



ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКАМ ГИПНОЗА И СТЕНОГРАММЫ СЕАНСОВ ГИПНОТЕРАПИИ

ИЗБРАННЫЕ ПЕРЕВОДЫ
ДЕМОНСТРАЦИЙ ЗАПАДНЫХ
ГИПНОТИЗЕРОВ

Обучение техникам гипноза и стенограммы сеансов гипнотерапии

**Избранные переводы демонстраций западных
гипнотизеров**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Переводчик Геннадий Юрьевич Рубан
Переводчик Павел Сергеевич Авдеев

© Геннадий Юрьевич Рубан, перевод, 2023
© Павел Сергеевич Авдеев, перевод, 2023

О гипнозе много написано лишнего, мало реальных демонстраций как происходит гипнотизации, зачем нужен и нужен ли гипноз в терапии, гипнотерапия это только внушения? Например, на русском языке практически нет видео с полным шоу эстрадного гипноза, где есть процедура отбора добровольцев и пошаговая инструкция какие показывать трюки.

В этом смысле книга нисколько не учебник, это лишь переводы популярных выступлений западных мастеров гипноза плюс возможность просмотра роликов в русской озвучке.

16+

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Обучение техникам гипноза и стенограммы сеансов гипнотерапии](#)

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[КАК ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ ДРУГОГО \(МАРШАЛЛ СИЛЬВЕР\)](#)

[ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ ФОБИИ КОШЕК МАРК](#)

[САВВАРД](#)

[ГИПНООРГАЗМ \(КАВИ КАЛЛИВАН\)](#)

[ТЕРАПИЯ ЧАСТЕЙ РОЙ ХАНТЕР](#)

[АНАЛЬГЕЗИЯ В СТОМАЛОГИИ \(НИЛЬС НОРСЕЛ\)](#)

[ГИПНОТЕРАПИЯ НОРБЕРТ ПРЕТЦ](#)

[ГИПНОТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ ДЖОН МЕЛТОН](#)

[ОРМОНД МАКГИЛЛ. ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ГИПНОТИЗАЦИИ](#)

[КАК УГЛУБЛЯТЬ ГИПНОЗ НА СЦЕНЕ И ЧТО МОЖНО ВДУШАТЬ](#)

[СОМНАМБУЛАМ. ТЕХНИКИ ЭСТРАДНОГО ГИПНОЗА \(Тони Энджелло\)](#)

[ЭСТРАДНЫЙ ГИПНОЗ: КАК ПРОИСХОДИТ ОТБОР СОМНАМБУЛ.](#)

[ДЕВУШКА-ГИПНОТИЗЕР ANNAROSE](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гипноз — это одна из самых спорных тем в области психологии и психотерапии. Кто-то восхищается эффективностью гипноза, кто-то, наоборот, не верит в его существование, а кто-то — его боится.

И действительно, гипноз часто связывается со страхами людей — со страхами, как ни странно, связанными с собственной личностью. Кому-то страшно лишиться самоконтроля, кто-то боится собственной неудачи (ведь «гипнотизер — это „великий маг и волшебник“, а что, если я так не смогу»), а кто-то боится, что его проблема с помощью гипноза может решиться в одно мгновение, что заставит человека думать о том, зачем же все-таки данная проблема была ему нужна все это время. В связи с этим намного проще не верить в гипноз, несмотря на огромное количество как практических, так и научных доказательств его существования, ведь иначе придется соприкоснуться с неизведанным и пугающим.

Это именно то, чему и посвящена данная книга — соприкосновению с таинством гипноза, которое, с одной стороны, может помочь вам воспринять гипноз по-другому, увидев его потенциал в решении ваших собственных проблем или в восприятии его как средства психологической помощи. А может быть, вы окончательно разочаруетесь, ведь случаи, представленные в данной книге, — это чудеса, в которые далеко не каждый будет готов верить.

В то же время именно чудеса заставляют нас верить, стремиться, надеяться и идти вперед, преодолевая препятствия, стоящие на нашем пути.

Но теперь мы отойдем от лирики и скажем по существу. Данная книга — это собрание различных гипнотических сеансов от великих

гипнотизеров своего времени, которые мы собирали и переводили долгое время. Но для чего мы это делали?

На самом деле такая работа преследует несколько целей.

В первую очередь данные сеансы могут послужить наглядным пособием для людей, которые уже практикуют гипноз (а именно на такую аудиторию мы рассчитывали, когда писали эту книгу). Это не означает, что вы должны прямо следовать написанным алгоритмам. Однако у вас появляется возможность сравнить то, что вы делаете сейчас, с тем, что когда-то делали мастера гипноза в своей работе, возможно, даже наметив их ошибки или найдя для себя интересные приемы, о которых вы даже не задумывались ранее.

Данная работа также призвана показать различные способы и варианты применения гипноза, ведь велика вероятность, что вы обучались лишь какому-то отдельному направлению гипноза (например, гипнотерапии или эстраднему гипнозу), а в работе используете лишь определенные алгоритмы и скрипты. Такая схема, конечно, работает, но лишь до момента, пока перед вами не встает задача, с которой вы раньше не сталкивались. А что, если, будучи гипнотерапевтом, вам предстала возможность выступить перед аудиторией? А что, если в той же самой гипнотерапии вы натолкнулись на необходимость работы с частями, чего вы раньше никогда не делали? А что, если к вам пришла девушка с проблемой аноргазмии и на ней необходимо применить технику гипнооргазма, что также не входило ранее в вашу практику?

Наконец, нашей целью было продемонстрировать то самое чудо... Ведь это является основной из сфер деятельности гипнотерапевта – создавать предустановки и давать внушения еще до начала взаимодействия с гипнотизируемым. А это достигается в том числе и за счет трансляции гипнотических чудес через СМИ, выступления и подобные книги. Кто-то назовет это манипуляцией... и будет прав. Однако если такая манипуляция поможет кому-то овладеть искусством гипноза, а кому-то избавиться от своих

проблем, поверив в его эффективность, мы не видим в этом ничего плохого.

В то же время мы осознаем, что эта книга подойдет далеко не всем, так как представляет из себя скорее «сборную солянку» из различных скриптов и техник, нежели систематизированный текст, а потому она будет интересна лишь искушенному читателю. Мы, в свою очередь, ожидаем от вас обратной связи в виде отзывов, которые мотивируют нас на дальнейшее творчество. А ваше желание дополнить данную книгу описанием того или иного сеанса также приветствуется, так как мы планируем и дальше обогащать данный труд.

Связаться с нами можно по данным контактам:

classicalhypnosis@gmail.com – психолог Геннадий Иванов.

avdeevps@gmail.com – психолог Павел Авдеев.

Наши социальные сети:

<https://www.youtube.com/SimplePsychology> – канал «Простая психология» Павла Авдеева

<https://www.youtube.com/ClassicalHypnosis> – канал «Обучение гипнозу и гипнотерапии» Геннадия Иванова

КАК ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ ДРУГОГО (МАРШАЛЛ СИЛЬВЕР)

Меня часто называют лучшим гипнотизером всех времен. Я выступал во множестве мест типа Лас-Вегаса, но делаю не только это. Я также тренирую людей из корпораций, помогаю им повысить их эффективность. Я работал с такими компаниями, как IBM, Ford и со множеством других.

Существует три основных причины, по которым вы хотели бы гипнотизировать людей: во-первых, помогать своим близким получать больше от жизни и чтобы они помогали вам; во-вторых, развитие ваших навыков коммуникации, которые позволят вам сильнее влиять на других людей; третья причина состоит в том, чтобы изучить те навыки, которые помогут вам получать сотни тысяч долларов как гипнотерапевту; и конечно, вы просто получите огромное удовольствие от этого приятного процесса.

Помимо того что вы повысите свою уверенность, изучая гипноз, вы также и увеличите познание себя и сможете мгновенно изменять свои собственные привычки, понимая, как работает наш разум.

Сегодня вы узнаете об основах наведения гипноза; вам будут раскрыты все основные элементы того, как погрузить человека в состояние повышенной внушаемости, состояние, в котором гипнотики будут активно отвечать на ваши внушения. Наконец, вы изучите самые быстрые и легкие способы наведения гипноза, которые когда-либо были созданы, в частности — наведение через сцепку рук. А к окончанию семинара вы будете владеть всеми навыками для погружения человека в гипноз.

Понимание гипноза и модель психики

Прежде всего вы должны понять, что гипноз — это самогипноз, то есть способность человека отвечать на свои собственные внушения. Транс — это способность некритично воспринимать различные концепты и идеи. Другими словами, если кто-то вам что-то говорит и вы в это верите, это означает, что вы под гипнозом. А если вы сами что-то себе говорите и верите в это, то это тоже транс.

Но всегда эффективнее, когда внушение вам дает кто-то со стороны, будь то на тренинге или через видеозапись. В этом случае воспринимающий субъект может расслабиться и воспринимать все внушения на подсознательном уровне. Так что давайте посмотрим на то, как функционирует наш мозг.

Прежде всего вы должны понять, что наша психика функционирует на двух уровнях: на сознательном и подсознательном. Сознательный разум также называют критическим фактором, и именно он решает, во что вы должны верить, а во что не должны. Именно он делает суждения о том, что хорошо, а что — плохо и что вы можете сделать, а что вы не можете.

А вот подсознательный разум — это просто компьютер, который не может делать никаких выводов. К сожалению, он не может объяснить что-то. И что бы ни попадало в ваш подсознательный разум, это воспринимается как факт. Так что если мы помещаем туда мусор на входе, то получаем и мусор на выходе.

Гипноз же — это прямой разговор с подсознанием при обходе сознательного разума.

Сейчас давайте обсудим элементы, которые упрощают некритическое восприятие идей и концептов. Самый простой способ выучить что-то — это действовать так, как будто это возможно, как будто у вас уже это есть. То есть представьте, что вы уже умеете гипнотизировать, как бы в таком случае вы сидели, стояли, говорили? Сконцентрируйтесь на том, как бы вы себя вели. Может быть, вы говорили бы более уверенно, а может быть, вы бы чувствовали себя более уверенно.

Основные элементы транса

Четыре основных элемента транса следующие: во-первых, активация воображения; во-вторых, потеря баланса; в-третьих, шок нервной системы; в-четвертых, четкая программа.

Например, существует множество способов **активировать воображение**. Необходимо говорить с уверенностью. Так, мы можем говорить о том, как это классно — быть загипнотизированным, или о том, какое недавно чудесное видео по гипнозу вы посмотрели.

Мы можем сказать другому человеку, что даже не подозревали, насколько легко загипнотизировать кого-то, используя этот процесс. Уже это заставит человека хоть немного задуматься и поверить в то, что возможно его загипнотизировать. Если вы донесете это с уверенностью, то вы уже на пути наведения транса.

Другой путь для активации воображения — это углубить свой голос, и это именно та причина, почему в СМИ так много глубоких голосов: потому что глубокий голос намного легче воспринимается нашим подсознанием.

Последний способ — это использовать гипнотический взгляд, который мы обсудим чуть позже при изучении индукции сцепки рук, которая является самой простой из всех индукций.

Теперь скажите мне, какой из подходов будет наиболее эффективен для гипнотизера.

«Сейчас я попытаюсь вас гипнотизировать, я не уверен, что это сработает, но я надеюсь, что это сработает» (говорит неуверенно), или вот этот подход: «Сейчас я буду вас гипнотизировать, это займет меньше секунды, и, как только я сделаю это, ваши глаза закроются, тело расслабится, вам будет хорошо и легко, как будто вы лежите на подушке» (говорит уверенно).

Понятно, что вторая речь звучит намного лучше. Конечно, в жизни мы никогда не можем быть уверены в каком-то результате. Именно поэтому так важно верить и показывать эту веру в начале. Этот подход и активация воображения даст вам возможность

погрузить человека в гипнотический транс. Уверенность в этом подходе максимально важна. Ваш субъект должен знать без тени сомнения, что, как только вы захотите его загипнотизировать, вы сделаете это.

Второй важный элемент транса – это **расшатывание баланса**. Причина состоит в том, что, раскачивая ментальный или физический баланс человека, мы делаем его более внушаемым. В моменты исчезновения опоры человек хватается за любой якорь, который ему дают. Именно это и происходит, когда вы даете ему внушение. Опять же, потеря баланса может быть ментальной, может быть физической, а может быть и тем и другим. То есть гипнотизер буквально может расшатывать человека, вот как на этой записи (демонстрирует видео, где раскачивает гипнотика).

Но вы можете использовать и семантику слов, которые сбивают человека с толку, таким образом выводя его из ментального баланса. Например: «Сколько сейчас времени? О, какие чудесные часы! (Дергает с криком: «Спать».) Расслабься и погрузись дальше и глубже. Другой пример семантического процесса может быть таким: «Вы когда-нибудь замечали, как вы можете прямо сейчас расслабиться глубоко и свободно?»

Следующий элемент гипнотизации – это **шок нервной системы**. Это может происходить в форме громких звуков или определенных движений. И обычно шок и выведение из равновесия происходят одновременно.

Про личность гипнотизера

Сейчас вы узнали о механике транса, но давайте поговорим и о характеристиках самого гипнотизера. Прежде всего это **абсолютная уверенность**. И я хочу, чтобы вы сказали: «Я гипнотизер! Я гипнотизер!», а теперь скажите это снова, но еще громче.

Следующая характеристика гипнотизера – это **способность контролировать процесс**. Например, один из приемов, которым я обучаю на своих тренингах, – это способность давать небольшие

команды другому человеку в стиле «подвинь кресло», «сядь туда», «открой окно». Это заставляет по инерции людей выполнять более сложные внушения типа «расслабься», «закрой свои веки», «они не смогут открыться».

Следующая характеристика – это **способность работы со всем, что появляется в процессе**. Это означает, что, что бы ни происходило, что бы вам ни говорил человек или ни испытывал, гипнотизер должен это воспринимать так, как будто так и должно быть. Он должен продолжать процесс.

Следующая характеристика гипнотизера – это **конгруэнтность**, то есть способность соответствовать своим собственным словам и действиям. Точно так же, как вы не пойдете к курящему доктору, который обещает вам помощь в том, чтобы бросить курить, вы сами должны верить в то, что происходит. Если вы сами верите в свои слова, то и другой человек поверит.

Уже скоро мы выведем сюда кого-то из аудитории и загипнотизируем его. Пока я буду это делать, вы можете записывать то, что происходит, чтобы потом иметь возможность самому кого-то загипнотизировать.

Транс, или гипноз – это некритичное восприятие концептов и идей на подсознательном уровне. Другими словами, один человек говорит что-то, другой в это верит и это и есть гипноз. Даже если вы услышали сегодня вечером речь радиоведущего и поверили в то, что он говорит, это тоже был транс. Уже скоро я приглашу сюда человека, и он погрузится в гипнотическое расслабление, и в этом состоянии его тело будет вялым и легким. А причина, по которой мы расслабляем человека, состоит в том, что, когда тело расслаблено, разум тоже более восприимчив к внушениям.

Если вы вспомните какой-то спор или ссору, когда вы были максимально напряжены, то вы заметите, что все, что говорит человек, воспринимается в штыки. Именно в этом причина, почему мы расслабляем человека. Когда тело расслаблено, разум открыт и восприимчив. Именно поэтому, когда вы наблюдаете работу

большинства гипнотизеров, вы заметите, что сначала они расслабляют человека. Это не необходимость, но значимый фактор.

Сейчас я вызову какого-то человека. Кто из вас хочет быть загипнотизированным, поднимите руку. Как насчет вас, милая леди? (Вызывает девушку на сцену.) Аккуратно поднимайтесь на сцену.

Т: «Что ж, привет. Как вас зовут?»

К: «Я Энди».

Т: «Мое имя Маршал, и, перед тем как ты сядешь, я хочу немного подвинуть стул. Я хочу, чтобы ты шагнула влево, а теперь можешь сесть в кресло. Откуда ты, Энди?»

К: «Я из Кливленда».

Т: «А я из Мичигана, то есть мы достаточно близко друг к другу. Сейчас полностью расслабься на стуле и положи руки на свои колени. Сейчас, Энди, я научу тебя открывать свой разум и быть восприимчивой к различным идеям. Но перед этим я хотел бы прямо продемонстрировать тебе, как функционирует твой разум, когда он воспринимает те или иные внушения.

Вытяни правую руку и поверни ладонь кверху. Скоро я скажу тебе закрыть глаза, и, как только это произойдет, я попрошу тебя сжать свою правую ладонь, как будто ты держишь горсть песка. А левая рука будет легкой, как будто к ней привязаны воздушные шарики, и тебе будет необходимо сконцентрироваться и полностью представить, как твою левую руку поднимают шарики вверх, а на правую руку давит мешочек с песком. Твоя правая рука под тяжестью песка будет опускаться, а левая, наоборот, подниматься и становиться легкой. (Сначала он показывает все это на ней в бодрствующем состоянии.)

Делаешь глубокий вдох и закрываешь глаза. Закрыв глаза, представь горсть песка в своей правой руке и представь шарики, привязанные к левой. Представь, как песок в правой руке становится тяжелее и тяжелее, рука опускается, а шарики, привязанные к левой руке, делают ее легче и легче, поднимают руку вверх. Выше и выше, очень хорошо. Скоро я посчитаю от 1 до 3, и на счете 3 ты откроешь

глаза и взглянешь на свои руки, чтобы убедиться, насколько хорошо работает твой разум. Раз, два и три, посмотри на свои руки. (Руки сильно разошлись.) Как можешь видеть, ты отлично концентрируешься и ты будешь отличным субъектом. Теперь опусти свои руки и расслабься.

Сейчас я загипнотизирую тебя, что займет меньше секунды. Для этого вытяни свои руки, поверни их друг к другу и растопырь свои пальцы. Очень хорошо. Скоро я предложу тебе сконцентрироваться на своих руках и представить, что между ними находится магнит, который притягивает твои руки друг к другу. Как только твои руки соприкоснутся, сожми их в замок крепко-крепко. Очень хорошо. Вытягиваешь свои руки. Пальцы растопырены. Как только я скажу тебе закрыть глаза, ты почувствуешь, как магнитная сила притягивает твои руки друг к другу. Как только руки соприкоснутся, ты сожмешь их в замок. (Снова сначала показывает в бодрствующем состоянии.)

Вытяни свои руки и сделай глубокий вдох... и на выдохе закрываешь глаза. Глаза закрыты. Между руками появляется магнит, который притягивает руки друг к другу. Руки притягиваются, притягиваются, притягиваются все сильнее. Руки соприкасаются и сжимаются крепко-крепко, крепко-крепко сжимаются руки. Все очень хорошо делаешь, Энди. И сейчас я коснусь твоих рук. И как только это произойдет, твои руки сожмутся еще сильнее, еще крепче, еще крепче, еще сильнее, еще крепче. Очень хорошо. И сейчас я буду считать от 3 до 1. На счете 1 ты попытаешься разжать свои руки. Ты попытаешься разжать свои руки, но чем больше ты будешь пытаться, тем хуже будет получаться, тем больше они будут склеиваться. И 3 – руки сжимаются, склеиваются все сильнее, и нет ничего в мире, о чем бы ты могла подумать или сделать, что бы могло разжать твои руки. 2 – руки сжимаются, сливаются, превращаются в единое целое. И на счете 1 ты попытаешься раскрыть свои руки, они будут сжиматься все сильнее и сильнее. 1 – пытаешься разжать свои руки и не получается. Руки сжимаются,

слипаются все сильнее. Не получается разжать руки. Да, попробуй еще раз. Очень хорошо, перестань пытаться и оставь руки перед собой. Сейчас я прикоснусь к твоим рукам, и в этот момент они смогут разойтись. Каждая клеточка, каждая мышца в твоём теле сможет расслабиться. Тело будет легким и свободным от напряжения. Как только я прикоснусь, ты полностью, полностью и глубоко расслабишься. Спать! Спать глубже, крепче.

Сейчас я сосчитаю от 1 до 3, и на счете 3 ты будешь чувствовать себя великолепно. В момент, когда я скажу «расслабься» и щелкну пальцами, ты расслабишься еще больше и глубже. Когда я скажу «расслабляешься» и щелкну пальцами, ты расслабишься еще больше, еще больше отпускаешь.

Сейчас на счете 3 открываешь глаза. 1, 2 и 3. Открываешь глаза и снова «расслабься». Очень хорошо. Каждый раз, когда ты будешь расслабляться в этой манере, ты будешь расслабляться еще больше, еще глубже, чем даже до этого. И снова 1, 2, 3 – просыпаешься. Снова расслабляешься. И сейчас я вытяну твою правую руку. И когда я сделаю это, она задеревенеет. Станет жесткая, твердая и неподвижная. Как только я вытяну твою руку, твои мышцы затвердеют, как будто они сделаны из стали. Жесткая, твердая, неподвижная рука.

Сейчас я считаю от 1 до 3, а на счете 3 ты попытаешься двинуть своей рукой, но чем больше ты будешь пытаться, тем хуже это будет получаться, тем жестче будет становиться рука. Да, открой свои глаза и посмотри на свою руку.

Чем больше пытаешься двигать рукой, тем хуже получается. Сядь прямо. И я считаю: 1, 2, 3. Хорошо, перестань пытаться. И когда я прикоснусь к тебе, твоя рука расслабится и упадет вниз, а ты расслабишься еще даже больше и глубже, чем было до этого. А теперь открываешь глаза.

Все, что здесь происходит, реально. И это демонстрация того, как наш мозг воспринимает внушения. Ты сама удивлена?»

К: «Да».

Т: «Да, спать! И вы помните, что каждый раз, когда Энди расслабляется, она расслабляется еще больше, чем было раньше. И как вы уже знаете из различных видео и тренингов, каждый раз, когда мы что-то делаем успешно, с каждым разом у нас это получается все лучше и лучше. Так же сейчас и Энди расслабляется каждый раз более глубоко. Сейчас я снова досчитаю до 3, и на счете 3 ты откроешь глаза и будешь полностью в сознании. И с каждым разом, когда я буду произносить «расслабься», ты будешь расслабляться еще глубже. 1, 2, 3 – у тебя все отлично получилось. Пожалуйста, оставайся в своем кресле, пока я объясню нашей аудитории, что сейчас происходило.

Во-первых, вы должны понимать, что никто не будет отвечать на ваши внушения против своей воли, если это, конечно, не скрытое внушение, которое мы рассматриваем отдельно. Погружение человека в транс, особенно с помощью техники сжатых рук, начинается с создания раппорта и доверия. Когда я пригласил Энди сюда, я протянул ей руку, чтобы помочь, а когда она приблизилась, первое, что я спросил: «Откуда ты?» Самое главное в создании раппорта с человеком – это создать комфорт, а для этого проще всего найти что-то общее между вами. Например, в данном случае мы оба из Мичигана, то есть у нас есть что-то общее.

Следующий шаг – это давать небольшие команды, чтобы человек их выполнил. То есть, когда Энди уже стояла на сцене, я ей сказал сначала встать чуть левее, а потом сесть на стул, потом сесть более прямо. То есть вот такие маленькие команды. Это позволяет в последующем по инерции Энди принимать более жесткие внушения.

Далее мы сделали небольшой подготовительный идеомоторный тест. Когда я попросил Энди вытянуть руки, я сказал ей, какую руку надо перевернуть ладонью кверху, а какую книзу. По сути, таким образом я снова давал ей определенные предварительные внушения и объяснения, которым она должна следовать. Это

по инерции также повышает последующую возможность ответа на внушение.

Далее я сказал ей, что ей необходимо представить мешочек с песком в одной руке и воздушные шарики, привязанные к другой. Я сказал, что ей надо сконцентрироваться и представить все это. Я сказал ей, что нужно будет представлять, и в то же время сам повел ее руку вниз. То же самое я сделал с левой рукой, только повел ее вверх. Причина, по которой я все в начале делал за нее, — это необходимость показать ей, что от нее ожидается и что потом она должна будет сделать сама. То есть это такая способность создать установку. После этого ее руки действительно двигались сами, и для меня это индикатор ее внушаемости. При этом одни люди вообще не будут двигать руками, а вот другие (типа Энди) могут двигать их достаточно существенно. Здесь надо просто наблюдать и понимать, что если человек широко расставляет руки, то, скорее всего, его будет легко загипнотизировать. Если руки раздвигаются нешироко, то, возможно, придется потратить больше времени. В любом случае вся эта техника строится на том, что она показывает, насколько человек отвечает на конкретную методику, которую вы применяете.

Далее мы перешли к самой индукции, а в частности к индукции сцепки рук. Вначале я просил ее вытянуть руки определенным образом. Постучал по пальцам, чтобы показать, как ей надо растопырить пальцы. Я попросил ее смотреть мне в глаза, а также сказал, что всего за секунду я ее загипнотизирую.

В этом процессе, где мы объясняем нашему клиенту, что должно происходить, мы уже заставляем это происходить. То есть уже сам процесс гипнотизации начинается здесь.

Мы объясняем, во-первых, каждое действие, которое мы делаем и ждем от нее, а, во-вторых, в конце мы уже отмечаем, что только что произошло. Например, мы говорим ей: «Ты заметила, как ты расслабилась?»

Это структура любой успешной индукции, а также любой успешной презентации. Так, например, во время презентации вы

сразу говорите, что будете презентовать. В гипнозе это происходит так: «Энди, сейчас я тебя загипнотизирую. Это займет меньше секунды. Сейчас ты вытянешь свои руки и разведешь пальцы». Я снова как бы постукиваю по ее пальцу, давая ей специфические указания: «Скоро ты закроешь свои глаза, и в этот момент ты почувствуешь магнит между своими руками, который будет притягивать их друг к другу», «Когда твои пальцы соприкоснутся, они сожмутся в замок».

И еще несколько вещей, которые необходимо знать перед началом. Прежде всего мы говорили о гипнотических вратах. Первое, что мы упомянули, — это активацию воображения. Если вы уделите достаточно внимания, то вы могли заметить, что в начале индукции я углубил свой голос. Это подсознательный сигнал субъекту, который показывает ему, что я собираюсь его гипнотизировать, и который фиксируются на уровне подсознания.

Также используется гипнотический взгляд, который означает, что, когда я смотрю субъекту в глаза, — я смотрю как бы за глаза на несколько дюймов. Так создается ощущение, что я смотрю сквозь человека. Это и заставляет возбуждаться воображение. Человек как бы думает: «Он смотрит мне в глаза, значит, он меня сейчас загипнотизирует».

