O.V.K — X.T.R

ГИПНОЗ

СОСТОЯНИЕ, НАВЕДЕНИЕ И ГРАНИЦЫ



РЕМЕСЛО, ПОЛЬЗА И ЗАПРЕТЫ

❄

O.V.K — X.T.R

ГИПНОЗ

НЕРВНЫЙ СОН И ЕГО РЕМЕСЛО

Изложение состояния, наведения и границ —
от Брейда и школы Нанси к нынешней лечебнице,
к работе с болью, тревогой и привычкой

✦

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Усыпляет не оператор. Он лишь показывает дорогу, а идёт по ней тот, кто согласился идти, — и остановится, едва перестанет соглашаться».

— из наставлений врача ученику

❄

Книга писана для того, кто работает со словом,
и для того, кто ложится в кресло.
Приёмы изложены как приёмы,
запреты — как запреты,
и ничто не выдаётся за власть.

ОГЛАВЛЕНИЕ

✦ ✦

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ЕСТЬ ГИПНОЗ

I. Что такое гипноз 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. От месмеризма к нервному сну 5
V. Спор о природе состояния 6
VI. Хирургия до наркоза 7
VII. Русская линия 8
VIII. Эриксон и перемена манеры 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СОСТОЯНИЕ

IX. Что происходит с человеком 11
X. Восприимчивость и её измерение 12
XI. Признаки и ступени 13
XII. Явления: оцепенение, лёгкость, нечувствие 14
XIII. Раппорт и избирательность 15
XIV. Забвение и его условность 16
XV. Что показали приборы 17
XVI. Состояние или роль 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО НАВЕДЕНИЯ

XVII. Приготовление и обстановка 20
XVIII. Беседа перед началом 21
XIX. Пробы восприимчивости 22
XX. Наведение 23
XXI. Углубление 24
XXII. Работа по существу дела 25
XXIII. Внушение, отложенное на потом 26
XXIV. Выведение и завершение 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРИЛОЖЕНИЕ

XXV. Боль 29
XXVI. Тревога и сон 30
XXVII. Привычка 31
XXVIII. Кожа и жалобы нутряные 32
XXIX. Дети 33
XXX. Самогипноз 34
XXXI. Косвенное внушение 35
XXXII. Что говорят проверки о пользе 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Сцена и кабинет 38
XXXIV. Побочные явления 39
XXXV. Память под гипнозом 40
XXXVI. Чего гипноз не может 41
XXXVII. Кому нельзя 42
XXXVIII. Согласие и уговор 43
XXXIX. Правила совести 44
XL. Заключение: сосредоточение и мера 45

❄

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

❄

ЧТО ЕСТЬ ГИПНОЗ

Откуда взялось это состояние, кто дал ему имя,
чем спорили две школы
и во что оно обратилось в лечебнице

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое гипноз

✦

Гипнозом зовётся состояние сосредоточенной поглощённости, в котором внимание сужено, окружающее отступает, а восприимчивость к слову — своему или чужому — заметно возрастает.

Определение это намеренно скромно. В нём нет ни сна, ни власти, ни особой силы оператора: всё это приписано состоянию литературой и зрелищем. Есть лишь три составные части: *сужение внимания*, *ослабление привычной проверки* и *возросшая отзывчивость на внушение*.

Состояние это не редкость и не болезнь. Всякий бывал в нём: за чтением, за дорогой, при однообразной работе, в полудрёме перед сном. Разница лишь в том, что там оно случается само, а здесь наводится нарочно и обращается на дело.

Не следует и преувеличивать его особость. Значительную часть того, что делают под гипнозом, люди делают и без него — при сильном ожидании и согласии. Оттого спор о природе состояния, о котором в главе шестнадцатой, длится доныне.

Книга разделена так. Часть вторая — о самом состоянии и о том, что о нём известно достоверно. Третья — о ремесле наведения. Четвёртая — о приложении к делу, с указанием меры доказанной пользы. Пятая — о границах, запретах и вреде, ибо здесь их больше, чем в предыдущих книгах.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

✦

Имя дано по греческому *hypnos* — сон, — и дано по ошибке, о чём знал и сам давший.

Джеймс Брейд, манчестерский хирург, ввёл в 1841 году слово *нейрогипнотизм*, полагая состояние особым нервным сном. Вскоре он убедился, что сна тут нет: спящий не спит, слышит, помнит и отвечает. Он предлагал заменить имя на «моноидеизм» — сосредоточение на одной мысли, — но слово уже разошлось.

Ошибка эта дорого обошлась. Из неё вышли и мнимая беспомощность загипнотизированного, и вера в то, что он «спит и потому подчиняется», и вся зрелищная мифология. Между тем ни один признак настоящего сна при гипнозе не наблюдается.

Различим три слова, которые смешивают. *Гипноз* — состояние. *Внушение* — то, что говорится и принимается; оно действует и вне гипноза, как показано в книге о внушении. *Гипнотерапия* — лечение, в коем внушение подаётся в этом состоянии.

Из различения следует главное: гипноз сам по себе не лечит и не действует. Он лишь *усиливает отклик на сказанное* — и потому весь вопрос в том, что именно говорится.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

✦

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и они проще, чем принято думать.

Первое. Всё делается *с согласия*. Против воли человека наведение не удаётся; человек, решивший не поддаваться, не поддаётся. Оператор не берёт власти — он получает её взаймы и ровно настолько, насколько ему дали.

