, вплоть до деталей predetermined заранее и не подвластный их воле. Может, и есть еще некоторые люди, знающие, что они спят, пионеры, выдвинувшиеся вперед к бастионам, за которыми скрывается вечно бодрствующее «Я», – ясновидящие, такие как Декарт, Шопенгауэр, Кант. Но они не располагают необходимым оружием для*

взятия крепости, и их призыв к бою не разбудит спящих.

*Бодрствуй во всем, что ты делаешь! Не считай себя уже пробужденным. Нет, ты спишь и видишь сны. Собери все свои силы и заставь хоть одно мгновение струиться по своему телу это чувство: теперь я бодрствую! Если тебе это удастся, ты тотчас же узнаешь, что состояние, в котором ты находился прежде, было дремотой и сном. Это первый неуверенный шаг долгого пути, ведущего от рабства к всемогуществу».*

(Майринк Г. «Зеленый лик»).

*Когда Идрис Шаха, выдающегося суфийского учителя, попросили указать на «основное заблуждение человека», он сказал: «Это думать, что он живет, в то время как он просто заснул в преддверии жизни».*

А вот ещё одна строчка, на сей раз из Есенина:

«Жизнь моя! иль ты приснилась мне?»

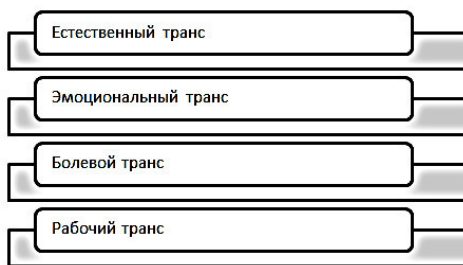
(Есенин С. А. «Не зову, не плачу, не жалею».  
«Радуница». 1916).

Проблема в том, что практически любое действие человека заставляет его находиться в альфа-волнах. Так, когда я на лекции говорю студентам: «Пишите, это важно!» и молчу – они начинают писать.. Но ведь я ничего им не сказал.. Налицо пресловутая альфа-волна. Практически любое действие человека, а не только медитация или гипноз – это аль-

фа-волны.

При этом, именно современный человек, которому приходится ежедневно оперировать огромным информационным массивом за короткий промежуток времени, по-иному и не может, как находиться в альфа-волнах.

Разберём виды транса:



Любой умственный процесс связан с внутренним пере-структурированием информации.

Очевидно, работа с любым информационным материалом подразумевает нахождение в альфа-волнах. Если речь идет о естественном трансе, здесь важно, что мы его практически не контролируем. Любые эмоции, любые воспоминания или процесс решения определённой задачи – это и есть *естественный транс*. При этом, периодически мы переключаемся с одного транса на другой.

Но следует сказать, что близко к болевому трансу идёт и *эмоциональный транс* – наши воспоминания о том, что

мы прошли и пережили. При всей спасительной особен-ности психики человека со временем вытеснять, забывать тя-жёлые переживания, в памяти человека обязательно остают-ся «точки», прямое или косвенное упоминание о которых ра-дикально меняет самочувствие и настроение человека. На-пример, воспоминание об операции или о похоронах близ-кого человека. Впрочем, эмоциональный транс может быть и вполне положительным – например, воспоминание и рас-каз о счастливом дне своей жизни. Такие случаи мы назы-ваем психологическим «ресурсом». Увы, ресурс может быть как положительным, так и отрицательным.

В качестве примера приведу случай в университете, ко-гда в перерыве между лекциями ко мне подошла студентка с сумкой на левом плече. Пока она что-то у меня спрашива-ла, она всё время поглаживала левое плечо. А затем призна-лась, что оно у неё ноет, но врачи не знают, с чем это свя-зано – она здорова. Я попросил её вспомнить, когда у неё впервые появилась эта ноющая боль. Через 1,5 часа она по-дошла ко мне и призналась – боль появилась на похоронах её матери. То есть, в ту тяжёлую минуту она постаралась взять что-то на память о её матери. И этим воспоминанием оказа-лась боль в левом плече. Это был случай непроработанного переживания потери матери.