Энди, сейчас мы снова это сделаем. Смотри внимательно, я научу тебя тому, что зовется встроенными командами. Сейчас я снова попрошу тебя поднять свои руки и вытянуть свои ладони на несколько дюймов друг от друга, растопылив свои пальцы. Сейчас я попрошу тебя закрыть свои глаза, и, как только ты это сделаешь, ты почувствуешь магнит между руками. Они начнут притягиваться друг к другу. И как только твои пальцы соприкоснутся, ты закроешь замок руками. Когда я говорю субъекту, что пальцы сейчас сожмутся, я, по сути, делаю встроенную команду самому субъекту сжать пальцы. Можешь расслабить руки.

Сейчас я сделаю это дважды, чтобы продемонстрировать, как я даю вот эти встроенные команды на сжатие рук. Энди, сейчас я

собираюсь тебя загипнотизировать, что займет меньше секунды. Я попрошу тебя вытянуть свои руки вот так (показывает как) на расстоянии 12 дюймов друг от друга и растопырить свои пальцы – вот так (показывает как). После этого я попрошу тебя закрыть глаза и ты почувствуешь, как между твоими руками возникает магнетизм и они начинают притягиваться друг к другу. Как только твои пальцы соприкоснутся, они сожмутся в замок. Крепко и неразрывно. Да, и ты сожмешь свои руки в замок. Сделай глубокий вдох. Да, и растопырь свои пальцы. Закрываешь глаза, и твои руки начинают притягиваться друг к другу. Притягиваются, притягиваются все больше и сильнее, все больше и сильнее, все больше и сильнее. Притягиваются, притягиваются, притягиваются. Пальцы сжимаются в замок крепко и неразрывно.

Вы заметили, что руки Энди сжимаются вот так вот вместе именно потому, что я заранее сказал команду «сожмитесь». Далее я встаю рядом с Энди и даю команду, что я буду считать от 3 до 1. В то же время я сам сжимаю ее руки своей рукой. Далее я говорю ей, что скоро она попытается разжать свои руки, но это не получится, и чем больше она будет пытаться разжать руки, тем хуже это будет получаться.

Здесь ключевое слово – это «пытаться». Каждый раз, когда я говорю субъекту слово «пытаться», это означает, что у него не получится. То есть, когда я говорю: «Попытайся разжать свои руки», это означает, что она не сможет их разжать в принципе. Выглядит это так.

«Энди, сейчас я попрошу тебя попытаться разжать свои руки. Как только я сосчитаю до 1, ты попытаешься разжать свои руки, но чем больше ты будешь пытаться, тем хуже это будет получаться».

Здесь два ключевых элемента. Во-первых, это то, что я уже сказал про слово «пытаться», когда я прошу ее пытаться, она не может это не сделать. Я также даю ей то, что зовется прямой связкой, когда я связываю два различных действия и внушение. Здесь я комбинирую внушение попытаться разжать руки с тем, что,

когда она будет пытаться, они будут сжиматься все сильнее. «Чем больше ты будешь пытаться, тем хуже будет получаться» – именно это и зовется прямой связкой.

«Энди, сейчас я посчитаю от 3 до 1, и на счете 1 ты попытаешься разжать свои руки, и у тебя это не получится». И здесь заметьте, что я делаю специальный речевой акцент на слово «пытаться». Энди, я досчитаю от 3 до 1, и на счете 1 ты попытаешься разжать свои руки.

1 – руки сжимаются все сильнее и крепче, все сильнее и крепче сжимаются руки. 2 – такое ощущение, что руки сливаются в единое целое. На счете 1 ты попытаешься разжать свои руки и у тебя это не получится. 1 – пытайся разжать свои руки. Убедись, что не получается.

Теперь если мы возьмем крупный план на ее руки, мы убедимся, как крепко она их сжимает.

А теперь мы даем ей внушение на то, чтобы погрузиться в транс, и сделаем это с помощью прямой связки. Здесь надо также сказать, чтобы она прекратила пытаться, потому что большинство людей продолжит пытаться разжать руки. Вместо этого я говорю: «Очень хорошо, перестань пытаться, сейчас я прикоснусь к твоим рукам. В этот момент они легко опустятся на твои колени».

И в этот момент я прикасаюсь к ее рукам и давлю их вниз, и в то же время я поддерживаю ее голову, чтобы она тоже опустилась вниз. Это поможет ей больше расслабиться.

Вспомните момент, когда я говорю, что один из элементов гипноза – это выведения из равновесия, а также шок нервной системы. В данной индукции это произойдет одновременно. Это происходит, когда я одновременно давлю ей на руки, как бы двигаю ее шею вперед и в то же время громко говорю «расслабься».

Вот смотрите, Энди, сейчас я коснусь твоих рук и ты расслабишься целиком и полностью, целиком и полностью. Спать! Спать дальше и глубже!

Ну и если Энди полностью расслабляется, то это момент для осознания того, что вы гипнотизеры. Вы несете на себе всю

ответственность и контролируете процесс. Именно вы ответственны за безопасность субъекта.

Например, часто, когда вы начнете практиковать, ваши первые разы могут вас удивить. И когда вы будете так делать, человек может просто выкатиться из кресла вниз. Я очень часто видел, когда такое происходило и гипнотизеры таких субъектов сразу вскакивали со стульев и кричали «О, что же мне делать?!»

Чтобы такого не происходило, все время держите в уме, что человек может упасть или скатиться куда-то. Поэтому вы должны обеспечить ему безопасность. Но теперь я даю Энди то, что дается постгипнотическим внушением, то есть такой триггер, который будет заново погружать Энди в гипноз, вместо того чтобы каждый раз делать заново одну и ту же индукцию.

Я даю ей пусковое слово «расслабься, когда я считаю от 1 до 3, ты откроешь глаза и вернешься в свое обычное состояние, но каждый раз, когда я буду говорить «расслабься», ты будешь закрывать глаза и погружаться еще глубже, еще дальше в это приятное состояние. Это то, что зовется постгипнотическим внушением, триггером, или то, что в науке называют якорем. «Каждый раз, когда я буду говорить «расслабься», ты расслабишься еще дальше, еще глубже.

На счете 3, ты будешь чувствовать себя великолепно во всех смыслах. 1, 2, 3, хорошо, не правда ли?»

К: «Да, мне нравится».

Т: «Здесь, если вы заметили, я также даю Энди скрытое внушение. Когда она просыпается, я спрашиваю у нее: «Чувствуешь себя хорошо, не правда ли?», делая акцент на слове «хорошо», и это позволяет ей чувствовать себя в комфорте.

Энди, перед тем как погрузить тебя в гипноз еще раз для нашей аудитории и зрителей, может быть есть какие-то внушения, которые я могу тебе дать и которые будут полезны для тебя?»

К: «Я бы хотела, чтобы вы внушили мне выбирать менее калорийную пищу».

Т: «Отлично, полное расслабление. Энди, сейчас я буду считать от 3 до 1. И на счете 1 я тебе скажу определенное слово, и это слово потом ты сама сможешь всегда себе говорить. И когда ты будешь себе говорить это слово, ты сможешь отличать полезную еду от вредной еды, ты сможешь отличать, когда еда тебе действительно необходима, а когда ты просто ешь ее для того, чтобы заполнить свой рот.

Сейчас я считаю от 3 до 1, а твои глаза остаются закрытыми. И 3, 2, 1 – сила! «Сила» – скажи это! Громче!»

К: «Сила!»

Т: «Теперь ты сможешь сделать правильный выбор, который подчеркнет то, что ты сильное, красивое человеческое существо. На счете 3 ты откроешь глаза и вернешься в свое обычное состояние, но это слово навсегда останется с тобой, и ты всегда сможешь его использовать для того, чтобы делать правильный выбор. На счете 3 открываешь глаза. 1, 2, 3 – полностью проснулась».

Что ж, вы узнали о механике гипноза, вы узнали о характеристиках гипнотизера, вы также изучили самую мощную, самую короткую индукцию – индукцию сцепки рук. Теперь ваша задача практиковаться и работать так часто, как только можно. Я бы рекомендовал вам начинать не с близких людей, то есть не с родственников и не друзей. Начните с того, кто может поверить, что вы можете его загипнотизировать. Гипноз может использоваться для множества вещей: избавление от страхов и фобий; избавления от зависимости; придание вам уверенности; достижение целей.

[Как гипнотизировать людей \(активация воображения, замешательство, шок, внушение\). Советы гипнотизера](#)

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ ФОБИИ КОШЕК МАРК САВВАРД

Клиентка Тринити обратилась с фобий кошек.

Т: «Расскажи мне, зачем ты тут?»

К: «Это страх кошек. Он настолько сильный, что, даже если я увижу кошку в доме, я вообще не зайду туда при виде этого животного. Я просто замираю и не могу ничего сделать».

Т: «То есть ты полностью остаешься беспомощной? И что в этот момент происходит с тобой физически?»

К: «Во-первых, просто тревога вот здесь (указывает на живот) и меня постепенно начинает трясти. Я начинаю потеть, и это все становится сильнее и сильнее с каждой секундой. Но все-таки в большей части это такой внутренний сильный страх».

Т: «Как ты думаешь, о чем этот страх?»

К: «Я боюсь, что она на меня нападет. Либо атакует, либо подойдет ко мне и начнет прям тереться о мои ноги. Я даже представить этого не могу».

Т: «Когда в последний раз вообще взаимодействовала с кошкой, трогала ее?»

К: «Может, где-то когда мне было 12 лет. Ну в общем, очень давно».

Т: «Представь, что я такой волшебник, который мог бы махнуть волшебной палочкой и изменить что-то в твоей проблеме. Вот скажи мне, какое бы идеальное состояние в рамках этой проблемы ты хотела бы иметь?»

К: «Ну было бы неплохо, если бы я хотя бы, когда прихожу к кому-то домой, не спрашивала бы первым делом, есть ли у вас

кошка, потому что я из-за этого очень смущаюсь. Люди всегда думают, что ты просто сумасшедшая, что с тобой что-то не так. Я же ведь прямо спрашивала многих людей, у кого есть кошки, они относятся к ним как, я не знаю, к члену семьи какому-то, как к ребенку. Я никогда не могла этого понять, что кто-то сравнивает их с детьми или там с членом семьи».

Т: «А у тебя вообще есть какие-то животные?»

К: «Да, у нас есть три собаки, они члены семьи. Я даже не представляю, как можно трогать кошек, мне вообще все в них не нравится: эта кривая спина просто вгоняет меня в панику».

Т: «Ну то есть тебя бы устроило, если бы кошка просто находилась рядом и ты бы ничего из этого не чувствовала бы?»

К: «Да, не чувствовала бы этой паники».

Т: «А ты когда-то работала со страхами и фобиями или, может быть, знаешь что-то о них?»

К: «Да не особо. Просто знаю, что у людей есть фобии высоты там и других вещей».

Т: «Да, но есть определенная разница между страхами и фобиями. Страх – это когда ты боишься конкретного объекта. Ну то есть вот здесь есть кошка, ты ее трогаешь, она тебя кусает и ты боишься непосредственно эту кошку. Фобия – это когда ты трогаешь кошку, она тебя кусает и ты боишься всех кошек. Собственно, в этом состоит разница и звучит так, как будто у тебя именно фобия.

Наш подсознательный разум маркирует разные события разным способом. И если в одном из таких событий были какие-то кошки, то это самое событие может стать первоначальным сенситизирующим событием или психотравмой и при этом просто знание об этом или тренировка не помогают. Очень сложно изменить что-то с одного уровня сознания, когда это происходит на другом уровне сознания. Например, твоя фобия кошек явно не была создана твоим рациональным разумом, но разумом эмоциональным, который управляет всем нашим повседневным поведением, и,

соответственно, когда ты видишь кошку или то, как кто-то относится к ней как к члену семьи, это и запускает реакцию страха.

Это работает примерно так же, как когда ты прикасаешься к горячей сковородке. В этот момент наш подсознательный разум заставляет нас быстро реагировать. Точно так же происходит и с твоими кошками. В этом событии, которое называется травмой, или первоначальном сенситизирующим событием, закрепились вот эта реакция страха, и эмоциональный разум ее запускает, несмотря на доводы твоего сознательного разума типа «это нерационально» или «кошки неопасны».

Да, есть некоторые опасные кошки, но вряд ли это статистически значимо. Так что, даже если ты все это знаешь, эмоциональный мозг преобладает и мы теряем контроль над собой. И сейчас, в полном отсутствии контроля, поверишь ли ты мне, если я тебе скажу, что всю эту ситуацию создала ты сама?»

К: «Нет».

Т: «Не поверишь?»

К: «Нет».

Т: «Или просто не хочешь в это верить?»

К: «Нет, ну ты мне, конечно, можешь все это объяснить».

Т: «Сейчас вспомню тот пример, который я приводил пару дней назад, когда я говорил со своими детьми. Я ответственен за то, что я говорю, я знаю, что я говорю, но я не ответственен за то, что слышат они, то есть их восприятие преобладает над моими словами, то есть над словами преобладают эмоции.

Например, я могу сидеть на работе и отвечать на 20 звонков одновременно, писать документы, еще что-то делать и тут ко мне заходит ребенок, чтобы показать картинку, которую он нарисовал, и тем самым отвлекает меня. Я могу тыкнуть пальцем и сказать: «Отойди от меня!», а они не осознают причин моего поведения, но они прекрасно осознают эмоции, которые все это сопровождают. Его картина может быть прекрасной, и сейчас вся наша семья восхищается его картиной, но в тот момент именно эмоции

преобладали. В этом примере эти эмоции создаются другим человеком, который влияет на нас, но в случае травмы с тобой ровно то же самое делает твой собственный разум.

Ну так вот, если проблему создал твой собственный разум, получается, что это что-то, что создала ты сама. Это говорит нам о том, что мы можем это модифицировать и что ты сама же можешь это и контролировать. И сейчас я постараюсь научить тебя этому. Ты готова?»

К: «Да».

Т: «Хорошо, сейчас я хочу, чтобы ты положила свои руки на свои колени. Отклонись на спинку этой кушетки. Закрой глаза. И совершенно необязательно открывать их в процессе. Побудь немного в этом состоянии, пока я контактирую с твоим бессознательным разумом. Сейчас можешь просто ощутить, как твои руки касаются твоих ног. Ты можешь ощутить пространство между своих рук, а также текстуру своих штанов. Сейчас я сдвину твою левую руку. Просто положу ее на кушетку. И, концентрируясь на своей правой руке, позволь своему разуму представить, что она становится легче и легче, а по мере того как ты концентрируешься, позволь себе с каждым вдохом погружаться дальше и глубже. Да, вдох и выдох, и вся твоя работа состоит в том, чтобы просто расслабиться, а правая рука становится легче, легче и легче, и ты можешь даже почувствовать, как она начинает тянуться вверх. Рука становится легче, легче и легче...

Да, она начинает потихоньку двигаться, она начинает подниматься, она становится легче, еще легче, еще легче. И по мере того как твоя рука движется, она становится еще легче, еще легче, да, еще легче, еще легче, может быть, рука начнет касаться твоего тела, твоей ноги, твоего бедра, живота, и с каждой секундой она будет становиться все легче, а ты будешь погружаться все дальше и глубже. Легче и легче становится рука. Она поднимается и становится легче, легче, легче, легче. Поднимается. И я касаюсь

твоей руки. Спать! Дальше, глубже. В 50 раз глубже! И расслаблена. Так хорошо, комфортно и спокойно.

Я знаю, ты можешь меня свободно слышать, потому что мы с тобой находимся в контакте. Я проведу тебя через серию вопросов, и мы сделаем несколько упражнений. Просто старайся их выполнять настолько хорошо, насколько это возможно. Вдох и выдох. И сейчас я обращаюсь к твоему воображению. Я хочу, чтобы ты представила образ кошки прямо напротив тебя. Она приближается. Я считаю, и с каждым счетом она приближается. Ты погружаешься дальше и глубже. 5, 4, она все ближе и ближе, 3, 2, 1, и кошка касается твоих ног, представляешь себе это? Ты можешь описать в одном слове ту эмоцию, которую чувствуешь сейчас?»

К: «Страх».

Т: «Я хочу, чтобы ты использовала это слово в одном предложении».

К: «Я чувствую страх...»

Т: «Потому что?»

К: «Потому что кошка приближается. Да, я чувствую страх, потому что кошка приближается! Я боюсь, что она собирается прыгнуть на меня».

Т: «Да, прыгнуть на тебя. Я прошу тебя просто представить эту эмоцию в своем сознании. Да, представь эту эмоцию. И сейчас мы переместимся в более ранние события, где ты чувствовала этот страх. Страх кошек. Я начинаю считать: 10, 9, 8, 7. Твои руки становятся меньше, тело становится меньше. 6, 5, 4, 3, 2, 1. Да, ты прямо там. Там и тогда! Ты одна или кто-то рядом?»

К: «Одна».

Т: «Сколько тебе лет?»

К: «Восемь».

Т: «Ты внутри или снаружи?»

К: «Снаружи».

Т: «Снаружи, что там — снаружи?»

К: «Там темно. Да, это ночь. Там помойный бак».

Т: «Что там за помойный бак? Что тебя окружает?»

К: «Там машины. Это машины, которые припаркованы. Я вижу дом соседей, я вижу машины и просто темнота».

Т: «И чего ты там боишься? Ты боишься темноты или что-то еще?»

К: «Нет, не темноты. Я боюсь попасть в этот мусорный ящик».

Т: «А что в нем страшного?»

К: «Там кошка! Там кошка, уличная кошка! Да, уличная кошка. Она там живет».

Т: «Ты раньше видела эту кошку?»

К: «Нет».

Т: «Ты можешь потихоньку приближаться к этому мусорному ящику. Ты трогаешь эту кошку? Что-то с ней делаешь?»

К: «Мне просто надо вынести мусор».

Т: «И ты знаешь, что там эта кошка?»

К: «Я не знаю».

Т: «Ты идешь к этому ящику, что происходит?»

К: «Это кошка! Она просто прыгает на меня и начинает царапать мне лицо!»

Т: «Да, сейчас просто отпусти это, и мы перемещаемся в другое время в другое место. И снова ты испытываешь этот страх! Я начинаю считать: 10 и 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 – и ты там! Прямо там! Ты одна или кто-то с тобой?»

К: «Кто-то со мной».

Т: «Сколько тебе лет?»

К: «Одиннадцать».

Т: «Да, тебе одиннадцать, и что происходит? Ты внутри или снаружи?»

К: «Я в доме, и здесь мои братья и сестры».

Т: «То есть какое-то семейное событие у вас?»

К: «Да, и мы спим, спим на полу. Там происходит что-то! Что-то очень тяжелое у меня на груди, не могу дышать! Что-то на моей груди, оно прямо здесь! Прямо здесь, на лице!»

Т: «И что это, по-твоему?»

К: «Я задыхаюсь, и я открываю глаза».

Т: «И что ты видишь?»

К: «Это кошка! Черная кошка! Она прямо на лице! Она душит меня, она душит меня, она сверху! Это кошка! Она такая ужасная! Помогите мне, помогите!»

Т: «Да, отпускаешь, отпускаешь, отпускаешь. Ты снова здесь и сейчас. И сейчас я попрошу тебя представить, что в 10 футах от тебя находится кресло и в этом кресле сидит та помойная кошка. Это может звучать немного странно, но тебе 8 лет и там эта кошка с помойного бака. Просто представляешь себе эту кошку, сидящую напротив тебя, и по какой-то причине у нее есть голос. Я даю ей голос, и она тебя слышит. Почему бы тебе не сказать ей, как ты ее ненавидишь, вот выскажи все, что чувствуешь, этой кошке».

К: «Кошка мне...»

Т: «Как ты себя чувствуешь?»

К: «Мне очень страшно».

Т: «Скажи это! Скажи, что тебе страшно. Спроси, почему она делает».

К: «Зачем ты меня пугаешь?»

Т: «А сейчас меняем местами. Ты кошка. Вот эта женщина спрашивает, почему ты ее ненавидишь. Почему ты нападаешь на нее? Зачем ты ее пугаешь? Что ты ей ответишь на это?»

К: «Это ты пугаешь меня. Я спала, а ты пришла и разбудила меня».

Т: «Теперь ты – это ты. Вот поговори с кошкой. Она только что тебе сказала, что сама испугалась тебя. Что ты скажешь?»

К: «Прости меня».

Т: «Ты снова кошка. Вот она перед тобой только что извинилась».

К: «Прощаю тебя».

Т: «Хорошо. Снова ты кошка, и сейчас я хотел бы спросить: хотела ли ты напугать ее? Вот ты сама спроси ее, нарочно ли она тебя напугала».

К: «Ты хотела меня напугать?»

Т: «Снова стань кошкой, ответь».

К: «Нет».

Т: «Повтори это».

К: «Нет!»

Т: «Хорошо, теперь мы убираем эту кошку из помойки и ставим туда кошку, которая была в том эпизоде с семьей, и посмотри на нее. Скажи теперь ей, как ты себя чувствуешь».

К: «Кошка, почему ты на моей груди? Перестань, кошка!»

Т: «Ты кошка, ответь ей».

К: «Я была на твоей груди, потому что там повсюду лежали дети и я просто хотела лечь там, где тепло. Я просто хотела быть рядом с тобой».

Т: «И ты снова Тринни. Вот кошка говорит тебе, что просто хотела лечь там, где тепло. Спроси у нее, зачем она легла именно на тебя».

К: «Да, кошка. Почему ты не легла где-то еще?»

Т: «Теперь снова стань кошкой. Ответь на вопрос. Почему ты выбрала именно Тринни? Почему никого из других детей?»

К: «Потому что ну это просто произошло. Это просто обычная случайность».

Т: «Ты снова ты. Спроси кошку, есть ли у нее какие-то негативные чувства к тебе».

К: «У тебя есть какие-то негативные чувства?»

Т: «Теперь ты кошка. Есть у тебя какие-то чувства к ней?»

К: «Нет».

Т: «Нет. Снова стань Тринни и спроси: „Нравлюсь ли я тебе?“».

К: «Я тебе нравлюсь?»

Т: «Ты снова кошка».

К: «Да, конечно, ты милая!»

Т: «Очень хорошо, возвращаешься в здесь и сейчас. Делаешь глубокий вдох-выдох. Теперь представь обеих кошек, которые сидят рядом на этом кресле. Повторяй за мной, разговаривая с обеими

кошками: „Я — это я, а ты — это ты. Я здесь не для того, чтобы удовлетворять твои ожидания. Я здесь не для того, чтобы удовлетворить твои ожидания обо мне. И ты здесь не для того, чтобы удовлетворять мои ожидания о тебе. Если мы встретимся в этой жизни, это прекрасно. Ну а если нет, то ничего не поделаешь“».

К: «Я — это я, а ты — это ты. Я здесь не для того, чтобы удовлетворять твои ожидания. Я здесь не для того, чтобы удовлетворить твои ожидания обо мне. И ты здесь не для того, чтобы удовлетворять мои ожидания о тебе. Если мы встретимся в этой жизни, это прекрасно. Ну а если нет, то ничего не поделаешь».

Т: «Это лишь означает, что тебе необязательно жить в соответствии с ожиданиями. С ожиданиями, причиной которых послужила эта ситуация. И то, что здесь упущено, — это намерение. У кошки не было никакого намерения. Ни у той, ни у другой кошки не было никакого намерения тебе навредить. Сейчас, смотря на эти ситуации с позиции взрослого, посмотри, насколько легко понять, как ребенок просто упускает это понятие о намерении. Это же просто глупо. Ты готова это отпустить?»

К: «Да».

Т: «И кошки — это просто красивые существа, которые заполняют нашу окружающую среду, и, конечно, здесь могут быть и опасные кошки. Но ты обычно не ходишь вокруг тигриных загонов, и никто в те разы тебе не навредил, разве это не так?»

К: «Так».

Т: «Большая часть из них очень дружелюбная. Даже если ты пытаешься избегать кошек, они все равно к тебе приходят, разве это не показатель?»

К: «Да».

Т: «И наверное, даже есть причина, почему они ищут твоего внимания. Я тебе расскажу одну чудесную историю о коте. Насколько я помню, его имя было Оскар. Этот самый Оскар имел необычную способность чувствовать, когда он нужен людям. И это действительно реальная история, которую я тебе рассказываю. Он

чувствовал людей, которые находятся при смерти, он приходил к ним домой, ложился возле их кровати и находился несколько дней возле них, пока люди не уходили. На самом деле эту кошку даже начали использовать, чтобы предсказывать, когда в больницах человек умрет. И при этом, заноса эту кошку в палату, людям становилось легче. Они заносили кота в палату, но если он выходил из этой палаты и входил потом в другую палату, то в первой палате никто не умирал, а во второй умирал. И кошки действительно имеют эту необычную способность – коты могут чувствовать, что нужно людям. Они могут быть упрямые, ленивые, но у них есть эта необычная способность – ощущать потребности людей, и причина, по которой к тебе тогда пришла кошка, на самом деле точно такая же. Она просто почувствовала, что именно тебе она нужна. Она не пошла ни к кому другому, а именно к тебе, чтобы дать тебе любовь, несмотря на то что ты так ее боишься. Тогда ты просто сопротивлялась этой энергии, но ты можешь ведь и разделить эту энергию с ней.

Теперь ты можешь увидеть с позиции своего рационального взрослого разума, насколько неразумным было твое поведение, но его можно понять. А сейчас время отпустить его. Сейчас, позволь, я возьму твою руку, и то, что мы сделаем, – это возьмем всю ту негативную энергию, всю ту тревогу и страх, который вызывали кошки, и положим в твою руку. А теперь просто позволь себе сдуть весь этот негатив.

И с этого самого момента ты совершенно не обязана любить кошек, ты совершенно не обязана ласкаться с ними, но, если ты захочешь, ты вполне можешь быть спокойной и уверенной, находясь с ними рядом. Если ты захочешь разделить с ними свои чувства, ты тоже можешь это сделать. Как, ты согласна на такое?»

К: «Да».