Второе. Действует *сосредоточение*. Чем полнее внимание занято одним — голосом, дыханием, точкой, образом, — тем меньше остаётся на проверку сказанного, и тем ближе состояние.

Третье. Действует *ожидание*. Человек являет то, чего от него ждут и чего он ждёт сам: слышавший, что рука отяжелеет, чувствует тяжесть. Оттого обстановка, слово и слава оператора работают прежде всякого приёма.

Из трёх оснований выводится и ремесло, и его пределы. Ремесло: получить согласие, занять внимание, создать ожидание, сказать нужное. Пределы: где нет согласия — нет наведения; где нет ожидания — нет отклика; где сказанное противно человеку — оно не исполняется.

Заметим наперёд то, что перевернёт иные представления: *восприимчивость есть свойство подверженного, а не заслуга оператора*. Лучший гипнотизёр не сделает ничего с невосприимчивым, а восприимчивый войдёт в состояние и по записи голоса.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

От месмеризма к нервному сну

✦

История подробно изложена в книге о месмеризме; здесь — лишь то, что нужно для понимания состояния.

Месмер и его ученики полагали действующим началом тонкую жидкость, переходящую от оператора к больному. Комиссия 1784 года обнаружила, что действие производится ожиданием, а жидкости не находится вовсе.

Пюисегюр в том же году открыл спокойный сон вместо судорожного кризиса: больной спал, говорил, слушался и после не помнил. С этого дня предметом ремесла стало состояние, а не жидкость.

Брейд шестьдесят лет спустя показал, что оператор для этого не нужен: довольно смотреть вверх на блестящий предмет, покуда не утомятся глаза. Тем самым причина была окончательно перенесена *внутрь* подверженного.

Замечательно, что приёмы при всех этих переменах не изменились почти нисколько: взгляд, ровный голос, нисходящее движение руки, счёт, слово о тяжести век. Менялось объяснение — и от него зависело, чем становилось ремесло: тайной, наукой или промыслом.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Спор о природе состояния

✦

К концу девятнадцатого века спорили две школы, и спор этот стоит знать, ибо он в разных видах продолжается доныне.

Сальпетриер во главе с Шарко учил: гипноз есть болезненное состояние, свойственное истерическим, с тремя строгими ступенями, вызываемое даже без слов — светом, звуком, давлением.

Нанси во главе с Бернгеймом учил противное: особого состояния нет вовсе или оно несущественно; есть внушение и восприимчивость к нему, свойственная большинству здоровых.

Победило Нанси. Ступени Шарко оказались выучены его больными в его же клинике: о них говорили при них, их показывали студентам, их ожидали. Ничего подобного в других лечебницах не наблюдалось.

Однако победа была не полной, и это важно. Бернгейм под конец жизни склонялся к тому, что состояния нет вовсе, — а измерения двадцатого века показали, что кое-что всё же есть: восприимчивость устойчива у одного и того же человека годами и сказывается в измеримых явлениях. Об этом — главы пятнадцатая и шестнадцатая.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Хирургия до наркоза

✦

Прежде эфира и хлороформа обезболивание словом было не диковиной, а единственной надеждой, и опыт этот стоит помнить.

Джон Эллиотсон, лондонский врач, применял магнетическое обезболивание открыто и лишился за это кафедры в 1838 году. Журнал «Зоист», им основанный, собирал описания операций, произведённых без крика.

Джеймс Эсдейл, служивший в Бенгалии, произвёл сотни операций, усыпляя больных долгими пассами — иногда часами. Отчёты его проверялись правительственной комиссией и были признаны достоверными; смертность после операций у него оказалась заметно ниже обычной.

Дело оборвалось не опровержением, а появлением эфира и хлороформа: средства эти действовали скоро, надёжно и не требовали часа работы с каждым больным.

Урок отсюда двоякий. Первый: нечувствие к боли, наводимое словом, есть явление подлинное и достаточное для ножа — у тех немногих, кто высоко восприимчив. Второй: ремесло, требующее часа там, где вещество справляется за минуту, уступает место веществу — и правильно делает.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

✦

У нас гипноз рано попал в лечебницу и потому меньше кормил зрелище, чем на Западе.

Ардалион Токарский читал в Москве первый курс гипнотерапии и настаивал, что состояние это нормальное, а не болезненное. Владимир Бехтерев применял его при пьянстве, навязчивостях и последствиях испуга и вёл коллективные сеансы.

Константин Платонов, харьковский врач, посвятил делу шесть десятилетий и написал книгу «Слово как физиологический и лечебный фактор» — заглавие, точно выражающее весь подход: слово рассматривается как средство, действующее на тело.

Школа Павлова дала объяснение через торможение коры — разлитое, но неполное, с «сторожевым пунктом», через который спящий слышит одного оператора. Объяснение это ныне считается грубым, но оно вернуло гипнозу место в медицине и оградило от знахарства.

Отсюда особенность отечественной традиции: гипнозу учили врачей, применяли в клинике, а публичные сеансы то дозволяли, то запрещали. Стоит помнить, чем кончались периоды дозволенности: телевизионными сеансами конца восьмидесятых, о которых — глава тридцать третья.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Эриксон и перемена манеры

✦

Двадцатый век принёс перемену не в природе состояния, а в манере работы, и связана она с именем Милтона Эриксона.