*Болевой транс* – отдельные переживания. Если мы гово-рим о мыслях относительно того, что будет больно – это есте-ственный транс, а вот уже реальное чувство боли – бо-

левой транс. В Индии женщины не знают, что рожать больно. Роды в индийской культуре – простой физиологический процесс. В Европе (дело касается и православных, и католических, и лютеранских культур) изначально известно, что рожать – больно. Дело в том, что в христианской мифологии есть следующие слова: «Бог рассердился и сказал: В муках будешь рожать, женщина!». А вот фраза одной из девушек (взята из интернета, но далеко не оригинальная): «Ой, не знаю, почему так больно, я еще не рожала. Но я так ЭТОГО БОЮСЬ, что не знаю, решусь ли когда-нибудь!».

Иными словами, в данном случае мы имеем дело не с болевым трансом, а с естественным, связанным с самовнушением и нагнетанием ожиданий боли.

Транс – это определённая амортизация психики к благоприятным или неблагоприятным условиям. Задача болевого трансa та же – адаптировать организм к агрессивной для тела внешней среде. И здесь человек оказывается в определённом состоянии, где боль может постепенно не проходить, но притупляться. В состоянии трансa снижается болевой порог чувствительности. Занятие любовью – это тоже болевой транс, в ряде случаев он вовсе не воспринимается в качестве болевого. А вот синтез естественного и болевого трансa даёт уже предрасположенность к мазохизму (объясняется он осознанием и потребностью снятия чувства вины и переноса ответственности на другого).

В то же время, учитывая удивительную способность че-

ловека, особенно, человека с русским менталитетом, жить негативными переживаниями, человек банальный поход к зубному врачу способен превратить в мучительную пытку (естественный транс усиливает минимальный болевой). И, как результат, перед нами – страдающий ипохондрик. Наконец, вершиной альфа-волн является *рабочий транс*. В данном случае, человек специально вызывает у себя трансовое состояние для достижения определённой цели. Именно рабочим трансом владеют гипнологи, спортсмены, люди творческих профессий.

Для достижения рабочего транса могут использоваться разные средства: танцы, занятия спортом (для достижения определённой цели, а не просто спорт), никотин, алкоголь, крепкий чай, кофе, ароматерапия и пр.

По крайней мере, термин «Серебряный век» возник отнюдь не от любви к этому металлу, а от серебряных трубочек, через которые в начале XX века вдыхали кокаин на творческих поэтических вечерах. В ряде случаев вообще говорят о том, что люди способны писать только в «изменённом воздействии химических веществ».

<i>Вид транса</i>	<i>Примеры</i>
Естественный транс	Воспоминания, мысли, решение определённой задачи
Эмоциональный транс	Наши воспоминания о том, что мы прошли и пережили
Болевой транс	Мысленная подготовка и ожидание того, что будет больно
Рабочий транс	Специальное вызывание у себя трансового состояния с целью решения определённых задач

Но есть ещё один способ, увы, довольно популярный среди творческих людей. В одном из интервью на телевидении (ТВ-компания «Мир» (<https://youtu.be/r4uoM9W6ttM>)) я приводил в качестве примера своего знакомого британца, который назвал русских нацией мазохистов. Вот его слова: «Вы специально делаете так, чтобы было хуже жить, для того, чтобы видеть, к чему стремиться. Зато у вас есть Толстой и Достоевский». Увы, полтора века дворянской культуры породили наших литературных классиков, а никак не пресловутый менталитет.

Проблема в другом – ряду наших гениальных литераторов было важно создавать вокруг себя негативные пространства и «зоны неопределённости» для того, чтобы получать вдохновение. Как правило, подобные «увлечения» пагубно сказывались на их биографии. Вспомним слова В.С.Высоцкого: «Поэты ходят пятками по лезвию ножа». Те, кому удавалось «удержаться» в негативе больше, скатывались до банальщины. И всё же, этот негативный серфинг был довольно типич-

чен для М.Ю.Лермонтова. Когда на дуэли погиб желчный, взрывной, вздорный и злопамятный юный поручик Тенгинского пехотного полка с шотландскими корнями, никто особо не переживал это событие. Но когда выяснилось, что это – гениальный русский поэт – М.Ю.Лермонтов, многое изменилось. Подобное касается и ещё одного гениального поэта – С.А.Есенина. Суть его творчества – создавать Прекрасное на обязательной «помойке». Если бы он жил в прекрасных условиях, то не был бы поэтом. Во как он сам это объяснял:

*«Если спросит рать святая  
Брось ты Русь, живи в раю  
Я скажу – не надо рая  
Дайте Родину мою».*

(Есенин С. А. «Гой ты, Русь моя родная». «Больные думы». 1912).