Т: «Сейчас мне кажется, что ты сильно отличаешься от той, которая была раньше, потому что ты осознала силу своего разума. Эта сила, она работает в обе стороны: так же, как когда-то ты

сформировала эту реакцию на кошку, так же ты можешь с ней справиться. Ты осознаешь и понимаешь, что это правда.

Есть еще что-то, что ты хотела бы сказать или спросить, перед тем как мы закончим?»

К: «Нет».

Т: Я досчитаю от одного до пяти, и ты снова вернешься в здесь и сейчас бодрой и отдохнувшей. Я начинаю считать: 1, голова ясная, легкая, свободная, 2, мышца наливаются силой, 3, начинаешь потихоньку просыпаться, 4 и 5... Глаза открываются».

К: «Хочу погладить кота!»

Т: «Хочешь погладить кота? (Аплодисменты.) У меня нет сомнений в том, что ты это сделаешь. Ты сама осознавала эти воспоминания, о которых сегодня рассказывала?»

К: «Нет, ну точнее, не очень. Вот первое воспоминание, я о нем постоянно думала. Я думала, что это именно оно — причина, когда кошка выскочила. С того момента я думала, что все они будут нападать и атаковать меня».

Т: «А можешь описать, когда ты погружалась в эти воспоминания, как это было?»

К: «Ну я была как будто снова там и тогда, и я полностью погрузилась в те чувства. Я имею в виду, что, когда кошка выпрыгнула на меня, это был всепоглощающий страх».

Т: «А ты забыла об этом событии, когда тебе было 8 лет?»

К: «Нет, я всегда думала об этом, но не соотносила с возрастом. То есть это просто был набор картинок, звуков и так далее, не соотносенный с возрастом».

Т: «Надо понимать, что иногда клиенты помнят первоначальное сенситизирующее событие, а иногда нет. В любом случае работа с такими событиями является гипнотерапией и моя задача — провести клиента по аффективному мосту, чтобы затем понять, есть ли что-то еще более раннее. В данном случае мы дошли до сенситизирующего события, но потом, когда я попытался отыскать что-то еще, она пошла совершенно в другом направлении, что

говорит нам о том, что, скорее всего, сенситизирующее событие было именно в той ситуации. В общем, это нормально, когда клиенты ходят туда и обратно и по кругу в поисках этого самого события. Моя же задача – использовать эмоцию для перехода между событиями.

Аффективный мост позволяет нам прежде всего взаимодействовать с подсознанием, чтобы начать разрешение ситуации, и в данном случае мы использовали гештальт-диалог. В рамках этой техники ее подсознание проецирует какой-то образ напротив себя или на стул, и вы спросите меня: «Откуда ты знаешь, что здесь нужно говорить?» На самом деле я не знаю, я просто позволяю ее материалу выходить наружу, а всю работу делает именно она.

Одна из важнейших техник психотерапевта – это конфронтация. Она состоит том, чтобы вызвать ту самую абреакцию у пациента, и это очень сложный и долгий путь, потому что человеку очень сложно испытывать долгое время эти эмоции и выглядит это так, как будто именно вы заставляете человека испытывать эту самую абреакцию.

Сначала вы делаете аффективный мост, потом производите гештальт-диалог, чтобы она могла услышать саму себя из другой перспективы. Понятно, что часто вы можете не услышать таких извинений, как были здесь. Например, там мама ругается на сына, а тот отвечает ей так же, и тогда мы делаем то, что называется гештальт-молитвой: «Я – это я, ты – это ты. Я живу не в соответствии с твоими ожиданиями, а ты не в соответствии с моими. Если нам повезло встретиться, это прекрасно. Если нет, с этим ничего не поделаешь»

То есть мы просто рассоединяемся с этими событиями, а в конце как бы устраняем его (когда она дышала на свою руку).

Зритель: «А вы не думали о том, что, когда она вспомнила это событие, ей было очень больно? Вы не думали, что она бы не хотела это проходить заново?»

Т: «То есть вопрос в том, зачем я подвел кошку к ней ближе? Ответ очень прост: я пытался возбудить в ней эмоцию. В гипнотерапии мы стараемся найти триггер для эмоции и вскрыть ее. А если вы спрашиваете, можно ли уже после того, как вы проработали травму, поднести к ней кошку, то да, вы действительно можете это сделать.

И это не хорошо и не плохо. Это используется как проверка. Я бы посмотрел, как она отреагирует, но, как мне кажется, для ее разума нет в этом необходимости. Еще какие-то вопросы?»

З: «А вот страх кошек... разве это не один из врожденных в нас страхов?»

Т: «Ну в каком-то смысле да, но мы его все равно обуславливаем. По факту, когда вы рождаетесь, у вас всего два врожденных страха: страх громких звуков и страх падения. Уже позже на сознательном уровне у нас развиваются другие страхи, например, страх быть непривлекательным, страх критики. Да, у нас есть врожденная реакция типа бей и беги, когда на нас кто-то нападает, но это не относится к кошкам. Не относится именно ко всем кошкам, поэтому мы и говорим, что это фобия, то есть мы как бы обобщаем один объект на все остальные объекты и в этом проблема фобии. Работая же с травмой, мы просто разрываем эту связь.

Она действительно может иметь разные страхи типа страха крокодилов, но это же нормально – это рациональный страх. Я вот вроде не боюсь змей, но, если я поеду куда-то в Африку или в Бразилию, где могут быть ядовитые змеи, и увижу змею – я испугаюсь. Не потому, что у меня фобия, а потому, что я не идиот.

Наше восприятие всегда базируется на нашем эмоциональном опыте, плохом или хорошем. Вот вы ребенок, и вам в первый раз предстоит идти в школу, и вас как бы выбрасывают на улицу, закрывают за вами двери. Мы уходим, и мы эмоционально чувствуем отчаяние не потому, что нас действительно кто-то бросил, а потому, что в нас актуализируют страх разлуки, одиночества.

В итоге каждый раз при расставании в последующем у вас будут слезы и крики.

Это может быть или не быть иницирующим событием. Мне это неважно. Мне важно попасть в подсознание человека и позволить ему спроецировать то, что ему нужно. Это то, почему гештальт-диалог так хорошо работает, ведь мне намного легче сказать, что не так в отношениях у каждого из вас, чем сказать про проблемы своих собственных отношений, потому что я нахожусь в них. Именно поэтому изначально мы выносим проблему вовне, и теперь мы можем посмотреть на нее с совершенно иных позиций».

З: «В моей семье многие страдают от зависимостей. Как с этим работать?»

Т: «С зависимостями я работаю чуть по-иному, но в целом практически так же, и в основном там я работаю по три сеанса.

На первом сеансе с помощью директивных внушений мы обучаем человека, как погружаться в состоянии гипноза и в свой подсознательный разум.

На втором сеансе мы осуществляем вот эту работу – убираем корни проблемы.

Ну и на третьем сеансе мы уже подкрепляем полученные человеком внушения и осуществляем дополнительную чистку.

Просто с зависимостями все намного сложнее: там и физическая зависимость, и психическая зависимость. Например, сейчас, когда мы работали с ней, она бы сделала все, чтобы избавиться от своей фобии, то есть она очень мотивирована.

При зависимостях внутри человека есть часть, которая просто наслаждается этим процессом, наслаждается сигаретами, алкоголем и так далее. И здесь, чтобы что-то изменить, человек должен испытать и определенные страдания, то есть во многих случаях человек просто не настрадался. Курение, алкоголизм могли разрушить всю жизнь человека, но он все равно где-то внутри себя наслаждается наркотиком».

Гипнотерапия фобии кошек. Лечение
айлурофобии в гипнозе. Полный сеанс
и отзыв

ГИПНООРГАЗМ (КАВИ КАЛЛИВАН)

Т: «Я понимаю, что это немножко стеснительная сессия. Саванна обратилась ко мне и сказала, что она страдает от определенных женских проблем: она неспособна испытывать оргазм. Ты когда-то раньше что-то подобное делала, может, у тебя есть какой-то опыт (имеется в виду гипноз)?»

К: «Я никогда такого не делала».

Т: «Для начала я попрошу тебя немного рассказать о себе. Зачем ты пришла сюда? Что бы ты хотела достичь в результате нашей сегодняшней работы?»

К: «Ну мне 20 лет, и, сколько бы я ни была с парнями, я никогда не испытывал оргазма, только изображала его, чтобы они кончали. Я всегда чувствовала себя неудовлетворенной. В общем, я надеялась наконец увидеть, что же это такое».

Т: «То есть во время своих половых отношений ты никогда не доходила до оргазма, но расскажи мне, как ты вообще себя чувствуешь по поводу своей сексуальности? Ты удовлетворена ею?»

К: «Меня полностью устраивает моя сексуальность».

Т: «Что ж, я могу заверить тебя, что сессия сегодня будет великолепной и мы сделаем все, чтобы ты испытала оргазм – и не один, а множество. Ты должна знать, что здесь очень безопасно».

Саванна в первый раз здесь, и она никогда до этого не была загипнотизирована, она никогда не делала ничего похожего, и поэтому сегодня мы пройдем с вами через весь процесс. Вы должны понимать, что тип терапии, который мы будем делать сегодня, очень редко используется. В основном это из-за того, что люди просто боятся испытывать что-то подобное, они стесняются».

Это место абсолютно безопасно. В то же время мне нужно твое согласие. Разрешаешь ли ты мне исследовать твою сексуальность сегодня?»

К: «Да».

Т: «Спасибо тебе. Что же, давай перейдем к самому сеансу, и то, что мы сейчас собираемся делать, – это погрузить тебя в глубокую релаксацию, чтобы ты полностью расслабилась.

И ты знаешь, в современном мире мы практически полностью забыли о том, что значит расслабиться. Ты знаешь, что наша жизнь наполнена стрессами, работой и всем остальным. У нас практически нет шанса полностью расслабиться. Мы выходим на улицу, идем на пикники, это лишь потому, что мы постоянно находимся в каком-то действии и не можем просто отпустить. Так что первые несколько минут сеанса я буду учить тебя тому, как расслабляться.

Давай сейчас начнем с глубокого дыхания, а для этого сядь ровно, положи руки на колени и облокотись на кресло. Теперь глубокий вдох и через нос выдох. Да, уже ощущения меняются... Еще один глубокий вдох и медленный выдох. И когда сейчас ты снова будешь выдыхать, позволь своим глазам закрыться и остаться закрытыми в течение всей сессии. Ощути это расслабление полностью от макушки головы до пальцев ног. Как ты себя чувствуешь?»

К: «Превосходно».

Т: «Конечно, превосходно. И теперь, Саванна, настало время, чтобы переместить тебя в место, где ты позволишь себе испытать что-то новое, что-то, что ты уже давно хотела испытать, что-то, без чего ты не могла стать настоящей женщиной, что-то, что могло бы сделать тебя красивой и могущественной, что-то, что сделало бы тебя независимой и дало бы тебе ощущение вершины мира – ощущение оргазма... И сейчас, Саванна, я попрошу твое сознание запомнить это место. Если ты испытаешь какой-то дискомфорт, ты всегда сможешь вернуться к этому месту, но я уверяю тебя, сегодняшний сеанс будет чудесным.

Сейчас я обращаюсь к твоему телу и я хочу, чтобы ты представила себе место и время, когда ты была полностью заведена чем-то или кем-то. Это был кто-то или что-то, на что ты смотрела, а может быть, это то, о чем ты думала. Может быть, это была какая-то мимолетная мысль, а может быть, это было что-то, что привлекло твое внимание.

И тебе необязательно описывать свои чувства, тебе нужно лишь усиливать их и сейчас, и далее, когда я прикоснусь к твоей руке вот так (касается руки). Это ощущение полностью охватит тебя. Оно будет больше, сильнее, больше, сильнее, больше, сильнее. Также с этого момента, как только я скажу слова «спи» или «засыпаешь», ты мгновенно и сразу же вернешься и погрузишься в приятное состояние расслабления. Приятное полное состояние расслабления. Качни головой, если ты поняла: с этого момента, как только я скажу слово «спать», ты закроешь глаза и снова вернешься в это состояние. Как себя чувствуешь?»

К: «Я чувствую себя очень расслабленно».

Т: «Да, и ты выглядишь таковой. И как тебе?»

К: «Пока эта сессия замечательная».

Т: «И ты заметила, насколько силен твой разум, что мы буквально за несколько секунд смогли погрузить его в такое глубокое состояние расслабления? Давай продолжим, узнаем, насколько же мощный твой разум. Просто следуй за мной.

Я говорю – спать! (Клиентка погружается в гипноз.) Да, именно так, мгновенно и автоматически, полностью погружаешься в расслабление глубже и глубже, глубже, глубже – и раз, два, три, открываешь глаза. О, что произошло, Саванна, я же просто разговаривал с тобой. Ты как будто сразу уснула? (Смеется.)

К: «Просто ощутила какое-то спокойствие и как будто беззаботность».

Т: «И сейчас я снова простимулирую твой разум. Представь, как будто электрошоком электрический ток возбуждает в тебе эту эмоцию. Вот я прикасаюсь, он разносится по твоему телу, и снова

появляется чувство, что заставляет тебя сходить с ума. И каждый раз, когда я прикасаюсь к твоей руке, я прошу тебя усиливать это ощущение в 10 раз. Да, еще больше усиливаешь это чувство. Позволь ему становиться сильнее, больше, сильнее, больше, сильнее, больше.

И сейчас позволь этому чувству распространяться по всему твоему телу: в твою грудь, в твою голову, в твои плечи, в твои лодыжки. Каждая мышца, каждая клеточка твоего тела будет наполнена этим чувством. Да, оно становится больше и больше, сильнее и интенсивнее. Да, позволяешь им становиться сильнее и больше, сильнее и больше.

И сейчас обратись к частям своего тела, которые позволяют тебе прочувствовать весь твой организм, которые позволяют тебе чувствовать себя замечательно, фантастически. Да, и чувство становится сильнее и больше, сильнее и больше, сильнее и больше, сильнее и больше становится чувство. Электрический импульс проходит сквозь тебя. Позволяешь этому чувству быть настолько сильным, что твое тело начинает вибрировать вместе с ним.

Да, Саванна, позволяешь этому чувству доходить до максимума, до того состояния, в каком оно никогда не было. Позволяешь ему расти, расти и становиться сильнее и больше. Да, чувство становится все сильнее, настолько сильным, что ты хочешь взорваться снаружи и взорваться внутри. Позволяешь этому чувству распространяться по всему твоему телу, когда ноги начинают дрожать, тело начинает вибрировать. Ведь именно это происходит, когда ты испытываешь желание.

Да, больше, больше и сильнее, сильнее и больше. Очень хорошо, Саванна. Позволь ему расти. Да, так хорошо внутри. И сейчас в каждой точке своего тела ты усиливаешь это ощущение.

Сейчас, Саванна, просто расслабься и... раз, два, три. Открой глаза. Хорошо. Как ты себя чувствуешь?»

К: «Очень классно».

Т: «И твое чувство усилилось?»

К: «Ага».

Т: «И ты хочешь продолжить?»

К: «Да».

Т: «Я прикасаюсь к твоей руке и... спать! Погружаешься обратно в это приятное состояние покоя. И сейчас, Саванна, я буду прикасаться к твоей руке, и, когда я буду это делать, позволь этому чувству становиться еще больше, еще сильнее (берет за руку). Когда я держу тебя за руку, позволь этому чувству еще больше усиливаться, сильнее, больше, сильнее, больше, сильнее, больше. Да, еще сильнее и больше. Это превосходит все чувства, которые ты когда-либо испытывала. Да, сильнее, сильнее. И по мере того как я трясую твоей рукой, позволь этому чувству распространиться по всему твоему телу. Больше и больше. Постепенно приближаешься к точке, когда хочется взорваться. Сильнее, больше, сильнее, больше. Да, еще сильнее, еще больше. Я сжимаю твою руку. Чем больше я сжимаю твою руку, тем сильнее и это чувство. Оно становится больше, больше и больше. Ты можешь, ты можешь это сделать.

Больше и больше, больше и больше, да, управляешь своим телом через свои нейроны, заставляя свое тело реагировать. Проявляешь вопреки тому, что ты прятала так много времени. Прямо сейчас позволь себе это испытать. Да, больше, и больше, и больше. Ты полностью на вершине блаженства. Да, полностью на вершине блаженства и... расслабляешься...

Это чудесно. И расслабляешься. И скоро я попрошу тебя открыть глаза, и ты мне скажешь, как ты себя чувствуешь... Сейчас открой свои глаза: раз, два, три. И как ты себя чувствуешь?»

К: «Я даже не знаю, как мне описать это чувство... Я никогда такого не испытывала, правда».

Т: «Хорошо, хочешь еще? И я думаю, всем интересно узнать, ты уже испытала оргазм или нет?»

К: «Да!»

Т: «Ты видишь, насколько удивительны возможности нашего разума на самом деле. Наш разум не различает то, что есть

в реальности, и то, что происходит в воображении. И именно так мы создаем препятствия в нашей жизни, которые не дают нам испытывать что-либо.

И сейчас, Саванна, я хочу помочь тебе испытать полный опыт оргазма. Я хочу, чтобы ты перевела свое тело на новый уровень. Что бы раньше тебе ни мешало, оставь это позади, потому что лучшая вещь в прошлом – это то, что оно в прошлом, а лучшее в будущем – то, что ему еще предстоит настать.

Сейчас я хочу, чтобы мы погрузили в твой разум этот механизм, который позволит тебе каждый раз испытывать оргазм, когда ты занимаешься с кем-то сексом, или каждый раз, когда ты хочешь этого. И неважно, будет ли это прямая потребность или у тебя просто возникнет какая-то мысль в голове, у тебя будет полный контроль. И сейчас снова засыпаешь...

Позволь произойти программированию твоего сознания. Я хочу, чтобы ты взяла все эти вещи, которые ты испытываешь, и погрузила их в будущее. Я хочу, чтобы ты испытывала это чувство больше и больше, и чем больше ты будешь его испытывать, тем сильнее оно будет становиться, потому что... ну кто хочет прожить жизнь без оргазма? Кто хочет прожить скучную жизнь? Кто хочет прожить свою жизнь погруженным в печаль и никогда не испытывая ощущение сексуальности?

Сейчас, Саванна, я хочу, чтобы ты запрограммировала свое подсознание. Просто покачай головой, когда это произойдет, и тогда открой свои глаза. (Открывает.) Хорошо. Как ты себя чувствуешь?»

К: «Очень уверенно».

Т: «Хорошо, уверенность – это то, что бы я хотел, чтобы ты чувствовала, потому что в жизни необходимо быть уверенным, необходимо чувствовать себя замечательно. Никто не имеет контроль над этим, кроме тебя.

Да, и снова закрываешь глаза, Саванна, и снова ощути это чувство. Очень хорошо. Больше и больше, больше и больше, и больше, и я беру твою руку – чувства становятся еще сильнее.

Очень хорошо. Сильнее сжимай, сильнее ощущаешь. И чем сильнее ощущаешь, тем сильнее это становится. Больше и больше. Да, полностью ощущение распространяется по твоему телу. Позволяешь ему полностью распространяться. Позволяешь своим мышцам трястись от наслаждения. Позволяешь телу вибрировать в ритме этого чувства. Сильнее и больше, сильнее и больше. Полностью, полностью переживаешь, Саванна. Да, очень хорошо, полностью, целиком и полностью. Больше, и больше, и больше, очень хорошо. Да, еще больше, еще сильнее, еще больше, потому что, чем дольше держишь руку, тем сильнее, тем больше становится это чувство.

Больше и больше, больше и больше. Чем сильнее давлю на твою руку, тем сильнее становится это чувство. Оно растет. Еще сильнее, еще больше и еще сильнее, еще больше. И это ощущение растет. Потому что ты знаешь, как ты хочешь себя чувствовать. Потому что ты знаешь, каким будет это чувство. Очень хорошо, больше и больше, больше и больше, больше и больше. Полностью погружаешься в это чувство. Полностью тело напрягается. Полностью погружаешься в это чувство. Оно доходит до максимума. Еще больше усиливаешь чувство – до того момента, пока не почувствуешь, что больше не можешь, а когда дойдешь до этого момента – еще сильнее, еще усиль это чувство... И отпускаешь... Очень хорошо. Нужно ли нам еще разок это проделать, перед тем как ты уйдешь?»

К: «Да!»

Т: «Чудесно. И сейчас снова я позволю электрическому импульсу пройти через все твое тело. Да, очень хорошо, больше и больше. Чем больше я сжимаю руку, тем больше это ощущение захватывает твое тело. Больше и больше, больше и больше. Да, ты полностью погружена в это чувство. Это твое тело, Саванна, и ты можешь полностью наполняться этим чувством и ощущать то, чего ты никогда раньше не чувствовала. Исследуй возможности своего сознания. Еще больше усиливаешь это чувство. Еще больше и сильнее становится это чувство. И чем больше ты исследуешь ощущения своего тела, тем

сильнее они становятся. Больше и больше, больше, ощущая то, чего никогда не чувствовала. Больше и больше, больше и больше, сильнее и сильнее, и сильнее, и сильнее. Полностью погружаешься в это чувство. Да, еще больше усиливаешь его. Да, исследуешь, чувствуешь, исследуешь мысли, которые ты никогда раньше не думала.

Очень хорошо, исследуешь свои чувства и погружаешься в самые глубокие закоулки своего разума, который еще усиливает эти чувства. Все вещи, которые ты когда-либо хотела попробовать, когда-либо хотела испытать, – все это происходит сейчас. Все эти вещи уже давно существуют в твоём сознании, это ощущение уже давно существует в твоём сознании. Ощущаешь то, чего не чувствовала раньше. Целиком и полностью, целиком и полностью, полностью, полностью там и расслабляешься... Да, чувствуешь себя замечательно, фантастически. Очень хорошо, Саванна, очень хорошо. И сейчас, Саванна, я хочу, чтобы ты взяла весь этот сегодняшний опыт и все эти воспоминания, погрузила их в свое будущее и сделала их легкодоступными... Как ты себя чувствуешь?»

К: «Я просто не знаю, как описать, как я себя чувствую».

Т: «Как для тебя этот опыт?»

К: «Перехватывает дыхание!»

Т: «Ты представляла, что можешь такое испытать?»

К: «Нет, я не представляла!»

[Интенсивный гипнотический
множественный оргазм. Техника
гипнооргазма через прикосновения](#)

ТЕРАПИЯ ЧАСТЕЙ РОЙ ХАНТЕР

Четыре шага эффективной гипнотерапии

Я взял подход Чарльза Теббетса и заложил его в основу своей модели, которая предполагает четыре шага эффективной психотерапии.

1. **Внушение и визуализация.** Это замечательная техника, если человек очень мотивирован. Ну например, это хорошо подойдет для спорта или для самогипноза, когда человек хочет управлять своим стрессом, но если мы встречаемся с сопротивлением, то на этом все внушения заканчиваются и мы переходим к гипноанализу.

2. **Гипноанализ.** У вас как у гипнотизеров есть возможность помочь подсознательному пациента как бы вскрыть его глубинную травму, и совершенно неважно, настоящая ли это причина, которая была в прошлом, или это просто какие-то ложные воспоминания и воображение, потому что, если подсознание верит в то, что что-то произошло, это является для него реальностью.

3. **Высвобождение или катарсис.** Катарсис обозначает прежде всего понимание эмоциональных, нежели логических причин проблемы. И, забегаая вперед, когда мы раскрываем причину проблемы и ее влияние на текущую жизнь человека, то здесь должно иметь место самопрощение. Правда, я больше не считаю, как это делают некоторые, что человек в ситуации травмы всегда должен прощать своего обидчика. Не потому, что это неправильно... Это действительно хорошая идея, но в большинстве случаев мои клиенты понимают это самое прощение не так, как я. Для меня прощение означает просто не требовать извинений от другого человека. Для большинства же людей прощение означает оправдание. Как будто неправильный поступок по отношению

к клиенту — это совершенно нормально. Именно поэтому я не использую процедуру прощения в чистом виде, обычно заменяя ее на что-то иное, в зависимости от его веры

4. Переосмысление. Совершенно неважно, нашли ли вы там причину, произошел ли эмоциональный выплеск, если человек уходит от вас с мыслью о том, что он опять начнет курить, потому что он курил уже 30 лет. Именно по этой причине многие регрессивные гипнотерапевты терпят неудачу. Здесь необходимо работать с убеждениями, воображением человека, его ожиданиями, и если все это будет вместе, то тогда вы, возможно, получите результат.

В целом вы можете использовать эту модель как строительные блоки для любой терапии, будь то терапия частей или любая другая. И вы даже можете прямо сейчас спросить себя, как та терапия, которую вы уже практикуете, соотносится вот с этими четырьмя сторонами этого квадрата. Какими шагами вы можете ее дополнить. Например, вы сначала можете делать регрессию, затем эмоциональное высвобождение, затем переосмысление, а в конце закреплять все это внушениями и воображением.

Терапия частей

Теперь про терапию частей. Из каких шагов состоит она: поиск причин эмоционального освобождения — да, переосмысление — да, внушение — тоже да! Она включает все эти шаги. Регрессивная терапия покрывает только шаги 2, 3 и 4, но она не охватывает первый шаг, именно поэтому терапии частей — самая комплексная терапия.

Она обычно выступает под разными именами. Ее часто называют «воображаемым диалогом», или «терапией эгосостояния», но я слышал и другие названия. По сути, это все разные способы описания, но я для своих клиентов стараюсь использовать наиболее простой язык. И для вас я использую один язык, а для клиентов — другой, чтобы все было понятно.

Идея терапии частей сводится к тому, что в нас живут разные части.

Например, во мне есть часть, которая играет с моими детьми. Во мне есть романтическая часть, которую я использую с женой. Иногда эти части могут спорить между собой. Например, одна часть хочет пойти в кино, а другая — остаться дома. Одна часть хочет поиграть с ребенком, а другая — пойти куда-то с женой. В здоровом состоянии мы, в принципе, отдаем себе отчет об этих частях, но многие люди имеют достаточно жесткий конфликт внутри себя, например, курильщики, которые, с одной стороны, хотят бросить курить, а с другой стороны, ощущают ту часть, которая постоянно саботирует их стремление к выздоровлению.

Две части находятся в конфликте, а сознание больше не контролирует их. В гипнотерапии мы можем как бы воскрешать эти части из подсознания и разговаривать с ними. Я одновременно могу говорить с той частью, которая хочет бросить курить, и с той частью, которая хочет продолжать курить. И это очень интересное состояние, когда человек чувствует себя, разговаривая, исходя из той или иной части.