Прежняя манера была *повелительной*: оператор приказывал — «вы засыпаете, ваши веки тяжелеют», — и неудача означала, что больной «не поддаётся». Эриксон переменил самое устройство обращения.

Он стал говорить *предположительно и присоединяясь*: описывал то, что и так происходит («вы слышите мой голос, чувствуете спинку кресла»), и связывал с этим желаемое; предлагал выбор, оба исхода которого его устраивали; рассказывал истории вместо приказаний.

Существо перемены таково: сопротивление перестало быть помехой и стало материалом. Не поддающемуся не приказывают сильнее — ему предлагают иной путь, и приказ обращается в приглашение.

Заметим и трезвое. Вокруг Эриксона наросло много легенд, а часть построенного на его манере есть скорее искусство беседы, чем гипноз. Проверенная польза принадлежит не манере, а тому, к чему её прилагают, о чём глава тридцать вторая.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

❄

СОСТОЯНИЕ

Что происходит с человеком, чем это измеряют,
какие явления наблюдаются
и о чём доныне спорят исследователи

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Что происходит с человеком

✦

Опишем состояние так, как его описывают сами подверженные, ибо описание изнутри здесь надёжнее наблюдения со стороны.

Внимание сужается. Голос оператора и то, о чём он говорит, занимают почти всё; окружающее не исчезает, но отступает и перестаёт занимать. Так бывает за увлекательным чтением, когда не слышишь зова.

Проверка ослабевает. Обыкновенно человек, слыша «рука тяжелеет», внутренне возражает: «нет, обыкновенная рука». В этом состоянии возражение не возникает — не подавляется, а именно не приходит.

Действие переживается как происходящее само. Рука подымается — и подверженному кажется, что она подымается сама, без него. Это самое существенное и самое любопытное свойство: намерение есть, а чувства намерения нет.

Время и тело меняют меру. Полчаса кажутся десятью минутами; тело ощущается лёгким, тяжёлым, отдалённым. Всё это — обыкновенные следствия сужения внимания.

Отметим, чего *не* происходит: человек не спит, слышит всё, помнит происходящее, может открыть глаза, встать и уйти. Кто ожидает беспамятства, тот после сеанса скажет «со мною ничего не было» — и ошибётся, ибо ожидал не того.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Восприимчивость и её измерение

✦

Главная величина в этом деле принадлежит не оператору, а подверженному. Она измерена, устойчива и почти не поддаётся упражнению.

Для измерения составлены наборы проб — стэнфордский и гарвардский, — где после наведения предлагают дюжину заданий: рука тяжелеет, пальцы сцепляются, рука подымается сама, названного запаха нет, после сеанса забывается условленное. Считают число исполненных.

Распределение выходит такое: около одного человека из десяти — высоко восприимчив; примерно столько же — почти невосприимчив; остальные посредине. Величина эта у одного и того же человека держится десятилетиями, что показано повторными измерениями через двадцать пять лет.

Что с нею связано? Склонность к поглощённости — способность уходить в книгу, в музыку, в воображаемое; живость представлений; готовность откликаться. Что *не* связано: слабость воли, доверчивость, ум, пол и уступчивость нрава — вопреки распространённому мнению.

Отсюда правило, оберегающее и от завышенных надежд, и от чувства вины: *неудача сеанса чаще говорит о невосприимчивости, чем о плохом операторе или о дурном больном*. И отсюда же — честность: обещать всякому одинаковый успех нельзя.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Признаки и ступени

✦

Наблюдаемые признаки те же, что описаны в книге о месмеризме, и оператору надлежит читать их, а не считать минуты.

Ранние. Дыхание замедляется и выравнивается; глотание учащается; веки подрагивают; лицо разглаживается и теряет выражение; тело перестаёт менять положение.

Средние. Голова клонится; руки тяжелеют; отклик на вопрос идёт с промедлением и коротко; кожа теплеет; глаза под веками двигаются.

Поздние. Рука, поднятая оператором, остаётся в приданном положении или опускается медленно, не помогая и не мешая; появляются нечувствие и искажение времени.

Ступени же, столь любимые старыми руководствами, ныне почитаются условными: они описывают не глубину состояния, а *перечень исполненных заданий*. Оттого их числа — от трёх до шести — в разных книгах разные.

Для дела довольно различать три: *лёгкая* — расслабление и покой; *средняя* — послушное движение и изменения чувств; *глубокая* — нечувствие, забвение, зримые образы. Для лечения большей частью довольно первых двух, и гнаться за третьей не нужно.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Явления: оцепенение, лёгкость, нечувствие

✦

Перечислим то, что наблюдается и что проверялось, отделив достоверное от зрелищного.

Оцепенение (каталепсия). Рука остаётся в приданном положении долго и без утомления. Наблюдается достоверно; всякий может проверить, что удержать руку так же долго нарочно — куда тяжелее.

Лёгкость и самоподъём руки. Рука подымается «сама». Достоверно и есть лучшая проба восприимчивости.

Нечувствие к боли. Уменьшение переживания боли измерено многократно и признано; у высоко восприимчивых доходит до пригодности к вмешательству без лекарства.

Изменения чувств: названное не видится, ненаписанное читается. Наблюдается у высоко восприимчивых; при строгой проверке оказывается, что сведения о «невидимом» предмете всё же поступают — человек его не осознаёт, но отзывается на него.