Родина – это там, где «сыпь, гармоника, скука, скука, гармонист пальцы льёт волной». Это отнюдь не что-то идеальное. Это – переживания тонко чувствующей души и нежелание жить в «идеальном» мире. У ещё одного русского поэта, Н.С.Гумилёва, есть такие строки:

*«И умру я не на постели,  
При нотариусе и враче,  
А в какой-нибудь дикой щели,  
Утонувшей в густом плюще,  
Чтоб войти не во всем открытый,  
Протестантский, прибранный рай,*

*А туда, где разбойник, мытарь  
И блудница крикнут: вставай!»*

Вот лишь, в отличие от создания «чернушного» вокруг себя, Н.С.Гумилёв уходил в идеальный, романтизированный мир, которым стал для него около-реальный, но вполне осязаемый для путешественника, мир Африки. Но он очень хорошо выразил этот порыв русской души. Возвращаясь к Есенину (никакой «фольк» с балалайками, матрёшками, кокошниками, заунывными песнями и хороводами не сможет рассказать о русской душе так, как стихи Есенина), проблема не в том, что он поэт – «чернушник» в плане того, что осознал для себя возможности творчества в неблагоприятных условиях (всё же верна идиома «художник должен быть голодным»), а в том, что превращал в помойку жизнь людей, с ним связанных. И, как оказалось, и детей его, и внуков и пр.

А вот что писала Лиля Брик о Маяковском в одном из своих писем: «...Страдать Володе полезно, он помучается и напишет хорошие стихи...».

Также очевидна была смерть ещё одного поэта, который не мог творить в условиях благоприятных и создавал во имя творчества вокруг себя (для своих близких) «чернуху» – В.С.Высоцкого (здесь я не имею в виду, на мой взгляд, неудавшийся, фильм Н.В.Высоцкого «Высоцкий» – в нём больше чувствуется неосознанная месть сына к отцу, которого было слишком мало для счастливого детства). И если смерть последнего – к сожалению, не удавшаяся попыт-

ка проверки собственных возможностей во имя Творчества (а В.С.Высоцкий именно проверял свои возможности в творчестве и воздействии на людей, но, увы, как натура аддиктивная, слишком увлёкся, и, как результат – смерть физической оболочки. Исторический факт – реальные причины смерти барда не установлены ввиду отказа родственников от проведения вскрытия), то смерть Есенина, особенно учитывая довольно болезненное политическое время, защитно-очерствевшие сердца и повышенную невротизацию населения ввиду революций и Гражданской войны, закономерно должна была привести к тому, что Есенин кому-то перешёл дорогу.

Беда в том, что если бы не 1925, то это бы всё равно случилось и ему обязательно «помогли». И как бы не было грустно, но ушёл он вовремя. Иногда со странными чувствами смотришь на судьбу поэта. Е.А.Евтушенко – «Поэт в России больше чем поэт». Святые слова. Поэтому, видимо, Евтушенко проживал в США.

Когда-то своим знакомым аспиранткам из США я рассказывал о судьбе русских поэтов. Через несколько минут они рыдали. Дело в том, что очень немногие из наших литераторов уходили из жизни, перейдя цифру «50». Наоборот, ушли они из жизни в своём большинстве не сами:

А.С.Грибоедов – убит на дипломатической службе.

А.С.Пушкин – убит на дуэли.

М.Ю.Лермонтов – убит на дуэли.

Н.С.Гумилёв – расстрелян по доносу.

В.В.Маяковский – застрелился.

С.А.Есенин.

М.И.Цветаева...

Мои американки плакали и говорили, что их поэты дожи-  
вали до глубокой старости.

Говоря о менталитете русского человека, обращаю вас  
к главе «Двусмысленность в рекламе как приём воздействия  
на потребителя» моей книги «Психология рекламной дея-  
тельности».