При этом речь не идет о каком-нибудь расстройстве множественной личности. Как говорил сам Чарльз Теббетс: «Делай проще», то есть надо максимально упрощать свои объяснения для своего клиента, и тогда все будет работать. Однако само объяснение клиенту необходимо, потому что, если вы не объясните и не приведете примеры, клиент уйдет из вашего офиса, думая, что в нем живут какие-то части и что он психически больной. Так что объясняйте своим клиентам, что вы делаете и почему.

Сейчас я хотел бы зачитать вам раздел статьи, написанной Теббетсом. Эта статья не имеет копий.

«Существуют эгосостояния, которые могут активироваться отдельно друг от друга. Когда активно одно, другие не осознают его существования. Такие состояния проявляются в трансе или в случае диссоциации. Когда проявляется одна часть, другая как бы уходит

в фон, а потом, проявляясь снова, думает, что прошло всего минут пять, хотя прошло уже достаточно много времени. Все части как бы могут знать о существовании других, но сам этот концепт необходимо объяснять клиентам перед тем, как будет применена терапия частей.

Каждый человек сделан из частей, и в любом человеке может существовать часть, которая хочет одного, а другая хочет другого. Одна часть хочет похудеть, а другая хочет есть. В гипнозе можно активировать разные части и проводить диалог между ними или избавляться от тех или иных частей.

Спросите у части имя; спросите причины, почему она приводит к проблеме; попросите часть, которая хочет избавиться от проблемы, поговорить с другими частями. После того как подсознание клиента примет идею частей, эти части могут говорить, а терапевт в этом случае получает роль медиатора».

До этого момента я полностью согласен, но следующую часть я уже не буду читать. Я понимал риск этого и говорил об этом самому Чарльзу еще при жизни. Прямо перед смертью он согласился со мной...

Различия подходов Теббетса и Хантера

Если вы начинаете обсуждать что-то с одной из частей, неважно, это защищающаяся часть или та, которая послужила причиной проблемы, вы в итоге можете аннигилировать эти части и оставить часть одну. Например: «Я послушал одну часть, и у нее есть очень хороший аргумент. Я думаю, что для тебя очень важно рассмотреть то, что она говорит. Я думаю, что правильным для тебя будет изменить свое поведение». Что сейчас происходит с нашим раппортом?.. Разрушается.

Так однажды один из моих студентов сделал эту самую ошибку: начал общаться с одной из частей женщины, после чего та вышла из транса и больше было невозможно погрузить ее обратно.

Так что крайне важно оставаться нейтральным. По сути, все, что вы делаете, – это слушаете, уточняете и проясняете. В терапии частей вы играете роль такого медиатора, который помогает двум сторонам прийти к соглашению. Вы помогаете им безопасно коммуницировать.

Какая основная проблема у детей? Мама меня не слушает, папа меня не слушает! То есть часто эти части даже не предполагают, что их кто-то будет слушать, а вы создаете пространство, создаете условия для того, чтобы они выразили себя. Единственный способ помочь им заключить какое-то приемлемое соглашение – это позволить им высказать свои претензии.

Как только все претензии высказываются, а эмоции высвобождаются, у нас появляется база для того, чтобы строить что-то новое. Это суть того, что мы делаем в нашей терапии – мы предоставляем безопасные возможности для высказывания частей.

Идем дальше. Чарльз пишет, что «в некоторых случаях одна из частей может брать на себя полный контроль, пока иные части остаются неосознанными». У вас наверняка были ситуации, когда, с одной стороны, вы хотели что-то сделать, а с другой стороны, сопротивлялись этому или не хотели. Неадаптированный человек – это тот, чья личность фрагментирована и у которого существует внутренний конфликт.

Пальцевый сигналинг

Иногда люди будут осознавать свой внутренний конфликт, они могут прийти к вам, чтобы убрать курение или избавиться от лишнего веса, и они прямо будут говорить о том, что происходит у них внутри. Однако очень часто это бывает не так очевидно, и с этой точки зрения вам необходимо хотя бы выяснить, есть ли вообще какой-то конфликт. Если вы не уверены, вы всегда можете загипнотизировать клиента и использовать пальцевый сигналинг. И это, с одной стороны, очень простая техника, но, с другой, очень рискованная, и позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

Из всех техник, которые я знаю, для раскрытия причин проблемы пальцевый сигналинг может быть наиболее направляющим, и вы можете резко и неуместно повлиять на человека. При этом вы даже не будете понимать, что вы что-то внушаете ему.

Важно подходить к терапии без каких-то предвзятых суждений. Например, в регрессивной терапии ведение используется прямо, что обычно и приводит к ложным воспоминаниям, но здесь вы даже сами можете не осознавать, что вы что-то внушаете.

Вы очень сильно влияете на человека, применяя тот или иной эмоциональный окрас и интонацию. Если вы делаете пальцевый сигналинг – это единственный случай, когда вам надо делать что-то монотонно. Даже если вы имеете определенные убеждения, например, что проблема клиента была вызвана травмой, сделайте все возможное, чтобы не проецировать это на него – так, чтобы у вас была постоянная громкость, постоянный тон и ритм речи и чтобы вы могли задавать адекватные вопросы, не влияя на ответ. Это очень важно, если вы хотите получать чистые ответы от подсознания клиента, так что, если вы не уверены, есть ли там внутри какой-то конфликт, вы проходите через то, что Теббетс называл циклом симптома. Вы спрашиваете: «Есть ли какое-то влияние прошлого на текущий момент?»; «Есть какой-то конфликт?»; вы задаете серию вопросов (имеются в виду ключи по ЛеКрону).

Если вы используете пальцевый сигналинг, то всегда говорите подсознательному клиенту, что собираетесь задать серию вопросов и что на них он сможет отвечать «да» или «нет», вместо того чтобы использовать стандартную формулу: «я задал вопрос, а ты ответишь своим указательным пальцем». И неважно, по какой причине вы устанавливаете именно правый указательный палец, но почему это может быть проблемой?

Вполне возможно, что в каких-то предыдущих сессиях, полгода или год назад, вы назначали этот палец как палец для ответа «нет». Так что лучше спросите, какой палец отвечает за «да» или «нет», и,

более того, я помечаю ответ клиента в тетради, где я для того или иного пальца назначаю букву.

После того как выбрали палец для «да», вы просите: «Выберите другой палец для ответа «нет»», затем наблюдайте и записывайте в тетрадку, какой конкретно палец для чего используется. Затем я спрашиваю человека: «Если я задам вам вопрос, а вы хотите ответить «я не знаю» или «я не готов отвечать», выберите иной палец, чтобы указать на этот ответ.

Процесс терапии частей

Я осознаю, что я уже сказал вам, что терапия частей – это очень сложная техника – это, наверное, самая сложная терапия, которую я знаю.

Мне часто задают вопрос: «Как долго проходит терапия частей?» Ответ состоит в том, что длительность варьируется от клиента к клиенту. Иногда она занимает один сеанс, но я обычно не делаю терапию частей на первой сессии. Часто перед терапией частей идут еще две-три предварительные сессии.

Заявленная проблема – не всегда реальная проблема. Заявленная проблема часто бывает симптомом чего-то более глубокого. Например, однажды я работал с девушкой, которая хотела сбросить вес и у которой действительно были части. Одна часть хотела сбросить вес, создать красивую фигуру, а другая, наоборот, хотела вес сохранить, и эта часть хотела «доказать шовинистским свиньям, что женщину можно любить и такой». Собственно, в этой сессии, по сути, не было конфликта между частями, потому что та часть, которая хотела избавиться от веса, хотела сделать это только из-за того, что на нее ругался ее муж.

Тогда я предложил все это обсудить на сознательном уровне и она вышла из гипноза. Мы с ней побеседовали. Я спросил, не хочет ли она в таком случае просто отменить свадьбу с этим мужчиной, и она сказала, что это замечательная идея, помимо одной

вещи: «Мой муж юрист по разводам». Когда она ушла из офиса, я понял, что нельзя везде выигрывать.

Демонстрация

К: «Я думаю, что, если я потрачу свои сбережения на автомобиль, я не буду чувствовать себя в безопасности».

Т: «То есть есть часть тебя, которая хочет купить себе машину, и есть часть тебя, которая заботится о твоей безопасности. Говоря проще, с когнитивной точки зрения, некоторые клиенты иногда просто просят совета, должны ли они что-то делать или нет. Я практически всегда избегаю того, чтобы давать конкретные советы за исключением одного: только у тебя есть возможность принимать решение за свою жизнь, точно так же, как и получать блага за эти решения и чего-то лишаться из-за них, так что не отдавай никому эту способность к выбору».

К: «В какие-то дни я думаю об одном, а на следующие дни я уже совершенно не помню, о чем думала вчера. Так что я не могу сделать выбор, потому что я постоянно меняю свое мнение».

Т: «Ну что ж, звучит, как будто здесь действительно есть какие-то части. Маргарет, есть ли у тебя конкретная индукция, которая тебе больше всего нравится?»

К: «Ну я просто расслабляюсь сама по себе».

Т: «Прогрессивная релаксация, отлично, это то, что я использую практически три четверти времени в моих сеансах. Хочешь еще что-то сказать или ты готова гипнозу?»

К: «Готова».

Т: «Хорошо, как только ты будешь готова, закрой глаза и сделай глубокий вдох. И просто расслабься и представь себе приятное чувство расслабления. Полностью расслабляешься. Если хочешь, ты можешь представить приятное, комфортное, безопасное для тебя место. И чем больше представляешь, тем реальнее оно становится. Каждая клеточка в твоём теле полностью расслабляется.

Расслабление поднимается от твоих пальцев ног, от твоих коленей, по твоим бедрам, разливается по твоим бедрам, поднимается к животу в спине. Так мягко и спокойно. Ты можешь заметить, что твой разум думает намного быстрее, чем голос, который ты слышишь, и это совершенно нормально, потому что, чем больше ты расслабляешься, тем больше голос будет становиться частью тебя.

Представляешь, как будто мягкие, нежные пальцы делают тебе приятной массаж плеч, а расслабление стекает по твоим плечам, предплечьям, рукам. И с каждым звуком, с каждым ощущением тебе становится только легче и легче. И с каждым звуком моего голоса тебе становится все легче и легче погружаться в гипноз и просто отпускать... пока расслабление поднимается по твоим плечам к шее, голове. Твои щеки, скулы расслабляются. Каждая клеточка твоего тела засыпает. Приятное ощущение расслабления...

И все проще погружаться дальше, глубже... И по мере того как я считаю от 10 до 1, расслабляешься еще больше, еще лучше. 10 – более ярко представляешь расслабление и покой. 9 – представляешь... еще глубже. Ты можешь быть где угодно, делать что угодно. И номер 8 – представляешь комфортное, умиротворяющее место. Такое расслабляющее, что ты погружаешься дальше с номером 7. С каждым выдохом расслабляешься и на номер 6 еще сильнее откликаешься на мой голос. Номер 5 – физически и ментально расслабляешься. 4 – выбираешь полностью расслабиться эмоционально. Чем больше расслабляешься, тем лучше себя чувствуешь. 3 – полностью расслабляешься. 2 – настолько легким становится мой голос, что ты просто наслаждаешься своим расслаблением. Да, еще глубже, еще дальше составляешь умиротворенное, приятное, комфортное место. Все легче и легче погружаться. Глубже и глубже, максимально глубоко. Приятное, комфортное расслабление. 1 – внутренний мир, внутренний покой, так приятно отыскать самый глубокий уровень погружения, пуская себя в области безграничного гипнотического сна.

Сейчас я буду задавать тебе некоторые вопросы, и, если ответ «да», покажи мне, какой палец хочет ответить «да» (правый указательный палец). Очень хорошо, если я задам тебе вопрос, а ответ будет «нет», пожалуйста, укажи, какой палец будет давать этот ответ (левый указательный палец). Очень хорошо, а теперь, если твой ответ будет «я не знаю» или «я не готова отвечать», укажи, что за палец это будет (левый мизинец). Очень хорошо, и по шкале от 1 до 100, где 100 – это абсолютная сознательность, а 1 – это максимальная глубина, если ты на 25 или ниже, укажи на это (нет), если ты между 25 и 35, укажи на это (нет), если ты между 35 и 45, укажи на это (да).

Очень хорошо, если это идеальный уровень погружения для тебя, также укажи на это (да). Хорошо, если ты снова услышишь от меня слова «погружайся глубже», позволь себе снова погрузиться на этот уровень транса. Если это комфортно для тебя, снова укажи на это (да). Спасибо.

Ты упомянула свою дилемму, и твое сознание хочет решения. Ты упомянула часть, которая хочет купить новую машину, но есть другая часть тебя, которая хочет защитить твои деньги. Обе эти части делают очень важную работу, потому что обе они хотят, чтобы ты была счастлива.

Я уверен, что каждая часть делает все для нее возможное, чтобы обеспечить твоё счастье, однако тот факт, что каждая из частей имеет свои цели, заставляет сознание Маргарет испытывать сомнения. Я хотел бы дать каждой части возможность высказаться и быть услышанной. Маргарет готова слушать.

Сначала я хотел бы услышать ту часть, которая хочет купить машину. И если ты готова пообщаться с этой частью, а эта часть готова проявить себя, пожалуйста, укажи свое желание, сдвинув палец, ответственный за «да» (да). Спасибо. И если у тебя есть имя или название для этой части, тоже назови его».

К: «Маргарет».

Т: «Спасибо, что ты общаешься с нами, Маргарет. Как давно ты хочешь купить машину?»

К: «Полгода».

Т: «Полгода. Ты можешь объяснить, почему ты хочешь новую машину?»

К: «Не знаю, она мило выглядит и очень удобная, и не похоже, что ей будет нужна починка. Она выглядит очень надежной».

Т: «Что ж, я могу понять и принять это. Есть что-то еще, что ты чувствуешь и о чем бы ты хотела сказать?»

К: «Мои обе части. Они говорят, что это прежде всего о безопасности моей дочери».

Т: «Для тебя также важна безопасность твоей дочери. Да, понимаю, это важные причины для того, чтобы хотеть машину. И как ты предлагаешь ее заполучить?»

К: «Просто купить».

Т: «Что-то еще хочешь сказать? Спасибо тебе за сотрудничество. Хочешь ли ты выслушать другую часть? (Да.) Тогда я предлагаю тебе погрузиться еще дальше. Я попрошу ту часть, которая ответственна за сохранение денег и безопасность, проявиться. Пускай проявится и поговорит со мной, с Маргарет. Будешь ли ты слушать эту часть, Маргарет? Если „да“ – подними свой указательный палец. (Да.) Спасибо за появление. Какое бы имя ты дала этой части?»

К: «Забота».

Т: «Забота, о, это чудесное имя! Твоя работа в том, чтобы заставлять Маргарет быть аккуратной? (Да.) Хочешь рассказать нам, что ты чувствуешь по поводу покупки машины?»

К: «Ну да, это большие траты, это неэкономично, и я могу сделать многое, что более выгодно. С деньгами у меня больше свободы. Да, у меня просто больше свободы, это звучит как серьезный аргумент для меня».

Т: «Но ты слышала, что говорила Маргарет. Как бы ты ей ответила?»

К: «Ну она, ты знаешь, она выглядит так, как будто просто хочет быть свободной от Заботы. Она просто не может сделать этого. Просто не может оставаться аккуратной».

Т: «Но ведь она же сказала о своем желании быть осторожной с безопасностью ее дочери, потому что на заднем сидении есть специальные ремни безопасности».

К: «Но это просто детское сиденье, из которого Кристина вырастет, и, по сути, сейчас не нужна никакая машина».

Т: «Есть ли что-то еще, что бы ты хотела сказать, Маргарет?»

К: «Она может быть права... Меня прямо это удивляет. Просто не надо торопиться... Просто расслабься и воспринимай все проще...»

Т: «Я попрошу Маргарет ответить на это».

К: «Да, конечно, спасибо тебе, Забота».

Т: «Маргарет, ты слышала, что тебе сказала Забота. Что ты думаешь по поводу ее ответа про заднее сиденье в автомобиле для детей?»

К: «Хорошо, это даже как-то мило. Так заботливо».

Т: «Что бы ты хотела, чтобы Забота сделала?»

К: «Ну, я хотела бы, чтобы Забота просто попрдержала меня некоторое время».

Т: «А если Забота отпустит тебя? Что ты для нее сделаешь?»

К: «Я просто не буду сходить с ума, просто отнесусь ко всему более серьезно, чтобы заверить ее в том, что все безопасно, что я тоже могу быть аккуратной».

Т: «И как ты собираешься быть аккуратной?»

К: «Может, я просто не буду покупать какую-то суперкрасивую машину, а просто возьму более безопасную».

Т: «Хочешь услышать ответ Заботы о том, что ты сейчас сказала?»

К: «Да, очень».

Т: «Хорошо, и сейчас я хотел бы, чтобы ты слушала и услышала то, что только что сказала Маргарет».

К: «Я бы хотела отпустить».

Т: «Ты бы хотела отпустить Маргарет? Что для этого придется сделать, если ты отпустишь Маргарет? Что она должна будет сделать для тебя, чтобы не чувствовать себя виноватой? Не чувствовать себя виноватой за покупку машины?»

К: «Да, я буду чувствовать себя виноватой за покупку машины».

Т: «Хочешь услышать ответ Маргарет на это? Маргарет, Забота говорит, что, если она отпустит тебя, она будет чувствовать себя виноватой за покупку этой машины. Как-то ответишь на ее сомнения?»

К: «Ну это так всегда и происходит... Ну то есть, что бы ты ни делала, что не нравится Заботе, всегда чувствуешь вину».

Т: «Что-то собираешься делать с виной?»

К: «Ну я бы хотела наказание».

Т: «В общем, даже если ты игнорируешь вину, то Забота ее чувствует. У тебя есть какие-то предложения?»

К: «Не знаю, просто говорить с ней?»

Т: «Ты же осознаешь, что забота – это просто часть тебя, которая следит за тем, чтобы ты не сделала того, о чем будешь впоследствии сожалеть. А так ли это? Давай снова позовем заботу. Забота, есть ли какой-то способ для Маргарет получить новую машину, при этом не ощущая чувство вины?»

К: «Я не знаю. Может быть, и есть».

Т: «Я хотел бы спросить, есть ли еще какая-то часть Маргарет, которая бы могла предложить приемлемые решения для обеих сторон: и для Маргарет, и для Заботы? Если да, то скажи слова „я здесь“ или подними палец».

К: «Слишком тяжело».

Т: «Что слишком тяжело? Кто говорит сейчас: Забота или Маргарет? Сейчас снова погрузись в безопасное место. И дальше, и глубже. Дальше, глубже, что ты чувствуешь?»

К: «Панику!»

Т: «Вспоминаешь, когда первый раз почувствовала это. 1, 2, 3, 4, 5 – ты там! Ты внутри или снаружи?»

К: «Внутри».

Т: «Что ты слышишь, видишь, чувствуешь?»

К: «Я пытаюсь увидеть, где я. И... я не могу, я не могу... Я пытаюсь понять, что же меня окружает, и я как будто в больнице. Я пытаюсь понять, но не могу разобраться».

Т: «Кто-то с тобой или ты одна?»

К: «Одна».

Т: «Ты знаешь, почему ты там?»

К: «Да-да, знаю. Я попала в аварию».

Т: «Хочешь мне рассказать об этом?»

К: «Я в порядке, просто хочу жить».

Т: «Просто хочешь жить... Ты можешь простить себя за ту аварию?»

К: «Я не знаю, чья это была вина, я не знаю».

Т: «Ты можешь простить того, чья бы вина это ни была? Ты можешь простить обе стороны?»

К: «Нет, я не могу».

Т: «Хорошо, ты снова в больнице. Сколько тебе лет?»

К: «24».

Т: «Как много времени прошло, перед тем как ты вышла из больницы?»

К: «8 недель».

Т: № Что необходимо для того, чтобы ты простила и отпустила? (Плачет.) Сейчас говорит Маргарет или Забота? Это нормально – плакать, ты можешь плакать, ты можешь отправиться в свое безопасное место и позволить мне поговорить с Маргарет? Да, Маргарет, ты можешь помочь Заботе пройти через эту аварию?»

К: «Да».

Т: «Что бы ты сказала Заботе, чтобы помочь?»

К: «Ты можешь уйти, просто уйти».

Т: «Да, она может уйти. Кто-то был ранен или убит в результате этой аварии?»

К: «Я не помню».

Т: «Снова отправься в свое безопасное место, здесь возьми за руки Заботу и помни, что в своем воображении ты можешь делать все что угодно. И ты можешь как угодно трансформировать свое безопасное место. Ты можешь превратить его в священное место. И в этом священном месте я хочу, чтобы ты представила, что перед тобой стоит твоя мать. Посмотри на нее, услышь ее голос, скажи то, что хочешь сказать своей матери. Позволь ей быть рядом. Прямо сейчас».

К: «Такое ощущение, что она погибла в автокатастрофе».

Т: «Сейчас стань своей мамой. Ты — мама. Посмотри на эту маленькую девочку перед тобой. Она уверена, что ты погибла в этой аварии. Она просто хочет знать, как улучшить ситуацию, что бы ты могла ей сказать, чтобы поддержать ее? Поговори с этой маленькой девочкой».

К: «Я просто... Просто я всегда буду с тобой рядом. Всегда буду рядом с тобой, я буду внутри тебя как одна из твоих частей».

Т: «Маргарет, твоя мама хочет, чтобы ты жила. Она хочет, чтобы ты жила. Часть ее всегда будет в тебе. Память и любовь навсегда останутся в тебе. Что бы ты сказала своей матери? Сейчас у тебя есть возможность».

К: «Ты во мне».

Т: «Да, и что ты будешь теперь делать?»

К: «Теперь я снова хочу начать жить».

Т: «Это прекрасно. Стань своей мамой. Твоя дочь говорит, что она снова хочет начать жить. Это чудесно, твоя дочь действительно сделала прорыв. Да, можешь сказать дочери, что любишь ее и что это совершенно нормально — отпустить тебя. Теперь ты Маргарет, и это нормально — любить свою мать и отпустить ее. Теперь она на другой стороне и она хочет, чтобы ты жила. Ты готова это принять?»

К: «Да».

Т: «Хочешь еще что-то сказать своей маме?»

К: «Просто чтобы она шла на свет».

Т: «И любовь, и забота всегда здесь, и в любой момент ты можешь обратиться к ним. Ты принимаешь это?»

К: «Да».

Т: «Достаточно ли тебе этого осознания, чтобы изменить полностью свое окружение и добиться того, чего ты хочешь?»

К: «Да».

Т: «Теперь стань своей матерью. Есть ли что-то еще, что ты бы хотела сказать своей дочери, чтобы дать ей мудрость и любовь?»

К: «Я всегда, всегда буду в тебе».

Т: «Это прекрасно, это прекрасно, Маргарет. Хочешь сказать ей прощай?»

К: «Я не должна».

Т: «Ты не должна, и это действительно так. И скажи, вот эта часть — Забота — внутри тебя согласна с этим решением?»

К: «Да, она немного расслабилась».

Т: «Расслабилась. Теперь что чувствуешь по поводу покупки новой машины?»

К: «Вот теперь это нормально».

Т: «Ну а ты, Маргарет, что ты сама хочешь сделать теперь, когда ты можешь жить? Можешь ли ты найти баланс между заботой и всем остальным? Какое лучшее решение, какое лучшее решение для вас и Заботы?»

К: «Мне хотелось бы объединить силы...»

Т: «Это звучит великолепно. Забота, Маргарет решила принять тебя, объединиться с тобой. Что ты думаешь по этому поводу? Забота, что ты думаешь по поводу того, что Маргарет купит себе новую машину? Возможно, ты дашь Маргарет знать, как сделать эту покупку безопасной. Так, чтобы ты и Маргарет были счастливы. Да, и, сделав это, ты будешь свободна от чувства вины?»

К: «Да».

Т: «Как ты думаешь, твоя мать на каком-то духовном уровне будет согласна с твоим решением?»

К: «Да, она такой человек, который всегда поступал так же».

Т: «Ну так ты позволишь купить Маргарет новую машину и будешь при этом чувствовать себя абсолютно нормально? Разве это не чудесное решение Маргарет? Разве не чудесно, что теперь ты сможешь сделать эту покупку и сделаешь? И ты объединишь силы с Заботой, понимая, что забота – это часть тебя. Именно она помогла тебе прийти к этому решению и обрести мир со своей матерью, то есть она проделала хорошую работу.

Хорошо, есть что-то еще, что бы ты хотела сказать Заботе?»

К: «Спасибо».

Т: «Можете обняться с Заботой?»

К: «Да».

Т: «Что ты еще хочешь ей сказать?»

К: «Раньше ты, конечно, делала немного все чересчур. Сейчас уже нормально».

Т: «Вы обе согласны с этим решением, которого вы достигли?»

К: «Да».

Т: «Очень хорошо, и ты готова приступить к покупке машины в правильном месте в правильное время и той машины, которая лучше всего тебе подходит, балансируя между безопасностью и удовольствием. Позволь своим частям интегрироваться. И как только это произойдет, подними свой палец. (Поднимает.) Очень хорошо, я бы хотел попросить эту интегрированную группу частей представить владение новой машиной за стоимость, которая является лучшей для тебя, с удобствами, наилучшими для тебя, и в наиболее правильное время, принимая, что Забота – это важная часть тебя, и принимая свой мир со своей матерью, и принимая, что ее любовь и воспоминания навсегда будут с тобой.

Можем ли мы на сегодня закончить?»

К: «Угу».

Т: «Ты провела такую чудесную сессию. Ты сделала великий личный прорыв. Ты свободна быть той, кто ты есть, и ты свободна жить и наслаждаться жизнью. И когда я досчитаю от 1 до 5, позволь себе принять с великим счастьем то осознание, что в тебе живут воспоминания и любовь твоей матери и они будут в тебе до конца твоих дней. И ты свободна выбирать, кем тебе быть. Ты свободна проживать свою жизнь, балансируя между наслаждением и безопасностью. И 1 – ты чувствуешь себя чудесно на физическом, умственном и эмоциональном уровнях. 2 – постепенно возвращаешься к осознанию этой комнаты здесь и сейчас. И 3 – энергия разливается по твоим мышцам от макушки головы до пальцев ног. И 4 – ты можешь потянуться, растянуть свои мышцы и чувствовать себя хорошо. 5 – полностью возвращаешься сюда.