Мнимая сверхсила и «доска между стульями». Зрелищный обман: тело, вытянутое между двумя опорами, удерживается и без всякого гипноза — это делает всякий здоровый. Показывать это как чудо — ремесло сцены, а не лечебницы.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Раппорт и избирательность

✦

Связь между оператором и подверженным — та самая, что старые магнетизёры звали раппортом, — наблюдается и ныне, но объясняется проще.

Подверженный отзывается на голос оператора и не отзывается на посторонние шумы; чужое обращение может остаться незамеченным. Всё это — следствие суженного внимания, а не особой привязанности.

Отсюда важное для работы: *оператор становится единственным входом*. Всё, что он скажет, будет принято с малою проверкою — в том числе сказанное невзначай, вслух подумав или обратившись к третьему лицу.

Оттого при работе не разговаривают с посторонними, не отвечают на звонки и не делают замечаний в сторону. Слово «так, тут что-то не выходит», брошенное себе под нос, есть внушение сильнейшее и самое дурное.

И отсюда же — ответственность. Подверженный не защищён обычной проверкою; всё бремя различения полезного и вредного лежит на говорящем. Это и делает ремесло врачебным по существу, кем бы ни был занимающийся им.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Забвение и его условность

✦

Забвение после сеанса — черта, прославленная со времён Пюисегюра и наиболее преувеличенная.

Наблюдается оно у меньшинства — преимущественно у высоко восприимчивых — и почти всегда там, где о нём говорили или где его ждали. Где о нём не упоминают, там его большею частью нет.

Проверки показали и другое: забытое возвращается, едва снимут внушение забыть. Значит, речь идёт не об утрате памяти, а о *затруднённом доступе* к ней — и притом временном и условном.

Отсюда правило, важное для чести ремесла: *не наводить забвения без нужды*. Человек имеет право знать, что с ним делали и что ему говорили; отнимая эту память, оператор отнимает и возможность возразить.

Добросовестный порядок таков: по окончании коротко пересказать, что делалось и что говорилось, и ответить на вопросы. Это не убавляет действия — проверено, — а прибавляет доверия и оберегает самого оператора от подозрений.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Что показали приборы

✦

Скажем прямо и без прикрас: единого «гипнотического состояния», узнаваемого по прибору, не найдено.

Записи мозговых токов не дают признаков сна: картина бодрствующая. Не найдено и той единственной волны или частоты, по которой можно было бы сказать «этот человек в гипнозе, а тот нет».

Однако найдено кое-что другое, и оно существенно. При внушённом нечувствии к боли изменяется работа тех областей, что связаны с переживанием боли, а не с её ощущением, — то есть внушение действует именно там, где по описанию и должно.

Найдены и различия между высоко и мало восприимчивыми — в устройстве связей между областями внимания. Различия эти скромны и не позволяют предсказать восприимчивость по снимку, но говорят, что дело не сводится к одному лишь притворству.

Итог таков: гипноз есть *подлинное изменение работы внимания и переживания*, но не особый род сознания, отделённый от прочих чертою. Этого довольно для ремесла и недостаточно для мистики — и в этом честный ответ.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Состояние или роль

✦

Из сказанного вырос спор, идущий с середины прошлого века и доныне не решённый окончательно.

Одни — последователи Хилгарда — полагают гипноз особым состоянием, при котором часть работы ума отделяется от осознания: рука подымается, а чувства намерения нет. Хилгард описал и «скрытого наблюдателя»: часть, продолжающая замечать боль, которую человек не осознаёт.

Другие — последователи Барбера и Спаноса — утверждают, что никакого особого состояния не нужно: довольно ожидания, согласия и принятой роли. В подтверждение они показывали, что многое из «гипнотического» воспроизводится и без наведения, при одной лишь просьбе постараться.

Правда, по-видимому, посредине. Ожидание и роль объясняют большую часть наблюдаемого; но устойчивость восприимчивости в течение десятилетий и измеренные изменения при нечувствии объяснить одною ролью трудно.

Для ремесла спор этот не так важен, как кажется, и вот почему: *приёмы от него не меняются*. И та, и другая сторона согласны, что действует согласие, сосредоточение и слово, а не сила оператора.

Практический вывод один: не обещать особого состояния и не пугать им. Довольно сказать: «сейчас вы будете сосредоточены и расслаблены, и мои слова будут приниматься легче обыкновенного» — это правда при любом из двух объяснений.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

❄

РЕМЕСЛО НАВЕДЕНИЯ

Порядок работы от первого разговора до выведения:
пробы, наведение, углубление,
внушения по существу дела и завершение

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Приготовление и обстановка

✦

Порядок приготовления повторяет старые руководства почти дословно, и это не косность: условия эти проверены двумя веками.

Место. Комната тихая, свет умеренный, ровное тепло. Телефоны отключены, дверь не хлопает, посторонних нет. Всё, что может внезапно зашуметь, удалено заранее — ибо внезапный звук в середине работы неприятен и разрушителен.

Положение. Кресло с опорою для головы, ноги на полу и не скрещены, руки на подлокотниках. Лежачее положение годится, но чаще ведёт ко сну настоящему.

Оператор. Не приступать в спешке, в раздражении, в утомлении. Голос понижается и замедляется заранее, ещё в обыкновенной беседе, — и это уже начало работы.

Время. На всё вместе с беседою — час; на само наведение с работой — двадцать-тридцать минут. Больше не нужно и утомительно для обоих.