Но вернёмся к рабочему трансу. В этом состоянии чело-  
век способен как видеть и управлять происходящим вокруг  
себя, так и создавать принципиально новое. Эта тема очень  
близко идёт к психологии творчества.

Преимущество рабочего транса – в отличие от двух  
предыдущих разновидностей транса – способность управ-  
лять происходящим и понимать, что в своём большинстве,  
наша жизнь связана только с трансом.

Часто рабочий, эмоциональный, болевой и естественный  
транс создают индивидуальные комбинации, что не мешает  
им оставаться именно трансом.

Увы, если нашу жизнь перевести на язык гипноза, всё ста-  
новится более ясным. И, понимая жизнь человека (особенно,  
его «сознательную» жизнь) мы начинаем вынужденно кон-  
статировать наличие альфа-волн. Иногда мне кажется, что  
человек никогда из них не выходит. Это хорошо переклика-

ется с Э. Фроммом и его «Бегством от свободы», где человек всё больше бежит от себя и своих переживаний в некий иллюзорный мир, мир телевидения, интернета, всего, что позволяет забыться от собственных, экзистенциальных переживаний, суть которых сводится к двум постулатам:

1. Жизнь твоя может прерваться в любой момент (именно это знали наши предки, которые, как нам кажется, столь суеверны).

2. Чем больше ты погружаешься в неопределённую, но столь расписанную и логичную, жизнь условных костылей реальности – их заменителей, телесериалов, газет, интернета, игр, тем менее тебя беспокоят мысли о самом главном – ради чего ты живёшь? Кто ты? Зачем ты здесь, в этом мире?

Важно, чтобы человек осознал, что он *пожизненно* находится в альфа-волнах, и редкие «счастливицы» способны выйти за его пределы в дельта-волны. «Счастливицы» в плане того, что находясь в этих волнах, человек переживает особые состояния. Чаще всего, они связаны с опасностью для жизни. Так, находясь в критической для жизни ситуации, время, как правило, субъективно, замедляется.

*В качестве примера приведу один из случаев двадцатилетней давности, когда у идущей впереди меня по трассе машины оторвалось колесо и «радостно» поскакало по направлению к машине, за рулём которой был я. Учитывая то, что с одной стороны – обрыв, с другой – большегрузный транспорт, а скорость – 90 км/ч, я понимал, что увернуть-*

*ся нет возможности. А удар в лобовое стекло вызовет рефлекторный поворот баранки в одну из сторон, скорее всего, вправо (то есть, в сторону обрыва), я почувствовал, что ощущение времени растягивается. Не знаю, что произошло, но я (я ли?) рассчитал за доли секунды траекторию движения колеса. Как результат – колесо перескочило мой авто и, увы, ударило в машину, следовавшую за мной.*

Мне многие студенты описывали подобные случаи. Главное – в экстренной для жизни ситуации время имеет тенденцию «растягиваться».

Люди, способные работать с рабочим трансом, по праву считаются профессионалами. И здесь главное – выбор человека.

Либо он согласен быть некоей инфузорией и существовать в жизненной «взвеси», либо он готов менять собственную реальность.



Проблема в том, что рабочий и эмоциональный транс также создают некую зависимость, от которой довольно сложно уйти. Для того, чтобы научиться работать с трансом, необходимо знать базовые его признаки (физиологические, психологические, визуальные, гипнотические).

Рассмотрим физиологические, психологические и визуальные проявления трансa, предложенные М.Р.Гинзбург и Е.Л.Яковлевой (Гинзбург М. Р., Яковлева Е. Л.):

<b>Физиологические проявления трансa:</b>	
1	Фиксация взгляда на одной точке
2	Расширение либо сужение зрачков
3	Снижение частоты пульса и сердечных сокращений
4	Замедление и углубление дыхания
5	Замедление обмена веществ
6	Задержка моторных реакций
7	Замедление глотательного и мигательного рефлексов
8	Снижение реакции на внешние раздражители
9	Общее мышечное расслабление
10	Речь отличается выраженной заторможенностью, состоит только из ответов на вопросы, лаконичных и по существу, без вводных предложений и детализации.
11	Пониженная чувствительность к слуховым раздражителям
12	Букваллизм - склонность в трансe понимать на уровне сознания обращённую к нему речь буквально.
13	Понижение (гипостезия) и исчезновение (анестезия) болевой чувствительности