Разве не весело? Может быть, процесс был не таким увлекательным, каким ты ожидала, что он будет, но решение точно есть. Сегодня ты получила нечто большее, нежели просто разрешение на сделку, не правда ли? Иногда мы получаем совершенно неожиданные результаты, и то, что меня удивляет, как часто какая-то одна конкретная проблема переходит в терапию горевания.

Сейчас я не планировал, чтобы это произошло, но как минимум я был где-то на подсознательном уровне готов к этому, потому что я планировал с вами обсудить терапию горя и вы не можете производить этот вид терапии без ощущения сострадания к клиенту.

И все же ты купишь эту машину в правильное время и в правильном месте – и не до того момента, потому что ты сделала соглашение с Заботой внутри тебя и приняла ее в свою жизнь. Я видел твой прорыв, и я счастлив, что это произошло».

[Терапия частей теория и практика.](#)

[Гипнотерапевт Рой Хантер](#)

АНАЛЬГЕЗИЯ В СТОМАЛОГИИ (НИЛЬС НОРСЕЛ)

Меня зовут Нильс Норселл. Я стоматолог, а также психотерапевт. Я применял гипноз с 60-х годов, в том числе в стоматологии. А теперь я хочу продемонстрировать свою стандартную индукцию, которую я использую, наверное, уже 30 лет, а здесь у нас Мона, которая обещала быть сегодня моим пациентом для этой демонстрации.

Т: «Ну что, ты готова к глубокому гипнозу? Хотя я бы назвал это глубоким расслаблением. Так вот, чтобы расслабиться, тебе необходимо сконцентрироваться. Ты можешь представить цветок?»

К: «Да».

Т: «Да, будет намного легче, если ты закроешь глаза. Выбрала цветочек? Теперь подумай о том, какие характеристики есть у этого образа и какие чувства он пробуждает, нравится ли тебе он и какое здесь окружение. Какие звуки ты слышишь?»

Постепенно я поднимаю твою руку. Просто замечаешь, что твоя рука нашла баланс. И когда я вот так прикасаюсь к ней, она чуть сдвигается, затем возвращается (вызывает каталепсию). Ты замечаешь это. Хорошо, и постепенно я опущу твою руку на ручку кресла, и она станет тяжелой и расслабленной. Тяжесть...

А теперь позволь руке расслабляться. Все больше и больше. Становится тяжелее... И можешь при этом думать о цветке, а может быть, о каких-то приятных воспоминаниях. Рука тяжелая, но становится еще более тяжелой, и ты можешь обнаружить, что рука настолько отяжелела, что как будто она привязана к подлокотнику. Она давит своей тяжестью. Давит тяжестью... Тяжелее... И ты замечаешь, что рука как будто приклеена. Как будто

намазали клеем подлокотники. И когда рука так расслаблена и тяжела... расслаблена и тяжела, ты можешь почувствовать, что она прилипла к подлокотнику и в то же время этот палец (прикасается к указательному пальцу) будет становиться легче и легче, постепенно поднимаясь и показывая, что твоя левая рука полностью отяжелела и прилипла (показывает, что рука прилипла с помощью сигналинга).

И сейчас ты можешь сконцентрироваться на приятном ощущении. Расслабляешься не только здесь, в руке, но и в других частях тела. И ты можешь сфокусироваться на чем хочешь, пока я концентрируюсь на своей работе.

А теперь я прижимаю данный палец, и в следующий раз, когда он поднимется, это будет знаком для меня, что ты разрешаешь мне открыть твой рот, потому что мне нужно смотреть твои зубы. Палец будет становиться легче и легче, по мере того как ты готовишься к этому ментально. Он становится легче настолько, чтобы я это видел. И чтобы мне лучше увидеть, что твой палец поднялся, я хочу, чтобы он поднялся досюда. А если тебе не понравится что-то из того, что я делаю, ты можешь просто опустить его.

Сейчас я хочу, чтобы ты открыла рот. И по мере того как твой палец поднят, чувствуешь, что все в порядке. Да, хорошо. И сейчас помоги мне. Можешь открыть рот чуть пошире. Очень хорошо. Да, это комфортное для тебя положение. Очень комфортное. Комфортное положение... и ты можешь легко находиться в этом положении. Все мышцы расслаблены. Ты легко находишься в этом положении.

И сейчас лечение окончено, и ты можешь закрыть свой рот и опустить свой палец. Теперь я пойду мыть свои руки, а ты можешь в это время переориентироваться на состояние «здесь и сейчас» и ощутить приятный комфорт. И... вернуться к нам».

[Гипноз в стоматологии. Использование идеомоторных сигналов для внушения обезболивания](#)

ГИПНОТЕРАПИЯ НОРБЕРТ ПРЕТЦ

Смысл данной демонстрации гипноза состоит в том, чтобы показать, что в гипнозе возможно то, что невозможно в нашем обычном состоянии бодрствования. В гипнозе мы можем активировать другие зоны нашего мозга. Мы можем начать общаться с нашим подсознанием, и мы можем достичь тех возможностей, которые обычно нам недоступны.

Т: «Вы согласны на гипноз?»

Г (группа): «Да».

Т: «Хорошо, сейчас посмотрите на мою руку и глубокий вдох и медленный выдох. С каждым словом, с каждым звуком расслабляйтесь дальше глубже и глубже. Расслабление глубже и глубже. Расслабление глубже и глубже.

Полное расслабление, а веки крепко склеены. Крепко-крепко склеены. Крепко склеены веки. Полное расслабление. Если попытаетесь раскрыть свои веки – это просто не получится. Крепко склеены. Пробуйте открыть свои веки – не получается. Погружайтесь глубже и глубже.

Глубже и глубже в гипноз. Тело слабеет, а голова качается. Вы убеждены в том, что вы в гипнозе. Вы раскачиваетесь, как будто ребенок в руках заботящейся матери. Как будто ребенок в колыбели матери. Глубже и глубже. Веки крепко-крепко склеены.

Пробуйте разжать свои веки – они склеиваются. Глубже, глубже, глубже, Даниэль (обращается к одному из участников), глубже, глубже. Веки крепко склеены. Проверь, насколько крепко склеены твои веки. (Не может открыть глаза.) Замечательно, дальше и глубже в приятное расслабление.

Я касаюсь твоей руки, и, как только она упадет расслабленно, это еще глубже погрузит тебя в гипноз. (Рука падает.) Очень хорошо, растворяешься и погружаешься глубже. Веки крепко склеены, веки склеены, веки склеены. Дальше и глубже. Пробуйте открыть свои глаза. Веки крепко склеены. И когда я касаюсь пальца твоей правой руки (касается одного из участников), он легко расслабляется, а вместе с ним расслабляешься и ты, погружаясь глубже, дальше и глубже. Полностью расслабляешься, а веки крепко склеены. Крепко-крепко склеиваются веки.

Да, как будто ребенок погружается в сон. Он спит глубоким сном. И в этом глубоком сне вы обретаете силу. Я касаюсь твоей руки, и она становится жесткой, твердой, неподвижной, наливается силой. Она жесткая, твердая, неподвижная. Пробуй согнуть руку – и не получается. Да, проверь, можешь ли ты согнуть свою руку – не получается.

Одновременно все тело также наливается силой. Жестче, крепче, жестче, крепче. Я касаюсь вашей руки (уже другой участник группы), и она также замирает, становится жесткая, твердая. Невозможно сдвинуть руку. В руке железный стержень, железный стержень. Пробуй согнуть свою руку – не получается, не получается.

И в твоей руке также железный стержень (следующий участник) – невозможно согнуть руку. Рука жесткая, твердая, неподвижная. Сейчас я считаю до трех, и на счете «три» позвольте своей руке уснуть и упасть вниз, и, как только она упадет вниз, вы погрузитесь еще дальше, еще глубже. Раз, два, три.

Да, тело находит наиболее удобную позицию. Я касаюсь другой твоей руки и также поднимаю в воздух. Она остается висеть в воздухе. Жесткая, твердая, неподвижная. Пробуй согнуть свою руку – и не получается. Очень хорошо. Досчитаю до трех, и погрузишься еще глубже в гипноз, а рука упадет. Раз, два, три. Дальше, глубже. Замечательно.

В нашей жизни происходит множество вещей, которые мы не контролируем. Наше дыхание, наше кровообращение. Это все

происходит само собой. И когда мы спим, многие вещи также происходят сами собой. Ощутите, насколько это приятно. Например, так же сами по себе могут двигаться ваши руки. Да, ощутите это, почувствуйте, насколько это интересно, когда руки двигаются сами собой. Сами собой, да, руки двигаются сами собой (использует феномен вращающихся рук/левитацию).

Руки, Даниэль, двигаются сами собой. Полностью отпускаешь их. Еще больше двигаются. Чем больше они двигаются, тем более это происходит автоматически, тем более вы погружаетесь в гипноз. Да, чем больше вы пытаетесь их контролировать, тем больше они двигаются сами собой. Они являются отражением ваших внутренних способностей, ваших желаний. Да, еще быстрее двигаются. В движении ваших рук выражаются ваши внутренние способности, внутреннее ощущение. Руки двигаются сами собой, сами собой.

И когда я касаюсь вашего плеча, пробуйте остановить свои руки. Попробуйте приостановить свои руки, но они двигаются сами собой. Даниэль, попытайтесь приостановить свои руки, но они двигаются сами собой. Очень хорошо, а на счете три ваши руки опустятся легко и свободно, и вы погрузитесь еще дальше, еще глубже. Я начинаю считать: 1, 2, 3.

А теперь обратите внимание на свои руки. На правую и левую руку. Руки немеют и теряют чувствительность, руки немеют и теряют чувствительность. Полностью потеряла чувствительность рука, полностью потеряла чувствительность.

Каждый из вас когда-то обращался к стоматологу. Вы можете вспомнить это ощущение наркоза, когда вы ничего не чувствуете. Ничего не чувствуете... и сейчас вспомните это ощущение и перенесите его на свою правую руку. Наполните правую руку онемением и нечувствительностью, онемением и нечувствительностью. Как будто под наркозом правая рука, как будто под наркозом... полностью отсутствует чувство. И пока вы сконцентрированы на этом ощущении, все, что бы я ни делал с вашей правой рукой, будет отражаться лишь удовольствием

и покоем. Ощущаете тяжесть в левой руке. Даже чувствуете прикосновение к ней, но в то же время вы не можете почувствовать ничего (поочередно накладывает хирургические зажимы на руки испытуемым).

Дальше и глубже, дальше и глубже. Ничего не чувствуется в правой руке, ощущений нет. Ощущения исчезли. Ничего не чувствуешь, что бы я с ней ни делал. Ничто ее не беспокоит. Концентрируешь внимание на левой руке. Она онемела. Ничего не чувствуешь. И с этим ощущением, с каждым моим словом погружайтесь все дальше и глубже, дальше и глубже. (У каждого члена группы на руках по зажиму.)

Что бы я ни делал с правой рукой, это не доходит до вашего сознания. Глубже, глубже и глубже. Чувствуете, как ваш организм обновляется. И на счете три откройте глаза и посмотрите на меня новым, бодрым и здоровым взглядом. Вы почувствуете себя комфортно и приятно, комфортно и приятно. И на счете три открывайте глаза. И раз, два, три – открывайте глаза. Как ты себя чувствуешь (обращается к одному из клиентов)?»

К: «Хорошо».

Т: «А какие ощущения были в руке?»

К: «Ну как будто просто что-то немного прикасается к моей руке».

Т: «То есть ничего в своей руке вы не чувствовали? А вот сейчас посмотрите на свою руку (на руке следы от зажима). На самом деле я прикладывал к вашей руке медицинские щипцы. Вот это отметины от них. Этот тест с медицинским зажимом можно применять, если вы хотите оперировать человека. Этот тест хорош тем, что он не повреждает ткани, а просто защелкивается на них. Если вы, например, защелкиваете зажим на животе, вы можете оперировать. У кого-то из вас этот зажим вызвал какие-то ощущения?»

Г: «Нет, немного, нет».

Т: «Таким образом вы можете использовать гипноз для контроля боли. Сегодня я выбрал такую тему для гипнотического транса. Вы

можете использовать гипноз и самогипноз при походе к врачу, например, или при борьбе с хроническими болями.

И еще кое-что... раз уж наша тема – это управление болью, то сейчас мы попробуем использовать гипноз для того, чтобы усилить боль, чтобы показать, что наше сознание управляет ощущением боли. Сейчас смотришь на мою руку (фиксация взгляда в центре ладони), и глаза закрываются. Полностью расслабляешься.

Гипноз – это замечательное состояние. Уже миллионы людей осознали, что с помощью гипноза можно облегчить свою боль без применения медикаментов. Мы можем управлять ощущениями в этом состоянии.

И когда я прикасаюсь к правой руке, она становится полностью чувствительна, она чрезмерно чувствует. Во много раз сильнее чувствует самые обычные прикосновения. Прикосновение отражается болью. Очень чувствительной становится рука. Даже минимальное прикосновение вызывает крайне сильную боль, если, конечно, для вас это сейчас приемлемо. Да, самое легкое прикосновение вызывает сильную боль. Да, я касаюсь твоей руки (клиентке больно). А сейчас рука приобретает свою обычную чувствительность. И на счет три откроешь глаза, и рука приобретет нормальную чувствительность, а ты будешь себя чувствовать хорошо, спокойно, свежей и отдохнувшей.

На счете три открываешь глаза. И раз, два, три – открываешь глаза, чувствуешь себя хорошо, приятно. Как ты себя чувствуешь?»

К: «Хорошо».

Т: «А как ты себя чувствовала, когда я прикасался к твоей руке?»

К: «Я почувствовала очень интенсивную боль в руке».

К: «Посмотри, чем на самом деле я к тебе прикасался (перышком). Но сильную боль чувствовала?»

К: «Да, чувствовала сильную боль».

Т: «Ну и, продолжая данную тему, гипноз может быть использован для пациентов, которые готовятся к операции; для тех пациентов, которые не могут прибегнуть к наркозу, у которых

организм слишком ослабленный от наркоза или у которых имеется аллергия на наркоз. В этом случае вы можете просто использовать гипноз и проводить операции.

И крайне важно понимать, что мы сейчас не достигли такой уж анестезии. На самом деле этот навык должен постоянно тренироваться. То есть сейчас при всем желании мы бы не смогли оперировать, и в этом процессе то, что крайне важно, – это поддерживать ожидания пациента. Крайне важно демонстрировать пациенту возможность обезболивания. Крайне важно проводить тесты. Важно доказать, что обезболивание возможно.

Вот прямо сейчас давайте я немного прикоснусь щипцами. Да, вот попробуйте сами. Совсем немного ущипните себя вот этими щипцами (участникам больно при прикосновении). Чувствуете, да? Это больно. Можно взглянуть поближе, что вот на этой руке почти не осталось следов, но она уже чувствовала боль, а здесь вы можете видеть след, но при этом она не чувствовала никакой боли, только онемение, и вот таким образом мы каждый раз убеждаем пациента в том, что он способен не чувствовать боль. Ну а затем мы вводим пациента в операционную, там погружаем в гипноз также. И при этом пациент может находиться в абсолютном сознании, может говорить с нами, может слушать музыку, а может просто фантазировать и где-то гулять в своих фантазиях или делать еще что-то.

Мы также даем определенные дополнительные внушения типа хорошего самочувствия и так далее.

И наконец, после операции мы также даем дополнительное внушение на восстановление. Опять же на хорошее кровяное давление, кровообращение, на легкое дыхание, на восстановление иммунной системы, на заживление организма. Всегда лучше давать комбинацию таких внушений.

И сейчас бы я хотел продемонстрировать то, что вы можете делать сами с собой дома, и то, что вы можете делать в самом гипнозе. Снова посмотрите на мою руку. Когда она опускается,

делаете выдох и глаза закрываются. Голова может также начать качаться вперед. И сейчас представьте, как ваша рука погружается в ледяную воду и вы чувствуете это ощущение холода, которое поднимается с вашей ладони по вашему предплечью и выше до локтя.

Полностью ощущаете, как ваша рука находится в ледяной воде. Рука в ледяной воде. А теперь ощущаете, как ваша левая рука лежит полностью под водой. Вы замечаете, как ваши руки полностью теряются. Ледяной холод, ледяной холод. Полностью потеряли чувствительность. Замечаете, как все ощущения исчезают. Как левая рука становится холодной. Ледяной. Онемевшая, бесчувственная рука полностью потеряла ощущение. Вы даже забываете, как чувствовать.

Сейчас вы чувствуете себя как маленький ребенок. Ребенок, который лепит снеговика, который держит снежки руками. Руки ничего не чувствуют из-за этого. Полностью исчезают все ощущения. Рука онемела от ладони до плеча. Полностью без чувств. И теперь проверьте, удалось ли вам достичь этого приятного состояния. Попробуйте ущипнуть свою левую руку правой рукой. Да, и оцените, что ваша левая рука холодная, онемевшая, ничего не чувствует. Ничего, ничего не чувствует. Полностью онемела.

Вот таким образом мы обучаем пациентов продуцировать в себе вот это состояние холода и нечувствительности. Сначала пациент ощущает это в руке, а на втором этапе мы предлагаем распространить это состояние на все его тело. Например, если мы идем к зубному врачу, мы предлагаем пациенту распространить его в челюсть. Да, и сейчас позвольте себе передать это ощущение из вашей левой руки в вашу челюсть. Да, вот прикасаешься к челюсти своей рукой, и онемение переходит в твою челюсть (необходимо прикоснуться анальгезированной рукой к нужному месту). Да, зубы полностью нечувствительны, ничего не чувствует ваша челюсть. Все ощущения из нее полностью исчезли. Челюсть онемела. Ощущения полностью переходят в челюсть. И когда вы

ощутили, что ваша челюсть полностью онемела, рука может опуститься, а вы погрузитесь еще дальше, еще глубже.

Ощущение анемии распространяется на всю челюсть, на весь ваш рот. Замечательно, ощущений нет, боли нет, чувствительности нет. И сейчас проверьте, удалось ли вам достичь этого состояния. Прямо своими руками потрогайте свою челюсть, свои зубы и заметьте, что вы ничего не чувствуете. Да, ущипните себя за щеки. Боли нет. Нормально?»

К: «Да».

Т: «А вы почувствовали ощущение?»

К: «Нет».

Т: «Продолжайте проверять. Онемение, нечувствительность. И сейчас запомните это состояние, а я буду считать от одного до трех, и на счете «три» ваши глаза откроются, и вы будете себя чувствовать приятно и комфортно, будете отдохнувшими, и к вам вернется нормальная болевая чувствительность вашей челюсти. В ваших руках будет хорошее кровообращение, нормальная температура. Ваши ощущения полностью вернутся. Болевая чувствительность полностью вернется. Полностью вернется. Когда глаза откроются, вы будете себя чувствовать хорошо. Вы будете бодрыми, свежими, отдохнувшими. Приятное состояние.

И сейчас вы проделали такое исследование. С каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше, все больше и больше вы сможете убирать свою болевую чувствительность. Раз – ощущения возвращаются, два – чувствуйте себя хорошо и приятно, три – глаза открываются. Хорошо, и расскажите, как вам?»

К: «Рука немного затекла. Да, рука была ледяной, я в ней ничего не чувствовала».

Т: «Ну а у вас получилось поднять это ощущение выше по руке?»

К: «Да, как будто это ощущение наматывалось на мою руку».

Т: «А когда я дал дополнительно внушение, как будто вы находитесь у дантиста и прикасаетесь своей рукой к челюсти, это

состояние должно было перетечь, как вы себя при этом чувствовали?»

К1: «Челюсть онемела, и я чувствовал себя вот прям так, как когда делают обезболивание у зубного врача. Прям как у зубного врача».

К2: «А я как будто потерял челюсть».

К3: «Я чувствовал, как это ощущение перетекает из моей руки в мою челюсть, и как будто я переставал ее чувствовать. Она немела, и мне даже... ну тяжело было говорить и тяжело держать рот закрытым».

Т: «Как я и сказал... То есть мы способны распространять одно ощущение на все остальные части нашего тела сознательно. Таким образом мы постепенно и понемножку создаем связь между нашим сознанием и воображением. Если мы представляем холод, значит, постепенно мы начнем чувствовать холод, но также важно убедиться в этом, поэтому мы проводим тестирование: мы пробуем и трогаем. И вы чувствовали, как прикасались?»

К4: «Да, я чувствую, как я сам к себе прикасаюсь. Я могу даже сильно нажать, но при этом абсолютно никакой боли».

Т: «Да, это то состояние, при котором стоматолог может оперировать, но крайне важно это все отрабатывать дома, чтобы это было как навык. Тогда вы сможете воспользоваться этим в реальной ситуации

Надо также понимать, что боль несет в себе полезную функцию, особенно если мы говорим об острой боли. Если у меня болит зуб – это не значит, что мы должны его сразу обезболить, а это значит, что мы должны сходить к стоматологу. То есть причина проблемы здесь совсем не в боли... Однако если мне завтра идти к стоматологу, то нет никакой сложности обезболить свой зуб перед сном. То есть надо понимать, что наша боль всегда говорит нам о какой-то проблеме, с которой надо работать. Во всех остальных случаях гипноз – это замечательный инструмент. Гипноз позволяет оперировать людей в стоматологии, а также в общей медицине. Он

позволяет обезболить там, где другими средствами это сделать невозможно».

[Гипнотическая анестезия. Институт
клинического гипноза Магдебурга](#)

ГИПНОТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ ДЖОН МЕЛТОН

Сегодня мы обсуждаем клинический случай, и наш сегодняшний случай – это Тод. У Тода было диагностировано генерализованное тревожное расстройство, и его психиатр направил его к нам, чтобы мы поработали именно с его тревогой.

Интересно почитать самого Тода. Он пишет, что у него генерализованное тревожное расстройство, «как они мне сказали». Это говорит нам кое-что о его отношении к своему диагнозу.

«Я не могу двигаться вперед. У меня панические атаки последний год, хотя сейчас все намного лучше. Я все еще нахожусь в плену своего разума. Доктор посадил меня на таблетки. Мне эти таблетки не нравятся. Я хочу стать сильнее, чтобы отказаться от них».

По этому письму пока тяжело что-либо точно понять. Мы видим, что оно очень эмоциональное, но в то же время что-то стоит за всем этим, какой-то смысл, и нам предстоит в этом разобраться.

Ну что ж, его имя Тод, ему в районе 50, и давайте его пригласим.

Т: «Заходи сюда. Спасибо, что пришел. Очевидно, ты не мог передать все, что чувствуешь, через это письмо, но мы знаем, что у тебя диагностировано генерализованное тревожное расстройство, а точнее говоря, такой диагноз тебе поставил твой врач. И видимо, ты сомневаешься по этому поводу. Можешь нам немного рассказать о том, как все к этому пришло и как ты с этим справляешься?»

К: «Где-то в январе месяце, вроде 13 числа, я решил, что у меня сердечный приступ. Тогда в жизни у меня было очень много стресса, много разных вещей происходило... и вот однажды я сижу в кресле, у меня неожиданно немеет рука, и я думаю, что я умираю.

И конечно, я побежал в больницу, чтобы узнать, что я полностью здоров и что у меня паническая атака.

До этого в жизни у меня панических атак никогда не было. И в общем, в больнице они меня абсолютно полностью обследовали. Удостоверились, что никаких проблем у меня нет. И когда мне поставили диагноз «паническая атака», я вообще не понимал, что это такое. В общем, мне объяснили, что паническая атака — это следствие стресса. Вот иногда стресс приводит именно к этому, и со временем все становится только хуже...

Я поехал домой, и с этого момента год — целый год! — это был какой-то кошмар. С этого момента все, что было в моем прошлом, все, что приносило радость (у меня был маленький сын, я любил играть в гольф), — все вот это как будто исчезло. Я больше не мог заниматься этими вещами, и это выглядело так, как будто в моей голове проносилась мысль: «Если ты будешь все это делать, у тебя может случиться еще один эпизод и другие люди могут тебя увидеть, они могут посмеяться над тобой, подумать, что ты сумасшедший». У меня действительно было несколько неприятных эпизодов, когда я поехал на отдых с семьей на Гавайи, и тогда в течение всех этих двух-трех месяцев я пытался хоть что-то понять.

В общем, я сделал то, что сделал бы и любой другой на моем месте — пошел к психиатру, который должен был бы сказать, что я свихнулся. Он, конечно, сказал: «Нет, просто у людей бывают проблемы». Он мне выписал лекарства, и, мне кажется, это стало худшим выбором в моей жизни...

Все стало только хуже... если раньше у меня были какие-то отдельные приступы тревоги, то теперь я как будто постоянно находился в какой-то тревожной буре. Появилась постоянная тревога: с момента, когда я встаю с утра, и до момента, когда я отхожу ко сну. И это как снежный ком...

Я прихожу к врачу. Говорю, что это не помогает. Он говорит: «Давайте попробуем вот это». Я пробовал вот это. Он дает мне новые лекарства... и так по нарастающей... я обращался и к другим

видам терапии и принимал эти лекарства. И сейчас я даже не могу сказать, что мне помогало больше: лекарства или что-то другое».

Т: «А что сейчас можешь сказать о своей тревожности, насколько она сильна сегодня? Как ты ее переживаешь?»

К: «Я бы сказал, что не знаю, по какой причине, но с Рождества и по текущий момент все стало легче. Однако в первые часы утром, стоит мне хотя бы подумать о том, чтобы что-то начать делать, мой мозг сразу же отдает сигнал моей нервной системе, и у меня опускаются руки, и я не могу ничего начать делать. С одной стороны, все представляется каким-то негативным, я во всем вижу негативную сторону. И наоборот, не замечаю многих позитивных вещей.

Самое главное, что у меня есть хорошая работа, я доволен своей работой. У меня вполне хорошая, счастливая семья. У меня все нормально, и непонятно, почему у меня все это. В моей жизни практически нет стресса, нету никакой причины для того, чтобы я испытывал свои вот эти проблемы. Но с того момента, как тогда я попал в больницу, я все время думаю об этом моменте, и все время я старался оградить мою семью от этого. Это было ужасно.