Запись. Что было сделано, что сказано, как отозвался, чем кончили. Дневник этот заводят с первого дня: он и защита оператора, и единственный способ выучиться на своём опыте.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Беседа перед началом

✦

Беседа эта важнее самого наведения, и опытные отводят ей больше времени, чем работе. В ней делаются четыре вещи.

Снимаются страхи. Говорят прямо: вы не уснёте и всё будете слышать; вы не потеряете власти над собою; вы сможете открыть глаза и встать когда угодно; вы не расскажете ничего, чего не хотите. Все четыре страха встречаются почти у всех и все четыре напрасны.

Разбираются ожидания. Спрашивают, что человек слышал о гипнозе и чего ждёт. Ожидавший беспамятства сочтёт удачный сеанс неудачным, если его не предупредить, — о чём сказано в главе девятой.

Уговариваются о цели. Одна, ясно названная, произносимая словами самого пришедшего: спать без пробуждений, спокойнее держаться перед выступлением, меньше тянуться к папиросе. Не «стать другим человеком».

Испрашивается согласие. Прямо, вслух и с указанием, что можно прервать в любую минуту. Согласие, полученное скороговоркой, не есть согласие.

И правило, которого держатся добросовестные: *если человек колеблется — не сегодня*. Ничто не будет потеряно от отсрочки, и многое — от работы через сомнение.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Пробы восприимчивости

✦

Прежде наведения делают одну-две коротких пробы. Они служат трояко: показывают меру восприимчивости, приучают к отклику и убеждают самого пришедшего, что нечто происходит.

Сцепленные пальцы. Просят сцепить пальцы, вытянуть руки и внушают, что ладони сжимаются крепче, пальцы срастаются, — и затем предлагают расцепить.

Тяжёлая рука. Одна рука держится на весу; говорится о тяжести, о грузе на ней; наблюдают, опускается ли она сама.

Качание. Стоящему с закрытыми глазами говорят о лёгком отклонении назад — и придерживают, если оно последует. Проба эта требует осторожности и страховки.

Правила у проб таковы. Их подают *как упражнение*, а не как испытание: «посмотрим, как отзывается ваше воображение». Неудача не объявляется неудачей: «хорошо, у вас иначе — это тоже годится». Никогда не говорят «вы плохо поддаётесь»: сказанное сбудется в дальнейшем.

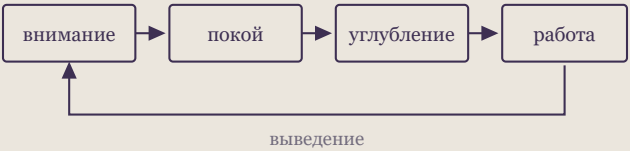
И заметим главное: пробы предсказывают исход умереннее, чем принято думать. Иной, провалив пробу, входит в состояние прекрасно, а иной наоборот; оттого они — вспоможение, а не приговор.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Наведение

✦

Приёмов наведения множество, но устройство у всех одно, и оно укладывается в короткую лестницу.



ПОРЯДОК СЕАНСА

Сосредоточение. Внимание занимается одним: точкой на стене, собственным дыханием, счётом, голосом. Классически — взгляд вверх на предмет, держимый выше уровня глаз, покуда веки не отяжелеют сами.

Присоединение и покой. Оператор называет то, что и так происходит — звуки в комнате, вес тела, дыхание, — и связывает с этим желаемое: «с каждым выдохом тяжелее и спокойнее». Три верных утверждения делают четвёртое принятым.

Слово. Ровное, негромкое, в настоящем времени, с повторами; следует за увиденным, а не бежит впереди. Заметив замедление дыхания, говорят о покое; заметив тяжесть век — о закрытии глаз.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Углубление

✦

Углубление не есть погружение в бездну; это лишь продление и укрепление сосредоточения. Приёмы просты и известны все наперечёт.

Счёт вниз. От десяти к одному, с указанием, что с каждым числом покойнее и глубже. Считают медленно, в такт выдоху.

Лестница или спуск. Образ ступеней, по которым человек сходит: каждая ступень — шаг к покою. Приём годится не всем: боящимся высоты и замкнутого лучше предложить иное.

Повторное погружение. Открыть глаза и вновь закрыть, «и каждый раз глубже прежнего». Действует надёжнее прочих.

Отсчёт с проверкою. Просят подать знак пальцем, когда станет достаточно покойно, — и продолжают до знака. Приём хорош тем, что не торопит и оставляет распоряжение самому человеку.

Правило же таково: *глубже не значит лучше*. Для работы с тревогой, сном и привычкой довольно лёгкой и средней ступени. Погоня за глубиною утомляет обоих и нередко ведёт к тому, что человек засыпает по-настоящему и перестаёт слышать.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Работа по существу дела

✦

Наведение есть лишь приготовление; лечит не оно, а то, что говорится дальше. Правила этой речи те же, что изложены в книге о внушении, и здесь их довольно повторить кратко.

Утвердительно и в настоящем времени. «Дыхание ровное, сон приходит легко» — а не «вы постараетесь заснуть».

О желаемом, а не об избегаемом. «Спокойно и уверенно перед залом», а не «вы не будете бояться».

Просто, коротко, с повторением. Одна мысль, сказанная тремя способами, лучше пяти мыслей, сказанных однажды.

О том, что во власти человека: о сне, о дыхании, о внимании, о мере в привычке, о спокойствии при перевязке. Не об органах, не о болезнях, не об исцелении.