### Психологические особенности гипноза

1	Чувство или субъективное ощущение релаксации
2	Отстраненное восприятие окружающей обстановки – диссоциация
3	Дезориентация во времени и/или пространстве
4	сознание поворота внимания и восприятия от внешних реалий в сторону внутренних, физических, когнитивных и/или эмоциональных процессов
5	Повышенное и суженное внимание к тому, что говорится или делается лицом, осуществляемым процесс; устранение из поля зрения других раздражителей, мыслей, ощущений, воспоминаний и чувств
6	Повышенная внушаемость

### Визуальные проявления транса:

1	Неподвижность (в «обычном» состоянии сознания люди никогда не находятся длительное время в неподвижном состоянии)
2	Закрывание глаз
3	Дрожание верхних век (фасциляция) (при более глубоком гипнозе не фиксируется)
4	Разглаживание складок на лице
	Порозовение лба, висков, щёк
	Сглатывание
5	Лёгкие покачивания головой
6	Отсутствие покашливания, чиханий, периодических вздохов
7	Расслабление (мышц тела, в том числе на лице)
8	Каталепсия (восковая гибкость)
9	Мышечные подёргивания (сигналлинг)
10	Двигательные реакции носят характер выраженной заторможенности, они медленны, безжизненны, как бы насильно исторгаемы

### Гипнотические проявления транса:

1	Ратификация (подтверждение того, что психолог видит, замечает, что человек входит в транс, по минимальным его признакам, сделанное в виде высказывания, одобряющего (как подкрепление), — облегчает вхождение человека в транс и поддерживает трансовое состояние <sup>15</sup>
2	<p>Диссоциация – состояние, в котором суггеренду кажется, что он полностью контролирует себя, свои мысли и поступки. Но, в то же время, его тело и сознание ведёт себя несколько иначе – например, под воздействием гипнолога у него может начаться левитация руки (рук), и, глядя на то, что руки поднимаются, суггеренд будет констатировать этот факт, но не сможет его объяснить, так как в его понимании, он полностью себя контролирует.</p> <p>Целый ряд техник, позволяющих клиенту разделить (например, с частью собственного тела, посмотреть на себя со стороны, из другого места, или времени). Диссоциативная речь — использование речи не ассоциирующей, а диссоциирующей (например, вместо «Вспомни» — «Позволь прийти воспоминанию», вместо «Ты чувствуешь контакт с...» — «Твоё тело (рука, нога, и т. п.) чувствует контакт с...»), использование выражений типа «Приходят образы», «Приходят звуки» и т. п.).</p>
3	Релятивизация - введение дополнительной степени свободы в утверждениях при общении с клиентом, посредством делания высказываний относительными, менее утвердительными, и, соответственно, вызывающими меньше сопротивления. Например, вместо «Приходит воспоминание», употребить «Может прийти воспоминание» — оно может прийти, а может и не прийти, — обе возможности предусмотрены, и это представлено нормальным, что помогает поддерживать и развивать трансовое состояние. Этот технический приём позволяет внушение перевести из прямого в косвенное.

Завершая главу, нужно заметить на следующую особенность:

1. Нахождение человека в трансе обычно подразумевает

наличие диссоциации между сознанием и подсознанием, когда сознанию кажется, что оно полностью контролирует поведение, но на самом деле преобладает уже бессознательное поведение.

*Так, например, мой слушатель в процессе обучения трансу находился в состоянии диссоциации. Я прошу его вспомнить час перед тем, как он проснулся в это утро. Затем он просыпается. Встаёт, берёт мобильный телефон, ключи от машины. Затем идёт в другой угол аудитории за курткой, подходит к двери. И я говорю ему: «Стоп!». Он стоит в пяти сантиметрах от закрытой двери. Стоит около минуты. Затем я прошу его выйти из транса. Он в удивлении и не понимает, почему он в куртке стоит около закрытой двери. Это и есть диссоциация. Человеку кажется, что он полностью контролирует себя и своё поведение. Но как только даёшь ему команду выйти из транса – всё оказывается по-иному.*

*Ещё один пример. Группа учащихся в трансе с закрытыми глазами. Даю установку на то, что веки их глаз полностью срослись, настолько, что их будет невозможно открыть, когда я дам им команду открыть веки. Когда, наконец, это происходит, глаза никто не открывает, но несколько человек сидят с закрытыми глазами и улыбаются. Как выяснил после сеанса, им было смешно от того, что они полностью управляют своим телом, а веки их глаз их не слушаются.*

2. Сам факт осознания нахождения в трансе и обучения расположению в нём даёт несомненные преимущества с точки зрения «запуска» креативности, парадоксального мышления, большего внимания к происходящим на уровне подсознания состояниям.