И было еще несколько таких вот проблемных моментов в течение года, однако со временем ты как будто учишься с этим справляться. Например, то, что я делал, — это рассматривал различные альтернативы. Как сказал Энди Дюфрейн в одном из фильмов, «вы либо заняты тем, что живете, либо заняты тем, что умираете». И я больше не могу жить, я не могу так функционировать».

Т: «Ты упомянул, что использовал еще какие-то методы кроме психиатрии. Ты к психологу обращался? Еще к кому-то?»

К: «Там была какая-то телесно-сознательная терапия. Идея состоит в том, что ваш разум следует за вашим телом и наоборот. И вам дают различные упражнения на расслабление. Вы должны расслабиться и не испытывать тревогу. Я верил, что все эти вещи могут помочь.

Там еще много было по поводу того, что травмы в двухлетнем возрасте оказывают влияние на вашу личность сейчас. И я, конечно, не полностью против этой идеи, но как бы у меня есть и некоторые сомнения. Просто подумайте, мне сейчас 53 года, у меня никогда до этого не было подобных чувств. Более того, я всегда рассматривал себя как достаточно сильного и здорового человека. В общем, вот эта идея детского развития – это то, что я не особо понимаю.

И такое ощущение, что ты пытаешься контролировать своей рациональной частью то, что контролировать невозможно».

Т: «А что еще тебе говорил психиатр?»

К: «Как вы можете видеть, сейчас я не особо испытываю тревогу и чувствую себя хорошо. Я же с ним разговаривал примерно так же, как сейчас с тобой, и он говорит: «Вроде как с тобой все нормально», я такой: «Ага». Но если посмотреть на меня в домашней атмосфере, когда я вот так вот сидел и вылавливал хлопья из тарелки.

Он подумал, может быть, с моей диетой что-то не так.

Я сказал: «Все хорошо, я ем вполне нормально, и, поверь мне, я даже делаю хорошую зарядку по утрам». Собственно, забота о своем здоровье – это первое, что происходит в такие моменты. У вас начинается приступ, и вы думаете: «О, возможно, у меня рак мозга», «Возможно, у меня инсульт», «Возможно, сердечный приступ», и вы идете к врачу и все проверяете. И мне сказали, что я полностью здоров».

Т: «А доктор говорил о способах улучшения твоего состояния?»

К: «Не особо. Он просто сказал, что сахар – это плохо. Кофеин – это плохо. А я люблю и сахар, и кофеин. Да, последний раз я пил кофе, наверное, месяц назад и снизил долю сахара. Я, конечно, не помешан на сахаре, но я реально люблю его. Раньше я мог и выпить, хотя, конечно, я никогда не был каким-то там алкоголиком. Просто выпивал, как все нормальные люди, но я отказался и от этого. Я не особо скучаю по выпивке.

И конечно, я думал, что прием лекарств и одновременно выпивка вряд ли помогут мне в избавлении от проблемы. Но со всем этим я стал чувствовать себя где-то на 75% лучше, однако до сих пор остаются 25%, которые заставляют меня страдать».

Т: «Вот такие истории, какую рассказал ты сейчас, я слышу достаточно часто. Это не редкость – то, что ты испытываешь. Все, что ты сказал, вписывается в ту модель, которую я обычно преподаю. И вся штука здесь обычно в комбинации физиологии и психологии. Когда ты начинаешь с этим работать, то атакуешь либо одно, либо другое, но не оба одновременно. И то, что сказал твой доктор, прописывая тебе диету, – он работал, грубо говоря, с топливом, с твоим потоком крови, с наполнением сахаром. И я не врач, я не занимаюсь диагностикой всего этого, но это то, что может реально повлиять. То есть едой ты гиперактивируешь свой организм. Ты много ешь, это может повлиять на твою симпатическую нервную систему и запустить реакцию «бей или беги».

Получается, что ты действительно однажды сел в кресло и большое количество сахара повлияло на твой кровяной поток, а твой организм начал реагировать, чтобы реализовать это количество глюкозы в крови. Проблема в том, что все, что ты знал в тот момент, – это то, что ты чувствуешь, а не то, что происходит в организме. У тебя какое-то напряжение в теле, а вовне нет никакого пугающего раздражителя. Так создаются фобии, так создаются различные страхи.

Это может происходить по психологическим причинам либо по физиологическим. Все же практически всегда это комбинация обоих факторов. Обычно на нас воздействует очень много стресса, который может быть либо резким, либо хроническим. Потом мы начинаем есть много сахара и это все давит на нашу вегетативную систему. Она начинает изнашиваться. Это вот словно такой мускул. Это как поднимать эту ручку (трогает ручку на столе). Ее, конечно, поднять легко, но если я ее буду поднимать очень долго, то скоро я не смогу продолжать это делать, потому что мои мышцы ослабнут.

В итоге вегетативная система находится в гиперактивации, и неожиданно могут наступать случайные моменты тревоги, когда организм борется за то, чтобы стабилизировать данную систему.

Это то, что ты сказал вначале, что в твоей жизни происходило много различных событий, было очень много стресса и, возможно, твоя диета была нормальной, но не самой лучшей».

К: «Да, действительно в тот период постоянно были праздники».

Т: «Да, это все становится хорошим предвестником бури. В общем, ты можешь эффективно и долго бороться со стрессом, но в итоге в какой-то момент наступает точка пресечения, и в этот момент и происходит то, что ты описал. Включается психология, и ты чувствуешь потерю контроля. Ты все больше боишься, боишься, что другие люди посмотрят, твой фокус внимания сужается. В итоге ты из-за этого даже неспособен встать с кровати, выйти из дома.

Но хорошая новость в том, что если я прав, то это можно вылечить. И может быть не такая хорошая новость, но на это потребуется время. Многие люди приходят к нам, потому что наша терапия известна как краткосрочная и быстрая. Однако по факту твоя проблема — это комбинация очень многих факторов: это и диета, и физиология, и десенсибилизация к различным ситуациям, которые вызывают у тебя напряжение, и изучение различных копинг-стратегий, которые позволят тебе адекватно реализовывать свой стресс. И только совмещение всех этих вещей вместе позволит разрушить те порочные круги, которые ты создал вокруг вот этих своих чувств.

Я даже не могу сказать, сколько раз я видел подобную проблему, потому что сейчас наше общество — это общество стресса. Это общество, в котором постоянно какие-то напрягающие стимулы, в котором мы едим отвратительную еду и в котором на нас постоянно воздействует сахар. Все эти вещи могут ударить по тебе ни с того ни с сего. Я надеюсь, что тебе приятно осознавать, что это не ты во всем виноват?»

К: «О да. Конечно, я понимаю, что я не псих. На самом деле я просто хочу снова начать играть в бейсбол со своим сыном. Я больше не хочу воспринимать все, что меня окружает, вот таким образом: о черт, надо опять что-то делать и куда-то идти; черт, я просто сижу и предполагаю, что, если я встану, со мной что-то произойдет, хотя я знаю, что по факту ничего не случится. И самое главное, что все вокруг, все мои друзья, все говорят: „Просто перестань думать об этом“».

Т: «Это то, что мы в психологии зовем реверсивными действиями: чем больше ты пытаешься об этом не думать, тем сильнее ты об этом думаешь. Конечно, я тебе не буду давать таких советов. То, о чем мы будем говорить, — это как успокоить себя, как сделать свою жизнь размеренной и как поддерживать диету. И очень важно, чтобы ты отдал себе команду и сделал это.

Сегодня я задам тебе еще несколько вопросов и мы поговорим о разных вещах. Например, о том, что такое внушаемость. Это способность обрабатывать информацию. Сначала мы сделаем пару тестов, а затем ты будешь сидеть здесь в роли клиента».

К: У меня есть приложение на телефоне по поводу йоги, и я начал заниматься ей с недавнего времени по утрам. Я пробовал очень много вещей, но я никогда не делал этого. Я никогда не был загипнотизирован. Терапевт, к которому я ходил до этого, учил меня некоторым техникам расслабления. Учил меня, как дышать».

Т: «Да, как дышать. И здесь мы будем делать примерно то же самое, только включая некоторые другие аспекты. Идея в том, чтобы ты позволил мне вести тебя. Чтобы ты позволил себе испытать новый опыт расслабления и отпускания эмоций.

Сегодня ты сможешь испытать что-то новое. Побывать в этом состоянии расслабления, но должен знать, что гипноз — это не о потере контроля. Гипноз — это, скорее, нечто противоположное. Я не могу заставить тебя что-то сделать против твоей воли. Например, я не могу тебя заставить принести мне тысячу баксов».

К: «То есть ты не можешь заставить меня встать и притвориться цыпленком?»

Т: «Идея в том, что большинство говорят то же самое: «Я никогда не был загипнотизирован». Но на самом деле мы практически всегда находимся в гипнозе. Это естественное состояние организма. Например, когда мы во что-то вовлечены. Я вот знаю, что ты играешь в гольф, вот когда ты держишь клюшку – это то самое состояние. Когда ты едешь домой, ни о чем не думая, потом приезжаешь и пытаешься вспомнить: «Как я вообще сюда доехал?» Когда ты смотришь фильм и погружаешься в этот фильм и тебе хочется смеяться или, наоборот, испытываешь страх, даже зная, что это нереально, ты становишься внушаемым. Именно ты позволяешь этим вещам происходить.

Мы зовем это гипнозом, а кто-то зовет просмотром фильма. Даже когда ты отходишь ко сну, ты тоже проходишь через эту стадию. Здесь нет вопроса, гипнабелен ли ты. Весь вопрос в том, сможем ли мы использовать гипноз как терапевтический инструмент. И то, от чего это зависит, – это твое позволение помочь тебе, так что не удивляйся, что иногда ты будешь отвлекаться, иногда тебе будет просто скучно меня слушать. Ты будешь думать: «О, надо много сделать», а потом: «Что он сказал?». Не заморачивайся, если это произойдет. Это вполне обычная вещь. Но ты будешь «здесь и сейчас», ты не будешь в каком-то бессознательном состоянии. Ты просто будешь спокойным, расслабленным, если, конечно, позволишь себе».

К: «А я буду спокоен?»

Т: «Да, это именно то, что противоположно тому, что ты испытываешь сейчас. Позволь мне нарисовать диаграмму по поводу того, о чем я сейчас говорю. Этот круг – это наш разум. Сначала мы рождаемся с самой примитивной частью мозга, которая ответственна за наши сердечные реакции, от которых ты страдаешь, и за реакцию «бей или беги». Эта реакция активизирует симпатическую нервную систему, когда нам необходимо либо

драться с чем-то, либо от чего-то убегать, устранившись от чего-то, чтобы выжить.

Это то, с чем мы рождены, но потом наша жизнь развивается, мы испытываем какие-то вещи: одни из них негативные или нейтральные, другие – позитивные. Это то, что формирует наш способ взаимодействия с миром. Ты понимаешь, что, подрастая, мы испытываем разный опыт. Это создает связи. Это может быть что-то очень простое, например, ты любишь собак, но вот кошки – это не твое; или, может быть, тебя напрягают крики твоих детей, и ты начинаешь избегать их; это может быть и еда: одну ты мотивирован есть, а другую – наоборот, потому что испытывал разный опыт. Выпил чересчур много текилы в молодости, и теперь тебе даже не нравится ее запах.

Такие вещи ассоциируются с удовольствием или неприятием и становятся подсознательными. Мы о них даже не думаем, и из-за того опыта, который с тобой происходит, меняется и твое отношение к миру. Ты можешь любить гольф, тебе нравится играть, но вот во время игры твое тело подает какие-то тревожные сигналы, и ты уже не хочешь играть в гольф. И то, к чему ты относился хорошо, теперь кажется плохим. Ты даже не понимаешь, почему так. Потому что твои отношения с миром изменились.

Ты уже упомянул множество вещей, которые изначально тебе нравились, а теперь ты держишься от них подальше. Мы можем назвать этот процесс программированием. Сейчас он работает против тебя. Очевидно, то, что происходит сейчас, необходимо изменить.

Я всегда рассматриваю вещи с фундамента. То есть если ты хочешь построить дом, то нельзя сразу поставить крышу – необходимо заложить фундамент. И фундамент для тебя – это, возможно, частично диета, возможно, стресс-менеджмент. Это то, с чего надо начать. И также тебе стоит спроецировать свои предыдущие отношения на то, что ты делаешь сейчас, то есть установить позитивные отношения к вещам. И ты, в принципе, уже

знаешь, что ты можешь все изменить, потому что ты уже много раз делал это. Если ты изменил что-то из хорошего в плохое, то можно поменять обратно – из плохого в хорошее. Тебе просто нужна инструкция по тому, как сделать это. И я буду твоей инструкцией. Потому что гипноз именно этим и занимается. Гипноз позволяет добраться до самой глубинной части твоего разума. Если, конечно, ты позволишь этому произойти. Мы просто будем говорить об этом.

Существует еще одна часть твоего разума – это твое сознание. Вспомни снова кошку. Представь, что кошка тебя поцарапала и ты просто не хочешь теперь общаться с кошками. Ты просто их избегаешь, и ты знаешь, что это подсознательный процесс. Где-то 80 процентов из того, что происходит в твоей голове, – это все подсознательный разум. Твои предпочтения, привычки, твои примитивные реакции. Только к девяти годам наше сознание становится более сфокусированным и четким. Сознание – это логика, объяснение, принятие решений. Также ты думаешь о том, что сейчас происходит в твоем теле: «Что я чувствую? Может быть, я умираю?», и все эти объяснения крутятся здесь – в этих 20%, но причина-то не там... Она в других сферах.

Это похоже на то, если продолжить метафору с домом, что ты как будто сидишь в доме, ты знаешь, как приготовить еду и что нужно сделать, но, пока ты не выйдешь из дома, ты не сможешь этого сделать. Ты знаешь, как измениться, что нужно сделать, но ты не можешь, потому что ты застрял здесь. С помощью гипноза мы можем открыть путь к твоему бессознательному и помочь тебе перенести из сознания то, что тебе поможет переформировать данные ассоциации, перенести что-то позитивное туда, где ты испытываешь тревогу, где чувствуешь себя плохо. Это имеет для тебя смысл?»

К: «Да».

Т: «Это то, чем мы здесь занимаемся каждый день. Я этим занимаюсь ну уже где-то 18 лет, и ты также можешь сделать эти изменения. Часть, конечно, должна быть результатом сознательных

решений, то есть мы не просто щелкаем пальцами и говорим: «Ты здоров», хотя многие в это верят, но это мощный инструмент, который тебе поможет. Это не панацея, но именно с твоей проблемой это работает хорошо.

Если ты приложишь усилия, если сделаешь соответствующие изменения в диете, о которых мы говорили, если усвоишь инструменты, которыми мы будем заниматься через несколько сессий, то тогда, я уверен, улучшения произойдут. Я не могу это гарантировать, но я постоянно вижу такие случаи».

К: «Я и не ищу гарантии».

Т: «В общем, я нарисовал эту диаграмму, чтобы показать тебе, что мы собираемся делать и как это вообще все происходит, по моему мнению. Это тебе как-то откликается?»

К: «Абсолютно, потому что это именно то, что я и испытываю постоянно».

Т: «Вот давай все это поменяем. Если вот эти части будут работать вместе, это замечательно. Если же они находятся в конфликте, в этом и есть проблема, в том, что вот эти 20% и 80% конфликтуют. Сейчас я хочу задать тебе несколько вопросов, которые позволят мне понять, как ты обрабатываешь информацию. Мы сделаем ряд тестов, и здесь нет правильных или неправильных ответов. А потом ты ляжешь на кушетку. Я уверен, что это будет позитивный для тебя опыт.

Ну что, начинаем? Поставь ноги плотно на пол и облокотись на спинку стула. Подвинься чуть вперед, вперед и ко мне. И положи свою руку на стол. Я касаюсь руки. Просто позволь ей скользить. Расслабься, вот так... а сейчас повернись ко мне и невербально ответь на мои вопросы. Если ответ «да», то покачай головой вот так, а если «нет», то вот так. Если не знаешь ответа, то просто смотри на меня и мы идем дальше.

Когда ты был ребенком, ты ходил во сне?

Ты говоришь во сне?

Ты ходил во сне, будучи взрослым?

Это происходило больше двух раз?

Это было недавно?

В течение периода болезни?

Родители поощряли тебя к тому, чтобы ты вербально выражал свои чувства и эмоции?

У тебя были случаи, когда ты просыпался посреди ночи и не мог пошевелиться или заговорить?

Ты можешь представлять картинки с закрытыми глазами?

Легко делать это?

Если я попрошу тебя представить лошадь, несущуюся через реку, ты реально видел такое?

Ты думаешь, что ты обучаешься лучше, наблюдая за чем-то, чем на слух?

А когда ты с кем-то ругался, у тебя было такое, что ты потом долго обдумывал, что бы ты мог сказать в момент конфликта?

У тебя есть перфекционистские черты, то есть склонность устанавливать завышенные стандарты?

Если я попрошу тебя вспомнить запах лимона, ты можешь это сделать?

Если представить, что берешь дольку лимона и кусаешь прямо сейчас, у тебя выделяется слюна?

Если ты идешь на хороший фильм, ты можешь в нем раствориться?

А когда ты был ребенком, ты был склонен постоянно фантазировать в течение дня?

Ты постоянно куда-то уходишь в своих мыслях?

У тебя были какие-то проблемы с алкоголем?

Вот сейчас закрой глаза и представь свою руку. Посмотрим, насколько у тебя хорошо это получится. Закрой глаза, как будешь готов, посмотри, насколько ярко ты представляешь свою руку. И ты можешь почувствовать свою руку на столе. Может быть, даже ощутишь температуру.

Сейчас я попрошу тебя на несколько моментов сосредоточиться на своем дыхании. Сейчас, концентрируясь на своем дыхании, заметь, меняется ли оно как-то. Меняется ли ритм, становится ли оно более поверхностным. Если это происходит, покачай головой.

И сейчас сосредоточься на своих глазах, на своих веках. Есть небольшое колебание век. Можешь ли ты его чувствовать? Заметь, что у тебя появилась тенденция сглатывать и это нормально.

Сейчас снова обрати внимание на свою левую руку и ощути, как локоть лежит на столе. Снова представь свою руку в своем сознании. Как только это получится, снова покачай головой.

Сегодня я буду просить тебя что-то представлять, может быть, что-то увидеть, почувствовать, может быть, ощутить какой-то запах, и совершенно нормально то, как ты делаешь это. И когда ты представляешь свою руку на столе, я хочу, чтобы ты изменил вот это ощущение соприкосновения со столом. Сделай это с помощью своего воображения. Хочу, чтобы ты представил, как от кончиков твоих пальцев позволяешь своей руке становиться легче и легче. Настолько легкой, что ей хочется начать парить. Появляется ощущение парения. Ощущение, что рука поднимается. Как будто в руке поднимаются тянущие вверх чувства. Как будто к руке привязаны 10 воздушных шариков и они тянут руку вверх. Ощущаешь это парящее чувство в руке. Легче, легче становится рука. Легче, и легче, и даже еще легче. Фокусируешься только на левой руке, не обращая внимания на правую. Левая рука легкая-легкая. Легче, чем пух. Она легкая. Если ты обратишь внимание на свою правую руку, ты, возможно, заметишь, насколько она легче, чем левая. Если ты заметил это, просто сконцентрируйся на этом чувстве. Одна рука тяжелее, другая – легче. Левая рука очень легкая, очень легкая. И сейчас позволь мне коснуться твоей руки. Да, вот так. И мы поставим ее вот в такое положение. И почувствуй это положение. Почувствуй, какая рука легкая. Почувствуй воздушные шарики, которые тянут руку вверх, и в то же время почувствуй всю тяжесть правой руки. Она становится все тяжелее. Как будто на нее

положили мешок с песком. И в то же время левая рука становится все легче. Посмотри, можешь ли ты действительно ощутить легкость левой руки. Если у тебя получается, просто покачай головой.

И сейчас я снова коснусь твоей левой руки. И просто ощути вот это парящее чувство в руке. В то же время ощущай, как другая рука становится тяжелее. Твоя рука парит, она парит. Это парящее чувство. Рука парит, и парящее ощущение появляется даже в пальцах. Я прикасаюсь к твоим пальцам, и они тоже парят. Это парящее чувство в руке. В то время как правая рука становится тяжелее.

Мы просто учимся порождать новые ощущения. Позволяешь левой руке парить. Заметь изменения в твоём дыхании. Ощути свои стопы на полу. Ощути, как спина прилегает к стулу. Заметь ощущение в своей голове. Может быть, она стала тяжелее, может быть, легче, может быть, левая нога более тяжелая, может быть, правая. И ты просто учишься тому, как менять свои чувства. Тому, как ощущать то, что ты не чувствовал ранее. Как создавать новые связи и разъединять старые.

В следующее мгновение мы попробуем изменить ощущение, и то, что мы сделаем, мы попробуем перекинуть ощущение с левой руки на правую и наоборот. Да, рука тяжелеет, ощущаешь, как будто мешок с песком. Тяжелее и тяжелее, тяжелее и тяжелее, тяжелее и тяжелее, тяжелее и тяжелее, тяжелее и тяжелее. Ощущаешь эту тяжесть. Глубокий сон.

Каждый раз, когда я говорю: «Глубокий сон», позволяешь себе расслабиться еще глубже. Да, чувствуешь себя прекрасно. Удобно располагаешься в кресле. Можешь приподнять свою голову. Максимальное расслабление.

Это начало того, чтобы позволить мне вести тебя в это расслабленное состояние. Я хочу помочь тебе. Я здесь, чтобы научить тебя помогать самому себе. Вместе мы сможем найти твой собственный путь к этому состоянию. И это то, чего ты хочешь, чтобы я помог тебе справиться.

Глаза открываются. Очень хорошо, когда ты полностью вернешься, можешь сесть здесь (кладет клиента на кушетку).

Просто откинься в кресле. Очень хорошо. Да, закрой глаза. Я знаю, что так намного удобнее. Сейчас вернись к своему расслабленному дыханию и позволь себе переместиться куда-то в более приятное место. Мы вернемся к тому, с чего мы начали. Вспомним, о чем мы говорили: что этот цикл событий и различных стрессов привел к твоему негативному опыту. И сейчас мы будем учиться создавать и менять твою жизнь, твои отношения, твои установки. Если это то, чего ты хочешь, подними палец левой руки (да). Хорошо, можешь расслабиться.

И сейчас я попрошу тебя переместиться в другое место, которое, возможно, ты представишь, а возможно, вспомнишь. В этом месте будет так тепло, хорошо и безопасно. Если у тебя получается представить такое место, снова подними палец своей левой руки (да).

Наш разум очень силен, и, когда ты представляешь это место, все твое существо, весь твой организм начинают растворяться в безопасности, спокойствии и расслаблении этого места. Представь себя в этом месте. Возможно, сначала просто наблюдая за ним, подумай о наиболее приятных элементах этого места, которые помогают тебе чувствовать себя спокойно.

Возможно, ты вспомнишь различные звуки, которые также позволяют тебе расслабиться, чувствовать себя умиротворенным. Если у тебя получается слышать их, то снова можешь поднять палец левой руки (да). Звуки смешиваются с представлениями и позволяют тебе чувствовать себя хорошо. Какие там звуки? Просто представь себе, погрузись в них. Почувствуй себя хорошо и прекрасно.

И как только ты растворишься в этих звуках и сможешь их чувствовать отчетливо, подними свой палец. Позволь себе видеть, что происходит вокруг, слышать окружающие тебя звуки, чувствовать запахи. И позволь себе растворяться в этих ощущениях. И сейчас мы перейдем к ощущениям в теле.

Подумай о слове «расслабление» и проговори его про себя. Если тебе комфортно повторять про себя, подними свой палец. И сейчас я попрошу тебя представить это слово в своем сознании и как бы отправить его вниз к своим ногам. Когда ты делаешь это, что происходит с твоими ногами? Они расслабляются? Если да, подними свой палец (да). Это потому, что ты отправил сообщение. Если они получили сообщение, снова подними палец (да). Еще больше и больше ты ощущаешь это чувство. И это очень приятное чувство. Именно ты его создаешь, идя кверху своих ног. Отправляешь сообщение и смотришь, как это слово поднимается в верхнюю часть твоего тела. Сообщение получено, палец подымается, хорошо.

И просто наблюдай, как тебе тепло и комфортно, когда в ногах есть это чувство. Учишься контролировать и создавать. Переносишь ощущение в живот, в спину. Отправляешь свое сообщение туда. Палец поднимается, как только тело получает сообщение (да).

Выше по телу. Чувствуешь это. И выше. Через живот к плечам.

Теперь заметь, что ты несешь на своих плечах. Ты знаешь это, не правда ли?

Я задам тебе несколько вопросов. Я буду задавать их напрямую твоему бессознательному. Если ответ «да», палец на этой руке будет подниматься, а ты просто слушай вопросы. Спроси себя: «Готов ли я отпустить то, что сейчас лежит на моих плечах?» (нет), «Начинаю ли я быть готовым к тому, чтобы отпустить то, что у меня на плечах?», «Начинаю ли я быть готовым к тому, чтобы отпустить то, что у меня на плечах?». Повторяешь этот вопрос про себя. Если твое подсознание готово, оно просто подымет палец (да).

Сейчас я прикоснусь к твоей руке. Да, так же, как и в начале, и ты можешь путем внушения управлять своим организмом. И ты можешь многое. Также можешь отпустить то, что у тебя на плечах. И сейчас я начну считать от 5 до 1, и твоя рука будет становиться более жесткой и неподвижной. И все ощущения с плеч перейдут в твою руку, а затем мы сможем отпустить их. Может быть, это будет чувство, эмоции или физическое ощущение, но твое подсознание

знает, что ты готов. Я считаю, 5 и 4 – все переходит в твою руку, 3, 2, 1, 0. Очень жесткая, твердая рука. Жесткая, неподвижная. Ощущение напряжения. Ты перемещаешь со своих плеч в свою руку.