С образом. Действует сильнее отвлечённого: не «вам станет легче», а точная картина того, как человек делает нужное, — спокойно входит в кабинет, спокойно засыпает, спокойно отказывается.

И правило: *внушения согласуются с целью, названной в беседе*. Оператор не прибавляет от себя ничего, о чём не уговорились, — ни советов о семье, ни суждений о службе.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Внушение, отложенное на потом

✦

Внушение, назначенное к исполнению после сеанса, зовут постгипнотическим. Оно и полезнее прочих, и опаснее прочих, и потому требует правил.

Устройство таково: в состоянии называется условие и действие — «когда вы возьмёте папиросу, вы вспомните, что решили, и отложите её». Исполнение приходит потом и переживается как собственное решение.

Действует оно не всегда и не у всех; у высоко восприимчивых держится неделями, у прочих — дни. Замечено, что чем нужнее человеку исполнение, тем оно вернее, — то есть работает согласие, а не приказ.

Пределы те же, что и всюду: внушённое против существа человека не исполняется, а сложные распоряжения забываются. Годится простое, короткое и связанное с ясным поводом.

Правила. Внушать лишь то, о чём уговорились вслух до сеанса. Не оставлять внушений без срока — всегда назначать, докуда оно действует. Снимать перед окончанием всё, что не должно остаться: «всё прочее, что было сегодня сказано, кончается вместе с сеансом».

Зрелищные сеансы нарушают все три правила разом, и оттого после них люди выходят с тем, чего не заказывали. Об этом — глава тридцать третья.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Выведение и завершение

✦

Окончание важнее начала: небрежно кончивший портит и работу, и доверие, и самочувствие пришедшего.

Порядок. Предупредить: «сейчас я буду считать до пяти, и вы вернётесь — бодрым, свежим, с ясной головой». Отменить всё временное: нечувствие, тяжесть, оцепенение, всякое внушение, не назначенное к сохранению. Считать неспешно, к концу — громче и живее.

После. Дать посидеть, предложить воды, не расспрашивать тотчас. Спросить о самочувствии просто: «как голова, как тело». Не начинать разбора немедленно.

Пересказ. Коротко сказать, что делалось и что внушалось, и ответить на вопросы. Это правило, изложенное в главе четырнадцатой, и оно же лучшая защита оператора.

Если не выходит сразу. Не трясти, не кричать, не плескать водою. Состояние безопасно и переходит в обыкновенный сон, из которого человек выйдет сам. Оператор ждёт спокойно и говорит ровно — а испуг его передастся тотчас.

Не отпускать за руль немедленно. Четверть часа обыкновенного разговора — и лишь потом человек уходит. Правило это принято и не лишнее: сонливость после глубокого сеанса держится некоторое время.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

❄

ПРИЛОЖЕНИЕ

К чему это прилагают в лечебнице и дома:
боль, тревога, сон, привычка, дети,
работа над собою — и мера доказанной пользы

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Боль

✦

Здесь гипноз показал себя надёжнее всего, и здесь же его польза измерена лучше прочего.

Действует он потому, что боль не есть простое донесение о повреждении: она складывается из донесения, внимания к нему, ожидания и смысла. Внушение работает на трёх последних, оставляя первое нетронутым.

Где применяется. При перевязках и мелких вмешательствах; в стоматологии; при родах; при болезненных процедурах у детей; при хронической боли как дополнение. Действие подтверждено многими испытаниями и признано в руководствах.

Что обыкновенно говорится. Не «боли нет», а: ощущение меняется — становится тупым, отдалённым, «как будто рука не совсем ваша»; внимание уводится в иное; человеку даётся счёт или образ, которым он занят.

Мера. У высоко восприимчивых доходит до пригодности для ножа, у большинства — до заметного облегчения, у невосприимчивых — почти ни до чего. Обещать всякому одинаковое нельзя.

И предостережение, важнейшее: *обезболенное повреждение остаётся повреждением*. Нечувствие наводят при лечении, а не вместо него, и никогда — чтобы человек «потерпел и не ходил к врачу».

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Тревога и сон

✦

Второе по надёжности применение — работа с тревогою и с бессонницей; здесь польза скромнее, чем при боли, но подтверждена.

Тревога перед определённым делом — перед выступлением, перед вмешательством, перед перелётом, перед зубоврачебным креслом — поддаётся лучше всего. Работают образом: человек спокойно проходит через предстоящее, шаг за шагом, в подробностях.

Постоянная тревожность поддаётся хуже и требует не сеансов, а обучения самогипнозу, о чём в главе тридцатой. Гипноз здесь — вспоможение к разбору причин, а не замена ему.

Бессонница. Работает не внушение «вы заснёте» — оно вызывает усилие и потому мешает, — а закон обратного усилия, известный из книги о внушении: человека учат *перестать добиваться сна*, спокойно лежать и не считать часов.

Прибавляют к этому обыкновенные меры, без которых ничто не поможет: постоянное время подъёма, отсутствие дневного сна, прохлада, отказ от светящихся дощечек перед сном.

Мера здесь такова: гипноз при бессоннице признан полезным *дополнением* к обучению правильному сну и уступает ему по силе. Кто обещает сон одним сеансом, обещает лишнее.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Привычка

✦

Курение, переедание, грызение ногтей — частейшая причина, по которой к гипнотизёру приходят, и здесь надлежит быть особенно честным.