Осознание человеком себя в состоянии транса во многом может объяснить ему специфику принятия решений в той или иной ситуации.

*В позитивном ключе это хорошо заметно в случае с рабочим трансом, где водитель за минуту переходит с той полосы движения, на которой будет авария, автоинспектор «чувствует» проблемного водителя и останавливает именно его, преподаватель с первого взгляда «видит» по студенту, что он не знает, а специалист по подбору кадров на основании «интуиции» находит нужного будущего сотрудника (в последнем примере характерно, что кадровик часто не может объяснить, на основании чего он сделал такой выбор).*

В то же время, оказываясь в ситуации ментального анабиоза, возникающего ввиду обилия стрессов, информационной перегруженности, накопившейся усталости, а часто и ввиду лени принимать решения, люди оказываются максимально подвержены воздействиям извне со стороны «тех, кто не спит», а находится в рабочем трансе. Знание признаков транса и умение их определять у себя самого являются возможностью осознавать себя в трансе (над-уровневый под-

ход) и, соответственно, со временем направлять свой транс в нужном направлении.

Станислав Гроф классифицировал известные ему трансперсональные переживания:

## **Классификация трансперсональных переживаний:**

### ***1. Расширение опыта в пределах общепринятой реальности, пространства и времени:***

#### *1.1 Выход за пределы пространственных границ:*

- а) переживание двуединства;
- б) отождествление с другими людьми;
- в) отождествление с группой и групповое сознание;
- г) отождествление с животными;
- д) отождествление с растениями ботаническими процессами;
- е) единство с жизнью и всем творением;
- ж) переживание неодушевленной материи и неорганических процессов;
- з) планетарное сознание;
- и) внеземные переживания;
- к) отождествление со всей физической вселенной;
- л) парапсихические феномены, выходящие за пределы пространства.

#### *1.2 Выход за пределы линейного времени*

- а) внутриутробные переживания;

- б) опыт предков;
- в) опыт расового и коллективного бессознательного;
- г) переживания прошлых воплощений;
- д) филогенетические переживания;
- е) переживания планетарной эволюции;
- ж) переживания космогенеза;
- з) парапсихические феномены, выходящие за пределы времени.

### *1.3 Физическая интроверсия и сужение сознания.*

## ***2. Эмпирический выход за пределы общепринятой реальности и пространства-времени:***

- а) спиритические и медиумические переживания;
- б) энергетические феномены тонкого тела;
- в) встречи с духами животных;
- г) встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами;
- д) посещение других вселенных и встречи с их обитателями;
- е) переживание мифологических и сказочных сюжетов;
- ж) встречи с божествами;
- з) переживания универсальных архетипов;
- и) интуитивное понимание универсальных символов;
- к) творческое вдохновение и прометеевский импульс;
- л) опыт Демиурга и переживание космического творения;
- м) опыт космического сознания;

н) сверхкосмическая и метакосмическая пустота.

### ***3. Психойдные трансперсональные переживания***

*3.1 Синхронные связи между сознанием и материей;*

*3.2 Спонтанные психойдные явления:*

- а) сверхнормальные физические способности;
- б) спиритические феномены и физический медиумизм;
- в) повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст);
- г) неопознанные летающие объекты (НЛО-феномены);

*3.3 Намеренный психокинез:*

- а) ритуальная магия;
- б) целительство и ведовство;
- в) сиддхи;
- г) лабораторный психокинез.

Приведенная классификация представляет собой полный список тех типов трансперсональных переживаний, которые С. Гроф наблюдал в своих исследованиях. Кроме того, здесь упомянуты психойдные трансперсональные феномены, которые постоянно описываются в мистической и в современной литературе, но которые сам Гроф не наблюдал.