И сейчас ты позволишь себе отпустить руки. И рука напряженная! Напряженная! И... ты отпускаешь... отпускаешь... очень хорошо, глубокий сон. Каждый раз, когда ты слышишь «глубокий сон» с терапевтической целью, позволяешь себе погружаться дальше и глубже. Да, сейчас просто ощути, как ты отпускаешь то, что держал в себе так долго. С каждым выдохом все неприятное выходит из тебя. Просто чувствуешь это. Отпускаешь больше и больше.

А сейчас внимание на моем голосе. И я прошу тебя представить, как ты стоишь на вершине красивой лестницы. На ней 20 ступенек. Где-то там стоит зеркало. Посмотри в это зеркало и увидишь себя настоящего. Себя таким, какой ты есть, со своим истинным внутренним «Я». И это то, какой ты есть. Это позитивный ты, который чувствует удовольствие. Это ты, который ощущает удовольствие со своей семьей, с ребенком, играя в гольф. Это ты, каким ты себя помнишь. Это более легкое, более счастливое, спокойное «Я». Ты помнишь его, не так ли? Хорошо. Теперь просто соединишься с ним.

Сейчас я снова возьму твою руку, и так же внутри поднимаются какие-то неприятные чувства, которые необходимо отпустить. Это может быть просто какая-то фрустрация. Это чувство, которое тянется из твоего прошлого.

Снова помести его в руку, а затем отпусти. Да, отпускаешь, отпускаешь, отпускаешь. Очень хорошо. Отпускаешь, отпускаешь, отпускаешь. Да, просто позволяешь всему этому выходить. Всему этому напряжению (плачет). Отпускаешь, отпускаешь. Просто чувствуешь это. Как будто выпускаешь ее из себя. И, ощущая это, тебе становится легче. И как только это произойдет, палец твоей руки поднимается.

Хорошо, и теперь снова взгляни в зеркало. Это ты, счастливый и умиротворенный ты. Запомни это чувство. Запомни эту связь.

Начни замечать это. Начни видеть это. И как только ты начнешь видеть это, ты почувствуешь это и улыбка будет на твоём лице. Это то, кем ты выбираешь быть. Соединяешься с этим позитивным образом. Ты будешь проецировать этот образ и на себя, и на других, и тебе будет хорошо. И сейчас ты подойдешь к той самой лесенке и сделаешь 20 шагов, и каждый шаг усилит этот образ. Да, становишься на ступеньку 19 – образ усиливается, 18 – еще сильнее. 17 – чувствуешь улыбку. 16, 15, 14, 13, усиливаешь, 12, 11, 10, 9, так хорошо, 8, так хорошо. Этот образ – это ты, и тебе хорошо. 7, 6, 5 – и ты учишься контролировать себя, свое тело. 4, 3, 2 – и ты учишься становиться истинным собой. Ты действительно чувствуешь, как трансформируешься в позитивного сильного себя. И это чудесное ощущение. И через несколько мгновений ты пробудишься. Ты возьмешь это ощущение с собой. Этот чудесный образ тебя. Ты поймешь, что начал чудесное путешествие. Ты почувствуешь новую свободу. Хорошо, просто освобождаешься. Даже если на тебя влияют какие-то обстоятельства твоего прошлого, ты все равно знаешь, кто ты такой. Ты утверждаешь этот образ себя. Чувствуешь эту радость. Да, свобода полностью наполняет тебя. И ты начинаешь просыпаться. Берешь это прекрасное ощущение с собой. 2, 1, 0 – глаза открываются, и ты полностью здесь.

Что ж, если ты смог пребывать в этом чувстве в течение минуты, то ты сможешь делать это и в течение часа, дней, недель и просто стать самим собой. Расскажи о своих чувствах».

К: «Сейчас я как будто ощущаю грусть, потому что я так давно не был в таком состоянии спокойствия».

Т: «Теперь ты знаешь, что можешь чувствовать это, и мы будем над этим работать день ото дня. Все в порядке?»

К: «Да, я в порядке».

Т: «Очень хорошо, хорошее начало. Возьми еще немного времени, чтобы прийти в себя. Как ощущения в теле?»

К: «Легкие».

Т: «А как ощущения в сердце?»

К: «Я даже не знаю, бьется ли оно (смех)».

Т: «На самом деле классно не думать о том, бьется ли оно, не правда ли?»

К: «Да».

Т: «Спасибо, что пришел. У вас есть вопросы?»

Аудитория: «Вы знаете, это на самом деле очень удивительно, то, что здесь произошло. Он вошел к вам в таком тревожном состоянии, и понятно, что он был очень гипервнушаем по отношению к вам. Но удивительны его изменения по сравнению с тем, каким он пришел сюда».

Т: «Да, и на самом деле я с ним проделал немного продвинутую работу, и вы вряд ли будете делать такое в течение одной сессии, но мне хотелось дать ему немного надежды, потому что это именно то, что он потерял. Поэтому я хотел, чтобы он что-то почувствовал на этом сеансе.

Когда вы только начинаете работать с кем-то, намного лучше идти очень медленно, чем очень быстро. Просто я уже имею определенные ощущения, куда можно пойти, и, конечно, здесь я его подтолкнул к ощущениям, но зато сегодня он придет к себе домой и перед сном будет думать, что, может быть, есть ответ на все его страдания, которые он испытывает уже в течение долгого времени. Мы заставили его почувствовать это, чтобы он изменил свою систему убеждений».

А: «Было достаточно интересно, как вы работали с руками, то есть сначала его рука не двигалась, а потом вы взяли и поменяли их, и работа пошла».

Т: «На самом деле он диссоциирован. Вы же понимаете, он сидит на таблетках и поэтому я и не ожидал, что его рука будет двигаться, я просто хотел поставить его в позицию, где я бы мог заставить его испытать небольшой шок. И, собственно, я его и поставил в эту позицию. Мне нужно было пробить его защиту, потому что он уже в гипнозе. Вы это видели. Нам просто надо было протолкнуть его глубже.

Вы же помните эту систему «каталепсия — амнезия — сомнамбулизм». Вот нам надо было еще глубже толкнуть его, чтобы потом вывести обратно».

А: «А что можно сказать по поводу его такой противоестественной реакции на медикаменты, о которой он говорил изначально?»

Т: «Я не могу ничего сказать по этому поводу и не могу дать вам никаких заключений. Вы должны понимать, что мы должны быть очень аккуратны по поводу различных медицинских вещей и нельзя говорить: „Просто брось таблетки“, наоборот, мы должны оказать поддержку лечащему врачу».

А: «Если честно, создавалось ощущение, что сначала появляется именно физическое напряжение, а потом оно переходит в эмоциональное».

Т: «Да, все именно так. Мы прежде всего работаем с эмоцией, но, чтобы работать с эмоцией, надо ее сначала получить».

[Сеанс гипноза при работе с тревожным расстройством. Регрессивная гипнотерапия для лечения ПА](#)

ОРМОНД МАКГИЛЛ. ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ГИПНОТИЗАЦИИ

Буквально несколько минут назад я зашел сюда, вернувшись из Сан-Франциско. Я понимаю, что в соответствии с программой я сегодня буду говорить про восточный гипноз и у меня меньше сорока минут, чтобы поговорить о теме, которая развивалась веками. Но я постараюсь сделать все, чтобы донести до вас сердце этой идеи, которую я вобрал в себя, путешествуя по Индии.

Мы вернемся обратно в 1958-й год. Я путешествовал там со своим другом, чтобы делать фотографии. Он был моим фотографом, и мы сделали много снимков, но ни один из них не прошел через индийскую таможню. Мы сняли похороненных заживо, германские дюны, но оказалось, что это все их священные места, и в итоге эти фотографии не пропустили.

Говоря сегодня о восточном гипнозе, я все-таки дам некоторые концепты, которые более западные, скорее, развитие восточных идей.

И прежде всего индусы (ну не вся популяция, большинство из них) вообще не заинтересованы в этих вещах. Но также есть такие люди, как ситхи и гуру. Как вы знаете, гуру просто значит «ты – это ты».

Мир, в котором мы живем, там зовется Майя. И Майя – это иллюзия. Это не значит, что все здесь иллюзия. Это значит, что то, что вы видите, это лишь поверхность, под которой что-то лежит. Там гипноз ни в каком смысле не представляет из себя идею отхода ко сну и расслабление.

Идея в том, чтобы использовать состояние высокой осознанности. Представление большинства людей часто состоит

в том, что человек постоянно находится во сне, а я делаю ему внушение, чтобы еще больше усыпить. На самом деле гипнотизер делает все возможное, чтобы усилить осознанность субъекта, нежели снизить уровень сознания.

И здесь есть одна интересная штука во всей этой вещи, которая состоит в том, что, производя вот этот концепт гипноза, они создают иллюзию по поводу иллюзии. Методы, которые я продемонстрирую вам сегодня, они восточные, и я надеюсь, что вы найдете их интересными.

Я покажу, как вы можете применить некоторые эти восточные техники к вашей западной гипнотерапии, и то, что мы делаем как гипнотизеры, мы вызываем гипнотическое состояние, и мы обходим критические факторы нашего сознания, погружаясь в бессознательное, не в сон, а в то, что зовется транс. Становится возможным обойти критическое сознание.

Восточные гипнотизеры по поводу этого всего не уверены, потому что для них критический разум – это уже иллюзия. Таким образом, восточный гипнотизер сразу приступает к делу и использует различные энергетические техники и подходы. И, в общем, я вам покажу несколько таких подходов, потому что я сам интересовался этим.

Индусы немного отличаются в своей психологии, и прежде всего обычно они более подчинены своим мыслям. В частности – йоги. Ситхи, например, больше чувствуют. И они рассказали мне, что в их работе, о которой я говорю, существует три принципа мага.

И там они не используют термин «гипнотизер». Они говорят либо «факир», либо «йог». Но йог – это скорее высший тип человека, познавшего все уровни жизни и мастерства. Факир – это, наоборот, тот, кто использует скорее низшую магию. Но в любом случае есть принципы, которые они используют и о которых я вам сейчас расскажу, и сегодня мы их даже применим, и я вам их продемонстрирую. Некоторые из техник вы сможете взять себе

и даже повеселиться с ними, потому что если вам что-то делать невесело, то лучше этого и не делать.

Так вот, первый принцип, который вы часто слышите здесь, на Западе, – это визуализация. Они чувствуют и представляют, как оператор очень определенно и прямо влияет на субъекта. У нас же, в западной психологии, наиболее частое представление состоит в том, что субъект как бы сам на себя влияет, а мы просто такие вот проводники. И в определенном смысле это, наверно, правда. Но восточные люди вообще этого не признают. Они считают, что гипнотизер играет очень активную роль и напрямую влияет своим сознанием на сознание так называемого субъекта. А субъектом часто бывает не отдельный вид, а целая группа.

В то же время говорят, что Говард Торстон путешествовал по Индии и обещал 10000\$ тому, кто объяснит ему трюк с веревкой. Но никто так его и не продемонстрировал. Но были истории о том, как он все-таки уехал из города и видел зрелище, как люди составляют круг вокруг гипнотизера и на стоящего в центре влияют так, что он все-таки видит трюк с веревкой. И вы, конечно, знакомы с этим трюком. Сначала факир начинает дудеть в дудочку, и веревка сама подымается в небеса. Потом по этой веревке подымается мальчик, потом факир подымается вверх, разрывает мальчика саблей, а затем собирает мальчика по частям, и мальчик вылезает из корзины. Однажды я, кстати, демонстрировал это и на своем шоу.

Да, вы собираете на сцене людей, которые верят во все это. Их реакция на расчлененное тело может быть вполне удивительной. Никогда не забуду, когда на пол упала голова и один из людей встал на нее ногой. Но потом ее уложили в корзину, и из корзины вышел мальчик.

В общем, визуализация. Визуализация – это способность нашего разума к воображению. И все, что сейчас создано в этом мире, началось с воображения. Подумайте об этом. Но воображение – это обоюдоострый меч. Ваши клиенты приходят к вам с различными запросами, и они платят вам за техники, чтобы изменить их же

представления о самих себе. И когда вы меняете воображение, это функция вашего разума, который одновременно и создает. И если воображение поменяется в неправильном направлении, тогда мы имеем разрушение. Если воображение используется правильно, то оно может сделать вас гением. Искусство, музыка, танцы, наука. Все начинается с воображения.

Так вот, все восточные техники предполагают использование воображения как той части, с которой все начинается. Вторым принципом в восточных методах гипнотизации исходит из аффирмации. Аффирмация подтверждает то, что разум сформировал в воображении. Аффирмация – это то, что мы делаем здесь, на Западе, мы делаем внушение. На Востоке это делается похоже, но не так директивно и не так всеохватывающе.

И третий принцип – это проекция, и проекция означает прямое влияние сознания гипнотизера на сознание субъекта. И пожалуйста, поймите, что это не мои идеи, это идеи, которые я принял на Востоке, они могут быть правильными, а могут быть и не очень правильными. И если бы я говорил это психологам, они бы просто сказали: «Ну, ты используешь те же самые принципы, просто называешь их другим именем».

Но они смотрят на это так. Они говорят, разум – это такая штука: существует два озера, одно из которых мы зовем Чита. У субъекта есть озеро, а у гипнотизера другое озеро. И гипнотизер производит изменения в своем сознании так, чтобы как будто волны разошлись по этому озеру. Эти волны должны пересечь границу и разойтись другими волнами по другому озеру – озеру субъекта. У нас получается то, что зовется передачей мыслей.

Здесь, на Западе, мы близки к этой идее, но на Востоке я не встречал практически никого, кто бы не верил в телепатию. И когда туда путешествовали англичане, они были очень удивлены тем, что местные жители из Калькутты знали точно, что происходит в Бомбее, хотя никакой возможности получить сообщение не было.

Телеграф полностью контролировался англичанами, но у местных жителей было то, что можно назвать ментальным телеграфом.

В любом случае, используя такой тип техник, они верили, что ты должен передавать мысль, сформированную в своем воображенческом сознании. Ты должен передать это вербально через язык тела или любым возможным другим способом. Это и есть аффирмация, или суггестия.

Как же мы собираемся использовать это? А я вам покажу. Во-первых, все в мире требуют энергии. Они верят, я ставлю здесь кавычки, потому что эти идеи сейчас исходят от меня, что у нас есть вторая нервная система в задней части позвоночника. Одна часть зовется Пингуа, а вторая Адуа. Ада негативна, а Пингуа позитивна. И когда они работают с клиентом, правда, обычно они не зовут их клиентами, они зовут их как угодно, в основном с теми, кто дает им рупии, но мы все же давайте звать их клиентами... Так вот, они всегда начинают со стимуляции Пингуа клиента.

Это делается с помощью дыхания через правую ноздрю, в то время как левая у нас закрыта. И психологически это интересно, потому что, чем больше вы заставляете человека что-то делать, тем более он будет склонен и в последующем продолжать отвечать вам и вашим внушениям. Затем субъект закрывает вторую ноздрю и дышит уже через левую. Да, и здесь присутствует ритм, который взят из пранаямы. Прана – это индийский термин, который означает энергию Вселенной. Это базис жизни.

Эта энергия приходит в тело с дыханием. Но это не само дыхание. Это жизненность, которая продуцирует жизнь. В общем, здесь есть ритм, который они считают важным. Во-первых, вы измеряете пульс и этот пульс становится первым значимым ритмом. Затем вы берете клиента. Ну конечно, не всегда есть для этого время. Затем вы как бы помещаете этот ритм в сознание, размышляете о нем так, что он может рассчитываться в символах тройки и шестерки. Дыхание на счет шести ударов сердца. Это вдох. А выдох на три удара. И снова еще на шесть ударов. То есть

получается шесть, три, шесть, шесть, три. Это применяется снова и снова в очень монотонным стиле.

Собственно, я собираюсь пригласить сюда, ну вот предположим, что у нас шесть кресел, так что я приглашаю шесть человек, шесть людей, которые хотят испытать на себе восточный подход. Мы будем работать вместе.

Здесь есть одна важная штука. Индусы очень открыты к ментальной коммуникации. Здесь, на Западе, мы часто используем барьер, который не позволяет кому-то вторгаться в сознание. Так что, если вы собираетесь использовать данный подход, вам придется очень дипломатично к этому всему отнестись. Попросите человека, с которым вы работаете, убрать этот барьер так, чтобы вы смогли переместить свои мысли от одного озера до другого озера.

Да, собственно, сейчас я попытаюсь вам продемонстрировать такой подход, и я надеюсь, сюда поднимутся три девушки и три джентльмена. Я думаю, это будет честно. И вы знаете, у нас есть два пола: мужчина и женщина. Вы даже, возможно, слышали об этом. В общем, ждем девушек и мужчин. И вы подумайте о том, над чем бы вы хотели поработать, не просто испытать новый опыт, а подумайте над тем, в чем бы мы могли вам помочь, в вашей какой-то нужде, чтобы было полезно в жизни. В общем, поднимите руки, кто хочет сюда подняться. Три девушки, три мужчины. Да можете просто пройти сюда. Я предоставлю вам все удобства.

Я рад вас видеть. Ну во-первых, так никогда делать нельзя, потому что все девушки у нас там, а мужчины здесь (женщины сели отдельно, мужчины отдельно). Так что давайте перемешаем пол. Но почему? Вы знаете почему? Потому что так веселее!

Да, у них на самом деле есть стержень для этого и Ян, и Ян — это мужской символ, это движущая такая сила. А Инь — это женская сила, которая отвечает за креативность. И это имеет смысл. Но конечно, эти роли меняются с течением времени.

Готовы ли вы убрать свою ментальность, защиту от воздействия? Если готовы, то все будет хорошо. И мы начнем с очень простого —

с внушения в состоянии бодрствования, потому что именно такое внушение приближает вас к тому пониманию, которое используют на Востоке.

И то, что мы сейчас сделаем, — я буду думать об определенной идее и скажу вам, о чем она. А скоро я встану перед вашими креслами, мы установим контакт, и, пока вы будете на меня смотреть, мы будем молчать. Я буду думать о том, как ваше тело все больше углубляется в кресло. Так же, как если бы я делал вербальное внушение, но без использования слов. И чем больше вы будете принимать от меня эту идею, тем легче нам будет совместно использовать гипноз.

Так вот, давайте теперь посмотрим, насколько хорошо вы способны воспринимать те ментальные идеи, которые я передаю. Во-первых, убедитесь, что ваше кресло стоит ровно позади. Вам стоит совместить лодыжки, опустить руки по швам и смотреть на меня. И возможно, вы даже захотите закрыть свои глаза (участники стоят спиной к креслам).

Единственная причина, почему люди хотят закрыть свои глаза в таких феноменах, они хотят расширить свое внутреннее пространство. Все вокруг воздействуют на вас: свет, люди. А кто-то пишет, кто-то ходит. Однако закрытые глаза позволяют сделать пространство более личным. И тогда мы попадаем в промежуток между озерами.

А сейчас я буду визуализировать, как ваши тела становятся все более тяжелыми. Я представляю, как вас начинают тянуть назад. А вы погружаетесь в свои мысли. Это очень важно, чтобы вы обрели тот самый раппорт с оператором (постепенно участники садятся).

Сейчас я собираюсь сделать для вас ту самую дыхательную технику в своем сознании. Представьте самих себя. Представьте себя в виде приемника мыслей. Гипнотизер же представляет, что он передатчик, он тот, кто передает мысли. Инь и Ян во всем, сила и креативность должны работать вместе.

Хорошо, мои друзья, откройте глаза и посмотрите на меня, чтобы знать, что мы делаем. Сейчас я попрошу, чтобы вы приложили свой палец к правой ноздре, а я приложил свой к левой. И сейчас мы будем дышать в том объеме, в котором я скажу. Вы можете закрыть свои глаза, чтобы погрузиться в личное пространство. И сейчас вы играете на шесть счетов. Я буду считать: один, два, три, четыре, пять, шесть.

Задержите дыхание, раз, два, три. Теперь выдох. Раз, два, три, четыре, пять, шесть. Отпустите. Но сейчас позвольте мне объяснить вам кое-что интересное. Как только дыхание входит в тело, образуется своего рода пространство. И в этот момент вы всего на секунду погружаетесь в бытие смерти, но потом снова оживаете, и, выдыхая, снова пространство смерти. И когда этот процесс полностью останавливается, смерть становится постоянной. Но именно в этот момент происходят чудеса исцеления. Потому что именно тогда вы касаетесь своей души.

Хорошо. Еще раз открывайте ноздрю. Один, два, три, четыре, пять, шесть. Задержите еще раз. Один, два, три, выдох. Раз, два, три, четыре, пять, шесть. Вы молодцы!

Для чего бы вы хотели использовать данный процесс? Чтобы я понимал, куда мы идем?»

Участник 1: «Аллергии».

Ормонд Макгилл: «Для аллергии. А вы, мадам?»

Участница 2: «Усилить память».

Ормонд Макгилл: «Усилить память».

Участник 3: «Повысить успех».

Ормонд Макгилл: «Повысить успех. Хорошо. А вы, леди?»

Участница 4: «Память».

Ормонд Макгилл: «Усилить память. Пожалуйста, запомните все эти вещи, потому что мой мозг не справляется. Вы, сэр?»

Участник 5: «Спокойствие».

Ормонд Макгилл: «Спокойствие. Хорошо. А вы, миледи?»

Участница 6: «Понимание жизненной цели».

Ормонд Макгилл: «Что же, давайте начнем процесс уже по-другому. Вы знакомы с работами Марка Холла и с его техникой невербального наведения? Он задает очень понятные идеи. Мы общаемся жестами. И это то, что используют на Востоке. Когда я делаю так, это значит меньше (делает жест рукой вниз). Когда я делаю так, это значит сядьте (указывает на стулья). А что это значит (делает манящий жест)?»

Аудитория: «Подойди».

Ормонд Макгилл: «Подойди. А что это (палец у рта)? Тихо. То есть я говорю с вами с помощью языка тела. А теперь смотрите, поднимите свою руку перед глазами вот так. Двигайте ее влево и вправо, влево и вправо перед глазами. Не обращайтесь на меня внимания, просто смотрите. Рука выходит вперед и назад перед глазами. И теперь я посылаю мысль, что ваши глаза становятся тяжелыми. Я представляю, как это происходит. И позвольте этому происходить, пока ваша рука падает к вам на колени. И теперь позвольте мне представить для вас полное расслабление.

Позвольте этому приходиться к вам. Пусть это будет мой подарок вам. А теперь поднимите руки. Вот так. Держите их в таком положении (поднимает их руки высоко над головой). Это не часть техники. Вверх, вот так. А сейчас ощутите происходящее.

Здесь вы должны использовать интуицию. А интуиция – это когда вы делаете то, что делаете, потому что вы чувствуете, что должны это делать. И рука замирает под контролем вашего собственного сознания. Вот и сейчас вы контролируете ваш бессознательный разум, который используете при наилучшем решении задачи. Я опускаю руки вниз, и вниз, и вниз. И вы расслабляетесь. Да, и вы расслабляетесь. Нет необходимости в словах. Просто представьте.

Ну а теперь позволим себе применить технику для разных целей. Вот джентльмен с аллергией, а я говорю с тобой, как мужчина с женщиной, так же, как и с собравшимися здесь. Представь себя свободным ото всех аллергий. Нет больше чихания, нет зуда, нет

раздражения. Полностью свободен ото всех этих вещей. Представь это, и это будет ровно так, как ты это видишь внутри себя.

Какое было ее желание (подходит к девушке)?»

Аудитория: «Память».

Ормонд Макгилл: «Хорошо. Сейчас я кладу свою руку тебе на лоб и мои мысли, моя сила, моя информация переходят к тебе. Внутри тебя есть великолепный банк памяти. Он похож на самый лучший компьютер, который когда-либо был создан людьми. И ты знаешь, как использовать этот компьютер в идеале. С этой способностью у тебя никогда не будет проблем с тем, чтобы что-то запомнить. Позволь себе погрузиться глубже, позволь этой аффирмации стать твоей реальностью.

Что хотел этот джентльмен?»

Аудитория: «Успех!»

Ормонд Макгилл: «Успех – это безграничная вселенная. И теперь ваше сознание будет иметь правильные знания. Вы будете принимать правильные решения и делать правильные вещи, и они наполняют вашу жизнь успехом, который вы желаете. И когда рука падает, это утверждение становится вашей реальностью, и в следующий раз, когда мы увидимся после этой работы, вы скажете мне, что это чудесно, как это работает, но это будет работать так спонтанно. Вы даже не будете пытаться измениться, лишь заметите, как ваша жизнь поменялась, и обнаружите, что у вас есть успех и те вещи, которые вы хотели.

И теперь вот эта леди. Что она хотела?»

Аудитория: «Память».

Ормонд Макгилл: «Сон! Я беру вашу руку, и я посылаю свою энергию. Используй этот дар моего сознания. Используй то место, где сознание соединяется с бессознательным и где находится твой банк памяти. Как только ты научишься его использовать, у тебя не будет проблем с памятью. Это становится твоей аффирмацией, а тело расслабляется. Пока я погружаю тебя глубже и глубже в это

состояние отзывчивости, состояние осознанности, осознанности, осознанности...

И этот джентльмен хотел спокойствия. Одно из самых чудесных желаний в этом напряженном мире. Внутреннем мире. В центре твоего существа лежит место абсолютного покоя. И в случае напряжения ты можешь легко попадать в это место. И спокойствие – это то состояние, в котором ты всегда находишься в центре своего существа.

Эта леди хочет осознанности на жизненном пути. Просто замечай, когда твоя голова ходит по кругу (раскачивает ей голову), как будто внутри проявляется энергия и просто позволяешь этому происходить. И эта энергия приносит ей осознание того, какой она хочет, чтобы была ее жизнь. Это дар от всей Вселенной. Рука идет вниз. Тело расслабляется.

Перед тем как пробудить вас, я дам вам еще одну небольшую аффирмацию. В течение всех этих дней вы увлеченно занимаетесь и работаете над темой, которая вам интересна. Вы изучаете гипнотерапию, ваш банк памяти воспримет все без каких-либо записей. Ваше дыхание будет легким, а ваше здоровье будет отличным. Вы будете смиренно спокойны и хорошо проведете время. И это чудесное открытие для вас. И этот совместный опыт с техниками восточного гипноза будет действовать для вас так, как вы захотите. А сейчас я представляю себе, как мое озеро поднимается в более спокойном состоянии. Просыпайтесь. Вы все делаете хорошо. Да, возвращайтесь сюда.