Действие есть, но умеренное. При отказе от курения гипноз даёт перевес над отсутствием помощи, однако уступает или равен обычным средствам — беседе, лекарству, замещению; сводные разборы испытаний из года в год дают осторожный вывод: доказательства слабые.

При излишнем весе — то же самое: прибавка к обычному способу заметна, но невелика и без перемены в питании не держится.

Отчего же слава так велика? Оттого, что приходят решившиеся: человек, записавшийся и заплативший, уже принял решение, и сеанс становится *обрядом закрепления*. Это законно и полезно — но заслуга принадлежит решению, а не оператору.

Оттого добросовестный говорит прямо: «Я не отниму у вас привычки. Я помогу вам держаться решения, которое вы уже приняли». Такое обещание сбывается; всякое большее — нет.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Кожа и жалобы нутряные

✦

Есть область, где гипноз показал себя неожиданно хорошо, и её стоит назвать отдельно, ибо здесь дело идёт не о переживании только.

Расстройство кишечника, называемое раздражённым, — страдание распространённое и плохо поддающееся лекарствам. Гипнотерапия, проводимая по установленному порядку из нескольких сеансов, даёт при нём улучшение, подтверждённое испытаниями, и включена в руководства как средство второго ряда.

Бородавки. Старая деревенская молва об «отговаривании» имеет под собою некоторое основание: опыты показывали убывание бородавок под внушением чаще, чем без него. Явление это не объяснено и остаётся любопытной странностью.

Кожный зуд, крапивница, приступы удушья — здесь польза наблюдается через уменьшение тревоги и напряжения, а не через воздействие на самую причину.

И граница, которую надлежит проводить твёрдо: *улучшение самочувствия не есть излечение болезни*. При астме гипноз может уменьшить страх приступа — и не заменяет лекарства ни на день. Всякий, кто советует иное, ведёт человека к беде.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Дети

✦

Дети восприимчивы более взрослых — примерно с семи до четырнадцати лет восприимчивость наивысшая, — и работа с ними и легче, и ответственнее.

Устроена она иначе. Ребёнка не усыпляют и не велят закрывать глаза: с ним *играют в воображаемое*. «Представь, что рука в тёплой варежке»; «пойдём туда, где тебе хорошо, и расскажи мне, что там». Наведение и работа сливаются в рассказ.

Применяется чаще всего при болезненных процедурах, при страхе перед лечением, при ночном недержании, при боли в животе. Здесь польза подтверждена и признана: обученный ребёнок переносит перевязку заметно легче.

Правила строже, чем у взрослых. Всегда с ведома и согласия старших; всегда в их присутствии или при открытых дверях; никогда — о поведении, послушании и учёбе по заказу родителей.

И правило, вытекающее из книги о внушении: *ребёнку не внушают, каков он есть*. Работают с умением — «ты умеешь успокаивать себя, ты это сейчас сделал», — а не со свойством. Первое остаётся с ним на годы как навык; второе — как приговор.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Самогипноз

✦

Всё, что делает оператор, человек в значительной мере может делать сам, и лучшие гипнотерапевты учат этому с первых встреч: их цель — сделать себя ненужными.

Порядок. Сесть покойно, глаза закрыть или смотреть в одну точку. Дыхание ровное, выдох длиннее вдоха. Внимание на одном — на счёте, на дыхании, на образе покойного места. Пять-десять минут, не более.

Слово себе — короткое, утвердительное, в настоящем времени, повторяемое без напряжения: то самое правило Куэ и тот же его закон обратного усилия — не добиваться, а спокойно держать в уме.

Окончание — такое же отчётливое, как при работе с оператором: счёт до трёх, потянуться, открыть глаза, посидеть полминуты.

Время. Ежедневно, лучше в один и тот же час; на пороге сна — для сна, днём — для покоя. Постоянство здесь важнее усердия: малое, делаемое всякий день, действует, а великое, сделанное трижды, не действует вовсе.

Пределы те же, что у всего прочего в этой книге: упражнение уменьшает тревогу и облегчает боль, но не лечит болезней и не заменяет назначенного. Кто держит эту границу, тот получит настоящую пользу и не наживёт беды.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Косвенное внушение

✦

Манера, идущая от Эриксона, отличается от прежней тем, что ничего не приказывает. Приёмы её описаны многократно; изложим существо.

Присоединение. Сперва называется бесспорное — то, что человек и так видит, слышит и чувствует, — и лишь потом присоединяется желаемое. Три верных утверждения делают четвёртое принятым.

Предположение вместо приказа. Не «закройте глаза», а «вы можете заметить, что глаза закрываются сами… или чуть позже». Что бы ни случилось, оно окажется предсказанным.

Выбор из двух годных. «Хотите погрузиться сразу или сперва немного посидеть?» — оба ответа ведут к работе.

Рассказ. Вместо внушения — история о ком-то другом, в которой содержится нужное. Слушающий примеряет её к себе сам, и потому не возражает.

Заметим и трезвое. Приёмы эти — те самые, что употребляет всякий уговаривающий, включая торгующего; и потому они требуют особой честности. Косвенность облегчает работу и облегчает же злоупотребление: человек не замечает, что его ведут, а стало быть, не может и возразить.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Что говорят проверки о пользе

✦

Подведём итог четвёртой части и скажем прямо, где польза доказана, где сомнительна и где её нет.