И завершая классификации гипнотических состояний необходимо обязательно упомянуть противопоказания для проведения гипноза:

1. Наличие у человека диагноза шизофрения.
2. Наличие диагноза эпилепсия.

Кроме того, есть также следующие противопоказания:

– Беременность от 6—7месяца. Дело в том, что плод сам находится в трансе – он ориентируется на стук материнского сердца и звуки её внутренних органов. Отсюда идёт наша особенность засыпать при прослушивании однообразных повторяющихся звуков.

*При работе со студентами я незаметно для них включал тихую запись стука человеческого сердца. Уже через несколько минут работоспособность и целенаправленность студентов улучшалась – они работали в одном ритме.*

Но в случае гипнотизации матери, плод начнёт активно сопротивляться чужому – не материнскому – трансу. Что достаточно опасно и может привести к асфиксии шеи плода вокруг пуповины или вызвать преждевременные роды.

– В случае прохождения лечебного курса, сопровождаемого ежедневным принятием лекарственных средств, занятия гипнозом могут усилить эффект лекарственного воздействия. А это, в свою очередь, может негативно сказаться на самочувствии и результативности самого лечения.

– Наконец, чрезмерное увлечение трансом и гипнотическими способами воздействия на других людей также нежелательны ввиду того, что человек может потерять ощущение реальности. Такие случаи американские психологи называют «spac cadet» – космический кадет, то есть, человек, не чувствующий грани между реальностью и ментальными порождениями. Подобное состояние может быть чревато дезори-

ентацией.

# Признаки и границы гипнотического погружения

Довольно много в психологической, гипнологической и психотерапевтической литературе уделяется самым эффектам гипноза. Поэтому, постараемся просто определить уровни, ступени, границы погружения в гипноз.

Как мы уже обозначили, гипноз – это транс, в который вводит реципиента другой человек. Лучше, чтобы это был гипнолог (его отличие от гипнотизёра в том, что последний выступает с гипнотическими эффектами на сцене, а гипнолог работает при помощи гипноза в целях осуществления помощи реципиента).

Подобно героям трилогии Бернарда Вербера «Танатонавты», которые изучали границы мира там, за пределами смерти, мы попробуем описать те границы, которые находятся за границами дневной жизни сознания.

Первым опытом трансового состояния для нас является стук материнского сердца, когда мы ещё находились в утробе. С тех пор однообразные повторяющиеся звуки вводят нас в транс или, правильнее, материнский гипноз. Отсюда крайне нежелателен гипноз по отношению к женщине с 6—7 месяца беременности ввиду того, что плод будет сопротивляться чужому трансу извне, так как он находится в материнском трансе.

В 1975 году чехословацко-американский психолог Станислав Гроф предложил модель состояний психики до и во время рождения (трансперсональная и перинатальная психологии).

Он назвал такую модель «базовыми перинатальными матрицами» (лат. *peri* – около, лат. *natalis* – относящийся к рождению, лат. *matrix* – первопричина). Согласно этой модели, во время внутриутробного развития и родов человек переживает особый опыт, который, в том числе, может быть связан с так называемой «родовой травмой». Гроф считал, что перинатальные матрицы оказывают влияние на всю последующую жизнь и могут быть причиной различных психических явлений.

Однако, первыми, кто предложил идею особого психологического значения родовой травмы – был Отто Ранк с его книгой «Травма рождения» (1924).

Гроф развивал эту идею в результате анализа проведённых им сеансов психоделической психотерапии (1960-е гг.) с применением ЛСД и дипропилтриптамина. После запрета на применение ЛСД в медицинских целях в конце 1960 годов в США, исследования по психоделической психотерапии продолжились с использованием специальной дыхательной техники, названной «холотропное дыхание».

Гроф считал, что особый пласт подсознания – это переживания рождения, которые откладывают особый след в психике.

С. Гроф обнаружил, что когда человек от уровня сознания начинает проникать в область своей бессознательной психики, то встречается со следующими уровнями:

- 1) сенсорный барьер;
- 2) индивидуальное бессознательное;
- 3) уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы);
- 4) трансперсональная область.

Большинству людей доступны переживания на всех четырех уровнях.