Ну что, дамы и господа, давайте подарим им аплодисменты. Я хочу поблагодарить вас всех за ваше внимание. И пожалуйста, не верьте ни единому слову, которое я здесь сказал. Потому что, если вы поверите, вы упустите истину.

[*Восточный подход в гипнотизации.](#)
[Перевод лекции эстрадного гипнотизера](#)
[Ормонда МакГилла](#)

КАК УГЛУБЛЯТЬ ГИПНОЗ НА СЦЕНЕ И ЧТО МОЖНО ВНУШАТЬ СОМНАМБУЛАМ. ТЕХНИКИ ЭСТРАДНОГО ГИПНОЗА (ТОНИ ЭНДЖЕЛО)

Ведущая телешоу: «Спасибо и всех приветствую. У нас сегодня небольшая, но живая аудитория. Где-то сорок человек на нашем гипнотическом шоу. Сегодня в гостях у нас очень интересный человек по имени Тони Энджило, который, как только что я видела своими глазами, погрузил девять человек в очень легкое гипнотическое состояние».

Тони Энджило: «Это было очень быстро и просто».

Ведущая телешоу: «Да, очень быстро, и я сопротивлялась все это время. Ты сказал раскрестить свои ноги, а я не стала этого делать. И в общем, я сказала нет, но вот они (указывает на аудиторию) выглядели очень расслабленными. И что мы будем делать с ними?»

Тони Энджило: «Сегодня, я надеюсь, мы покажем очень веселые вещи. Они, конечно, не будут вызывать никакого стыда или позорить. То есть я хочу подчеркнуть, что я в первую очередь эстрадный гипнотизер. Я занимаюсь развлечением, а гипноз – это просто инструмент, который я использую. Хотя с помощью гипноза делается много удивительных вещей. Например, гипноз используется в медицине, но то, что я делаю с помощью гипноза, это заставляю людей смеяться. Так что на своих шоу я стараюсь веселить людей и заставляю их забыть о своих проблемах на несколько минут. И сегодня мы покажем часть из того, что будет на церемонии через две недели в клубе».

Ведущая телешоу: «То есть мы увидим часть шоу, которое вы делаете на крупных ивентах?»

Тони Энджило: «Да, и нам нужно будет сделать достаточно быструю индукцию. Мы должны сказать нашим зрителям, что мы не можем делать длинные индукции, потому что многие из вас смотрят это дома и любой мужчина может очень удивиться, если он придет и увидит свою жену заснувшей. Так что мы используем тех субъектов, с которыми проработали ранее».

Ведущая телешоу: «Тони Анжело сейчас говорит с субъектами. Мы можем посмотреть, что же там происходит».

Тони Энджило: «Что бы здесь ни происходило, вы не попадете в бессознательное состояние и просто будете испытывать приятное расслабление. Слушайте только мой голос, звуки вокруг удаляются, это очень приятное ощущение. Я хочу, чтобы все вы сделали вдох и выдох. Очень хорошо. Вот так выглядит расслабленная группа. Еще раз сделайте глубокий вдох... и выдох.

И сейчас я попрошу вас смотреть только в мои глаза. Я хочу, чтобы вы не думали ни о чем. Ничто в мире не важно, кроме вашего расслабления. Расслабьте каждую мышцу. Вы уже были загипнотизированы (субъекты были подготовлены заранее). Вы знаете, как это делать, и то, что я собираюсь сейчас сделать, как я говорил раньше, я досчитаю до пяти, и, когда я досчитаю до пяти, вы позволите этому произойти. Позвольте каждой мышце, каждой клеточке вашего тела просто расслабиться. Вы почувствуете себя расслабленными. Почувствуете каждую клеточку своего тела. Расслаблены.

И помните, что минута под гипнозом соответствует часам сна. То есть вы очень глубоко расслабитесь. Я вам это обещаю. И вы даже сможете использовать это состояние далее в своей жизни.

Расположите свои ноги на полу. Я буду считать от одного до пяти, и, как я уже сказал, как только я досчитаю до пяти, ваши глаза закроются, вы позволите своим рукам упасть. Ваши руки будут бесчувственными и тяжелыми. Вам не захочется двигать телом, это

будет лучшее чувство, которое вы когда-либо испытывали в своей жизни. Слушайте только мой голос и смотрите только в мои глаза. Ничто вокруг не важно. Номер один – расслабление, и, пока я считаю, ваши глаза начнут напрягаться, и вам будет хотеться обратить внимание на каждую мышцу, каждую клеточку своего тела, на ваши ноги, на ваши руки. Глаза начинают напрягаться. Два – старайтесь не моргать. Три – такое хорошее и чудесное ощущение, каждая мышца просто расслабляется. Когда досчитаю до пяти, закройте глаза, ваши головы упадут на грудь. Веки такие тяжелые, тело такое расслабленное. Позволяете глазам закрыться. Позвольте голове упасть на грудь. Очень хорошо, просто расслабляйтесь глубже, просто расслабляйтесь и погружайтесь глубже. Очень глубоко. Каждая клеточка вашего тела расслаблена. Ваши руки такие тяжелые, они не двигаются. Руки тяжелые, как и веки. Очень хорошо. Тяжелые веки! Просто расслабляете каждую мышцу, каждую клеточку своего тела. Просто расслабляйте. Очень хорошо.

И пока вы погружаетесь глубже и глубже в это приятное состояние расслабления, еще более приятное, мне только что сказали, что здесь сломалась система вентиляции и становится все холоднее, холоднее, чем вы когда-либо испытывали. Десять градусов, и становится еще холоднее. Боже мой, как же холодно. Вам холоднее, холоднее, очень холодно. Да, прижимайтесь друг к другу. Глаза закрыты. Да, вам становится еще холоднее. Ноль градусов! Еще холоднее. Боже мой, какой холод, так холодно. Боже мой, уже минус десять градусов и все холоднее. Вы чувствуете это. Прижмитесь друг к другу. Вот так, прижимайтесь! Холоднее, но теперь они починили вентиляцию, и становится жарче. Еще жарче, 20 градусов! Еще жарче, как же, как же жарко!

Вы можете снять свои ботинки и носки, вам станет лучше. Вы почувствуете себя лучше. Да, снимите ботинки и носки. И вы, девушки, тоже снимаете свои ботинки. Кроме тебя (указывает на девушку). Да, снимайте свои ботинки, девочки, снимайте ботинки. А глаза закрыты. И вы, парни, снимайте свои ботинки и носки. Уже

30 градусов и становится горячее. Расслабляешься. Жарче становится и жарче. Боже мой, как же жарко. Жарко становится. 40 градусов. И еще горячее, жарче, чем когда-либо было в вашей жизни.

Я досчитаю до пяти, и все вернется в норму. Кроме того, что вы, девушки, прилипните к своим креслам и не сможете дотянуться до своих ботинок. И вы, парни, как бы вы ни пытались, вы не сможете надеть свои носки, они будут отклоняться влево от ваших ног, вправо от ваших ног, но вы не сможете их надеть. А вы, девушки, прилипните к креслу. Раз, два, три, четыре и пять. Да, все проснулись. Похлопайте им. Ты часто снимаешь носки на телевидении?»

Девушка: «Обычно я вообще не снимаю носки на публике».

Тони Анжело: «Да, сейчас наденем обратно, и, как бы ты ни пыталась, у тебя не получится, они будут отклоняться влево, вправо (пытается и не получается). Попробуй на другую ногу. Это наверняка будет работать лучше. А ты всегда снимаешь свои ботинки здесь, в студии (обращается к мужчине)?»

Мужчина: «Нет, не снимаю».

Тони Анжело: «А почему бы тебе тогда не подойти и не взять их (мужчина не может этого сделать)? Ты застряла в кресле (обращается к девушке). Ты всегда снимаешь ботинки?»

Девушка: «Обычно нет».

Тони Анжело: «Ты застряла в кресле. Пытаешься и не получается. Вот твои ботинки на тебе (обращается к другой девушке)».

Девушка 2: «Я никогда не снимаю свои ботинки».

Тони Анжело: «А знаешь что: прямо сейчас тебе захочется в туалет, как никогда в твоей жизни. О боже мой, как же тебе нужно в туалет. Ты всегда снимаешь ботинки (обращается к следующей девушке)?»

Девушка 3: «Обычно нет».

Тони Анжело: «Как тебя зовут?»

Девушка 3: «Лидия».

Тони Анжело: «Прекрасная девушка Лидия. Ты застряла в кресле, твои ботинки прямо здесь. Попытайся их поднять (у нее не получается). У вас какие-то проблемы, сэр (обращается к мужчине)?»

Мужчина: «Да, я пытаюсь уже долгое время это сделать, но не получается».

Тони Анжело: «А у тебя все хорошо получилось? Как тебя зовут?»

Мужчина 2: «Дуэйн».

Тони Анжело: «Дуэйн, у тебя все хорошо получается. Вон посмотри, как Дуэйн сделал, попробуй так же, может, сторонами поменять носки (обращается к первому мужчине). Вот что я скажу: я досчитаю до пяти и все вернется в норму. Вы, парни, сможете надеть свои носки. Ну а что с тобой такое (обращается к девушке)?»

Девушка 2: «Мне нужно в туалет».

Тони Анжело: «Я к тебе вернусь. Девушки, вы наденете свои ботинки. Мужчины, вы сможете надеть свои носки, когда досчитаю до пяти. Раз, два, три, четыре и пять. Все в норме. Вы, девушки, можете надеть свои ботинки. Можете надеть свои носки. Какая хорошая команда у нас сегодня, не правда ли, Кэррол? Да, хорошая команда. Ну что с тобой такое?»

Кэррол: «Мне нужно в туалет».

Тони Анжело: «Я досчитаю до трех, и больше будет не нужно, раз, два, три. Но знаешь что? Я снова досчитаю до трех, и знаешь что? Когда я щелкну пальцами, тебе снова захочется в туалет (щелкает). Да, хочется в туалет так сильно, как никогда в жизни. А ты видела то, что я сделал с ней до этого (обращается к Лидии)? Да, тебя зовут Лидия?»

Лидия: «Да».

Тони Анжело: «Ты знаешь что, Лидия: тебе тоже хочется в туалет. Вам хочется в туалет, но не получается встать. Ой как хочется в туалет. А твое имя снова?»

Джулия: «Джулия».

Тони Анжело: «Скажи привет в камеру. Тебе хочется в ванну сильнее, чем когда-либо. Ну а сейчас всем вам захочется в туалет сильнее, чем когда-либо. Да, ощущаете, как сильно хочется в туалет. Да, все чувствуете. На прошлой неделе я был на Ниагарском водопаде, и я видел, как чудесная вода постепенно стекает вниз (изображает течение воды, когда всем хочется в туалет). Я считаю до трех, и каждый из вас сможет дойти до туалета. Что такое (обращается к Кэррол)?»

Кэррол: «Хочу в туалет!»

Тони Анжело: «Просто расслабься. Я досчитаю до трех, и на счете три вы сможете встать. Один, два, боже мой, как же вам хочется в туалет! И... три (все вскакивают и бегут в туалет)! Но больше никому не надо! Больше никому не надо в туалет. Просто сядьте и расслабьтесь. Поаплодируйте им! Очень хорошо. Они справляются фантастически. Какое твое имя, ты не помнишь (обращается к мужчине)! У тебя же было имя, когда ты пришел сюда?»

Мужчина: «Да, я уверен, я уверен, что я знаю».

Тони Анжело: «Ты подумай об этом пару секунд, я к тебе вернусь. Можешь посчитать до шести, как тебя зовут?»

Девушка: «Роуз».

Тони Анжело: «О, ну так ты можешь досчитать до шести? Я хочу, чтобы ты досчитала до десяти, но шестерки уже нету в твоей памяти. Да, начинай считать (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11), как думаешь, ты считала правильно?»

Роуз: «Нет».

Тони Анжело: «Тогда подумай об этом секунду, и я вернусь. У тебя есть с собой бумажник (обращается к мужчине)?»

Мужчина: «Да, конечно».

Тони Анжело: «Достань его и, может быть, найдешь что-то, что указывает на твое имя. Когда ты откроешь его, ты увидишь здесь только чеки, которые ты давно просрочил. Давай снова попробуем посчитать, но сделаем это с помощью твоих пальцев (снова

обращается к девушке). Сосчитай до 10 (считает, пропуская шестерку). Что такое?»

Роуз: «Это неправильно».

Тони Анжело: «То есть у тебя лишние пальцы? Нет? Подумай об этом еще секунду. Ты нашел свое имя (снова обращается к мужчине)».

Мужчина: «Я все просрочил, это очень плохо».

Тони Анжело: «Помню твое имя. Тебя зовут Питер-кролик, где ты живешь?»

Мужчина: «Я живу в норе».

Тони Анжело: «Ты знаешь, Питер, ты очень много работаешь и выглядишь усталым. Ты устал?»

Мужчина: «Нет, я чувствую себя хорошо».

Тони Анжело: «Расслабляешься. Просто расслабляешься, просто расслабляешься. Знаешь что: давай сложим твои руки и посчитаем пальцы по двойкам (снова возвращается к Роуз). Ага, хорошо (снова пропускает шестерку). Я не понимаю, у тебя что действительно было одиннадцать пальцев, когда ты пришла?»

Роуз: «Нет».

Тони Анжело: «Кем ты работаешь?»

Роуз: «Я обучаю в школе. Я обучаю школьников».

Тони Анжело: «А вы бы послали своих детей к ней в школу?»

Аудитория: «Нет (все смеются)»!

Тони Анжело: «Весело, не правда ли? Какое твое имя, Роуз? Хорошо, спать! Сейчас я досчитаю до трех, и на счет три вы проснетесь, и будете все помнить, и вам не будет ни за что стыдно в вашей жизни. Я считаю до трех, и вы просыпаетесь. Раз два и три, полностью проснулись. Дайте им свои ручки. Очень хорошо. Досчитаю до трех, и на счет три ты уснешь (обращается к мужчине)! Раз, два, три, очень глубоко, очень глубоко. Я считаю до трех, и на счет три ты полностью проснешься, и тогда я хочу, чтобы ты вернулся к аудитории. И по мере того как ты будешь сидеть в аудитории, ты осознаешь, что все, кто сидят вокруг тебя, все вокруг

тебя, все мужчины вокруг тебя сидят без штанов и они также снимают свои рубашки, и ты заметишь, что все женщины вокруг тоже снимают свои пиджаки, свои ботинки и они сидят так удобно, а тебе так некомфортно. И ты потеешь и ведешь себя так, как будто не замечаешь этого, тебе очень стыдно. Единственное место, где тебе не будет стыдно, это вот на этом самом месте. Да, всего пару секунд. Раз, два, три. Просто пройди здесь. Да, похлопайте ему. Да, присядь на то место, хорошо (мужчина сначала садится в аудиторию, а потом в волнении возвращается). А что такое случилось? Хочешь присесть?»

Мужчина: «Вы не поверите, на этих людях нет штанов!»

Тони Анжело: «Не переключайтесь, мы скоро вернемся!»

[Как углублять гипноз на сцене и что можно внушать сомнамбулам. Техники эстрадного гипноза](#)

ЭСТРАДНЫЙ ГИПНОЗ: КАК ПРОИСХОДИТ ОТБОР СОМНАМБУЛ. ДЕВУШКА- ГИПНОТИЗЕР ANNAROSE

Я приехала сегодня ночью из самого Лас-Вегаса только ради вас (аплодисменты).

Ну а теперь поднимите руки те из вас, кто когда-либо видел гипнотизеров. И поднимите руки те, кто когда-либо был под гипнозом. Теперь поднимете руки те, у кого есть руки. Хорошо, на той стороне рук у людей нет (указывает тех, кто не поднял).

Теперь поднимите руки те, кто ждет от меня шоу (музыка). Отлично. Круто.

Для тех, кто никогда не видел гипношоу типа нашего, все полностью зависит от тех, кто находится на сцене. Так что, господа, это именно вы звезды этого шоу, но перед вызовом добровольцев надо еще проделать несколько штук. Часто люди думают, что их невозможно загипнотизировать, либо они не хотят быть загипнотизированными. И обычно если люди не хотят, то они просто не знают, как это ощущается. Вы, может быть, вспомнили фильм In house («В доме»). Да, этот фильм разрушил всю мою карьеру. Ну для тех, кто не смотрел этот фильм. там девчонка загипнотизировала парня, а затем попыталась убить всю его семью. Так вот. гипноз не про это...

Гипноз состоит из двух вещей: из силы внушения и из вашего подсознания. Ваше подсознание — это то, что отвечает за вашу креативность и воображение. А моя работа как гипнотизера состоит в том, чтобы быть проводником в ваше подсознание и погрузить вас

в ваше воображение. А вот внушение — это ваш отклик на мои слова. Это то, что становится для вас реальностью прямо сейчас. Но вы такая классная группа, что у меня есть упражнение для вас, с помощью которого я загипнотизирую вас всех.

Каждый из вас должен смотреть в центр спирали, пока я буду считать от 15 до 1. 15, 14, 10, 9, 8 (аплодисменты, демонстрирует эффект восприятия, когда после концентрации на вращении спирали создается иллюзия большой головы ведущего).

На самом деле это не имеет никакого отношения к гипнозу. Это просто фокус. Мне хотелось бы думать, что это лучший фокус на свете, но, возможно, у меня просто большая голова. Лучший гипнотизер в Лас-Вегасе, лучший комедиант в Лас-Вегасе, но это все я говорю для своей мамы. Так что спасибо, что смеетесь над моими шутками.

Я знаю, что вы умираете от любопытства: что произойдет, если я раскручу спираль в другую сторону, станет ли моя голова меньше? Да, это так и происходит. Голова лопается и затем опять отрастает, но мы сейчас сделаем другое упражнение с вами. Все сожмите свои руки. Вот так: на счет 3 вытяните указательные пальцы. Раз, два, три, а теперь сосредоточьте свой взгляд между своими пальцами и заметьте, как магнетическая сила начинает их притягивать и пальцы становятся все ближе и ближе, как будто магнетическая сила сближает их. Ближе и ближе. Ну и к этому моменту ваши пальцы сходятся вместе (демонстрирует тест магнитных пальцев). А теперь похлопайте те, у кого пальцы соприкоснулись (аплодисменты). Теперь похлопайте те, кто даже не заметил, чтобы его пальцы пришли в движение, и меня не волнует, насколько сильно вы старались удерживать свои пальцы, потому что, если ваши пальцы все-таки сомкнулись сами собой, вы идеальный кандидат для гипноза. Потому что первое правило для людей, которые сюда выйдут... Ну вообще, здесь много разных правил, но я перечислю два.

Первое правило – это то, что вам должно быть здесь весело, а второе – то, что вы должны хотеть быть звездой. Вы не будете делать ничего, чего бы вы не хотели делать.

Ну что ж, без дальнейших проволочек мы сейчас начнем вызывать добровольцев. Как вы можете видеть, здесь осталось еще 14 стульев. Так что я хочу выбрать кого-то из вас. Посмотрим. Наверное... наверное, вот ты можешь быть. Вот ты вставай и иди давай (указывает на человека из аудитории). Ну и теперь мы сделаем кое-что новое.

Мы попробуем протестировать вашу способность к визуализации, а также стремление следовать командам, что ж, прижмитесь к спинкам своих стульев, а также ровно поставьте ступни на пол. Рукам можете дать отдохнуть, а колени расположите так, как наиболее удобно.

Теперь вдох, и на выдохе позвольте своим глазам закрыться. А теперь я попрошу приглушить разговоры и звуки и сконцентрировать внимание на моих словах. Я хочу, чтобы вы ярко представили в своих руках бутылочку клея. Вы можете даже потрясти ее и почувствовать, как она лежит в вашей руке, и, может быть, даже разглядеть, какого цвета на ней крышка. Вы можете прочитать инструкции на донышке. Может быть, это просто суперклей, а может быть, для того, чтобы что-то починить. Вы можете налить этот клей себе на руку и ощутить, насколько он вязкий и клейкий. Подумайте о том, где вы храните этот клей. Может быть, вы храните его на улице, может быть, в специальной коробке для инструментов, а может быть, где угодно еще.

Теперь полностью ощутите, что происходит, когда вы наливаете этот клей. Закройте свои глаза и ощутите, что этот клей склеивает ваши веки настолько, что, чем больше вы пытаетесь их разжать, тем хуже это получается. Чем больше вы пытаетесь, тем больше понимаете, что веки склеены и тем крепче становится клей между ваших век. Если ваши веки склеились, поднимите свою руку, но при этом оставляя глаза закрытыми. Держите глаза закрытыми. И когда

вы почувствуете прикосновение ко лбу, встаньте и позвольте себе стать частью этого шоу.

А теперь тех, кто все еще хочет стать звездой шоу, я попрошу прыгнуть с кресла и закричать: «Ура!»

У нас тут собралась группа хороших ребят. Как тут у вас дела у всех? Эшли – моя сестра, и она следит, чтобы все было организовано, потому что я совершенно сама неорганизована. Она следит за соблюдением безопасности и за тем, чтобы со всеми вами все было в порядке. Я хочу сказать, что вот посмотрите на это кресло, я постоянно вожу его с собой (указывает на маленькое розовое кресло). Почему? Почему? Да потому, что оно мне нравится, потому, что это кресло было куплено в наборе для кукол и оно может служить и для кукол, но и для тебя самой, и я не шучу!

Теперь сядьте ровно. Если у вас есть телефон, поставьте его в режим полета. То же самое касается и всех вас в зале, потому что сейчас начинается этап индукции и это либо самый скучный этап, либо самый очаровательный. Но скучный или очаровательный – это самый важный этап шоу, потому что именно он определяет, как все дальше пойдет, так что я настойчиво прошу вас: выключите свои телефоны и не создавайте посторонних раздражителей, не снимайте видео, не фотографируйте. И даже на своих шоу я закрываю все двери, чтобы люди не входили и не выходили, так что выключите все. Если вы издадите какой-либо шум, то все может закончиться плохо.

Кто-нибудь меня услышал? Да, вот этот парень там, он понимает, что я прошу полной тишины для следующей части шоу. Вон я даже вся покрылась потом!

Ну а тех, кто на сцене, я попрошу плотно прижать ноги к полу и расслабить свои руки. А сейчас сделайте вдох и выдох, и снова вдох, и снова выдох, и третий раз вдох и выдох, и глаза закрываются. Закрываются, пока вы слушаете мой голос. И на счет три вы снова откроете свои глаза. Раз, два, три. И пока ваши глаза открыты, я прошу вас четко следовать инструкции, потому что

основная моя цель на этом шоу — это сделать так, чтобы всем было весело. Плюс к этому вы должны смириться с тем, что кто-то в течение шоу может облокотиться на вас и вы можете облокотиться на кого-то. Люди иногда расслабляются, и их голова падает.

Вы тут, кстати, друг друга все не знаете (обращается к участникам)? В общем, для тех, кто друг друга не знает: сейчас вы друг друга узнаете намного ближе. Облокотитесь на своего друга справа. Да, еще сильнее, еще сильнее. А теперь на другую сторону. Вот теперь попробуем снова.

В общем, моя главная задача — это сделать всем веселье, веселить аудиторию и веселить вас, и поэтому вы должны следовать моим правилам. Я здесь босс.

Мой парень, кстати, тоже это знает, шучу. Просто помимо того, что я гипнотизер, я еще и менталист, а ментализм, он как бы позволяет мне угадывать чужие мысли, делать предсказания, и поэтому я одинока. Например, на моем последнем свидании я поняла, что я скорпион, а он идиот, и поэтому у нас ничего не сложится. В общем, учитывайте, что вам нельзя покидать сцену, пока я не скажу.

И вторая вещь — это то, что все, кто хочет, могут сделать со мной потом фотографии, но обязательно поставьте мой тег в социальной сети, потому что я хочу построить социальные медиа, ну, конечно, помимо «Тиндера».

А сейчас плотно поставьте ноги на пол, сделайте глубокий вдох, затем выдох и позвольте себе расслабиться. А теперь, люди на сцене, я попрошу вас концентрировать свое внимание на моем голосе и обнаружить, что это очень расслабляющий голос. И чем больше вы концентрируетесь, тем больше вы расслабляетесь. Я буду считать от трех до одного, и с каждым счетом просто удваивайте расслабление, которое у вас уже есть. Три — удваивайте свое расслабление и помните, что вы делаете это только для себя. И вдох, и медленный выдох (музыка). Два — еще удваиваете расслабление своего тела. Если кто-то облакачивается на вас, это лишь значит, что

он глубоко погрузился в расслабление и вы можете присоединиться к нему. Один – все внимание только на меня.

Раз, два, три. И по мере того как вы смотрите на меня, позвольте себе представить волны, идущие с океана. И с каждой волной вы наполняетесь глубокой энергией. Вы расслабляетесь еще больше и слышите прекрасную музыку. Эта музыка касается ваших ушей. Через них до самых кончиков ног расслабляя вас. И по мере того как вы смотрите на меня, ваши глаза начнут гореть. И чем больше они будут гореть, тем больше вам будет хотеться их закрыть.

Теперь закройте свои глаза и позвольте своей голове упасть вниз. Вниз, вниз, вниз. Позвольте вашей челюсти коснуться вашей груди. Позволяйте мышцам вашей шеи, мышцам вашего затылка полностью расслабиться. И когда ваши глаза закрыты, вы можете представлять то, что я прошу вас представить, вы можете чувствовать то, что я прошу вас почувствовать, и вы будете следовать каждому внушению, которое становится для вас реальностью.

И сейчас представьте себе чистое синее небо. Разглядите пушистые облака. Вам хочется упасть в это облако, расслабиться еще. И по мере того как садится солнце, постепенно темнеет, пока в конце концов не наступит полная темнота. И сейчас я попрошу вас обратить свое внимание на свои руки и начать поднимать их от колен. И по мере того как вы поднимаете свои руки, они становятся все легче, и легче, и легче. В момент, когда вы ощутите прикосновение, это прикосновение еще больше и глубже погрузит вас в расслабление. Вместе с прикосновением вы будете получать команду «спать», и, когда вы услышите эту команду, вы провалитесь в глубокое-глубокое расслабление.

[Эстрадный гипноз: как происходит
отбор сомнамбул. Девушка-гипнотизер
AnnaRose](#)