Для преодоления сенсорного барьера подходит любая техника, дающая возможность войти в сферу бессознательного, и она будет вначале активировать органы чувств:

- разнообразные физические ощущения в теле (физический барьер),
- безадресные, по-видимому, ранее часто сдерживаемые эмоции (человеку хочется плакать или смеяться без какого-либо конкретного повода – эмоциональный барьер),
- актуализация зрительных образов (цветные пятна, геометрические формы, какие-либо пейзажи могут мелькать в поле зрения за закрытыми веками – образный барьер),
- изменения в слуховой зоне могут проявляться как звон в ушах, жужжание, звуки высокой частоты, это может сопровождаться необычными осязательными ощущениями в разных частях тела и т. п.

Все эти сенсорные переживания и представляют тот «сенсорный барьер», который необходимо преодолеть, прежде

чем начнется путешествие в бессознательную сферу психики.

Область индивидуального бессознательного включает в себя биографический уровень, где важны разные события (неразрешенный конфликт, вытесненное из памяти и не интегрированное в ней травмирующее переживание, события или обстоятельства жизни человека с момента рождения до настоящего момента, имеющие высокую эмоциональную значимость переживаний). Любое из этих переживаний «всплывает» из подсознания и может переживаться заново.

Переживания эти можно наблюдать во время сеансов с психоделическими препаратами или в современных подходах экспериментальной психотерапии, где используется дыхание, музыка (ребефинг, холотропное погружение), работа с телом. Их переживанию способствуют самые разнообразные религиозные обряды, восточные духовные практики. Гроф назвал эту сферу бессознательного перинатальной.

Дальше начинаются уровни рождения – перинатальные матрицы. Перинатальная часть психики относится к бессознательному и состоит из четырёх отдельных частей, соответствующих последовательным физиологическим этапам беременности и родов. Эти области бессознательного были названы С. Грофом термином «базовые перинатальные матрицы» (Гроф, Станислав. Путешествие в поисках себя. – АСТ, 2008. – 352 с.).

Рассмотрим подробнее каждую из матриц:



## Базовая перинатальная матрица 1

Биологическая основа первой перинатальной матрицы (БПМ-1) – опыт исходного симбиотического единства плода с материнским организмом во время внутриматочного существования.

Приятные и неприятные воспоминания о пребывании внутри матки могут проявляться в конкретной биологической форме.

Это могут быть переживания комфорта, безопасности, единения с матерью, с миром, удовлетворенности и спокойствия, природа в своем наилучшем проявлении («Мать-природа»); опыт космического единства; видения Рая и Небес.

Нарушения внутриутробной жизни: реалистичные воспоминания о «плохой матке» (критические состояния плода, болезни, эмоциональные срывы у матери, ситуация близнецов, попытки аборта) – паранояльное мышление, неприятные телесные ощущения; встреча с демоническими существами и другими метафизическими сущностями зла.

## **Базовая перинатальная матрица 2**

Плод периодически сжимается маточными спазмами, но шейка матки закрыта и выхода еще нет.

Во время самоисследования матрицу можно пережить на эмоционально-символическом уровне: появляются ощущения возрастающей тревоги и надвигающейся смертельной опасности, могут возникнуть образы ужасного спрута или питона, которые сжимают, сковывают все тело, либо образы подземелья, из которого невозможно найти выход, и т. п.

Ситуация представляется невыносимой, безнадежной. Среди стандартных компонентов этой матрицы – мучительные ощущения одиночества, беспомощности, безнадежности, отчаяния и вины, БПМ-2 притягивает воспоминания СКО о ситуациях, в которых пассивная и беспомощная личность попадает во власть могучей разрушительной силы и становится ее жертвой без шансов на спасение. Телесные и душевные муки; невыносимая и безысходная ситуация, которой не видится конца; чувство загнанности в ловушку или в клетку; разнообразные видения ада; мучительное чувство

вины и неполноценности; апокалипсическое видение мира; бессмысленность и абсурдность человеческого существования, «картонный мир», атмосфера искусственности и ерунды; зловещие темные цвета и неприятные телесные проявления.

### **Базовая перинатальная матрица 3**

Стадия биологического рождения, когда сокращения матки продолжаются, но шейка матки уже открыта и это позволяет плоду постепенно продвигаться по родовому каналу.

# 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.