Доказано твёрдо: уменьшение боли при вмешательствах и при хронической боли; облегчение тошноты; уменьшение тревоги перед лечением; помощь при раздражённом кишечнике; помощь детям при болезненных процедурах.

Доказано умеренно: бессонница, отдельные кожные жалобы, поддержка при отказе от курения и при снижении веса — всюду как *дополнение* к обычному лечению, а не вместо него.

Не доказано ничего: лечение заражений, опухолей, обменных расстройств; «восстановление» памяти; исправление характера; лечение тяжёлых душевных болезней.

Заметим и общую беду испытаний в этой области: сравнивать не с чем. Пустышку тут не сделаешь, а больной всегда знает, что с ним работают, — оттого часть измеренного действия принадлежит ожиданию, о чём говорится в книге о внушении.

Отсюда честная мера, которую следует называть пришедшему: *это средство помогает переносить, а не отменять*. Прибавка к лечению здесь бывает немалой; но всё, к чему она прибавляется, должно существовать само по себе.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

❄

ГРАНИЦА

Чем сцена отличается от кабинета, что бывает при небрежности,
кому нельзя вовсе
и какие правила связывают работающего

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Сцена и кабинет

✦

Одно и то же состояние наводится с двумя разными целями, и различие между ними надлежит понимать твёрдо.

На сцене отбирают немногих: из зала приглашают многих, оставляют тех, кто отозвался на первые пробы, — то есть высоко восприимчивых. Остальных отсылают, и зрителю кажется, что действует оператор, тогда как действует отбор.

Далее к делу примешивается всё то, что описано в книге о ментализме: ожидание зала, подражание соседу, нежелание выглядеть смешным при отказе. Многое из сценического «беспамятства» есть согласие играть роль на глазах у сотен.

В кабинете противное: цель одна, названная вслух; ничего лишнего не внушают; всё временное снимают; человека провожают в себя, а не бросают в зале.

Вред сценических сеансов известен и описан: после массовых представлений — и у нас в конце восьмидесятых, и в других странах — врачи наблюдали приток людей с тревогой, бессонницей, навязчивыми состояниями. Оттого во многих странах публичный гипноз ограничен законом.

Правило же для читателя простое: *не идти на сцену и не пускать туда детей*. Ничего, что нельзя было бы получить в кабинете безопасно, сцена не даёт.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Побочные явления

✦

Скажем и о том, о чём умалчивают объявления: неприятные последствия бывают, они описаны и большею частью происходят от небрежности оператора.

Частые и лёгкие. Головная боль, сонливость, вялость на несколько часов, лёгкое головокружение при вставании. Проходят сами; чаще случаются при затянувшемся сеансе и при небрежном выведении.

Реже. Тревога при погружении — особенно у переживших насилие или тяжёлую утрату; неожиданные слёзы; неприятное чувство утраты власти над собою.

Отдельно. Оставленные и не снятые внушения: нечувствие, «тяжесть», забвение. Всё, что вводится на сеанс, снимается перед выведением — правило, нарушаемое на сцене постоянно.

Опаснейшее. Наведённые воспоминания, о коих глава тридцать пятая, и отказ от настоящего лечения ради сеансов, о коем сказано в четвёртой части.

Отсюда правила предупреждения: короткие сеансы, отчётливое выведение, отмена всего временного, беседа после, запись сделанного и — главное — готовность прекратить по первому знаку пришедшего.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Память под гипнозом

✦

Здесь лежит самое опасное заблуждение о гипнозе, и оно же самое распространённое: будто в этом состоянии память становится точнее.

Всё обстоит противно. Восприимчивость к внушению повышена; проверка ослаблена; желание угодить оператору велико. Оттого воспоминание под гипнозом *складывается* с той же охотою, с какой обыкновенно принимается внушение.

Проверено многократно: воспоминаний становится больше, а верных среди них — не больше прежнего; зато уверенность в них возрастает резко. Человек выходит с ложным воспоминанием, которое переживает как несомненное, и разубедить его после почти невозможно.

Отсюда судебная практика: во многих странах показания, добытые под гипнозом, не принимаются, а свидетеля, подвергнутого ему, далее не допрашивают вовсе — ибо и прежняя его память испорчена.

Правило для работающего: не «возвращать в прошлое», не «искать вытесненное», не спрашивать о том, чего человек не помнил до сеанса. Всё, что найдётся таким способом, найдено не будет — оно будет сделано.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Чего гипноз не может

✦

Соберём пределы. Их знание оберегает и работающего, и приходящего.

Он не отнимает воли. Человек не сделает того, что противно его совести, привязанности и сильному интересу. Опыты, где будто бы принуждали к дурному, при разборе оказывались обставлены так, что испытуемый понимал условность.

Он не удерживает. Никто не остаётся в гипнозе против желания и не «застревает» в нём: состояние без поддержки распадается само либо переходит в обыкновенный сон.

Он не заставляет говорить правду. Ни в вопросах памяти, ни в вопросах признания. Он повышает готовность отвечать — но не точность ответов.

Он не лечит болезней тела и не заменяет лекарства.

Он не действует на всех одинаково и почти не действует на десятую часть людей. Всякий, обещающий гарантированный успех, обещает несбыточное — и обещание это само есть внушение, о чём в главе девятой книги о внушении.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Кому нельзя

✦

Есть случаи, в которых работать не следует вовсе или следует только врачу и в лечебнице. Перечень этот короток и не подлежит смягчению.

Расстройства с бредом и голосами — здесь погружение способно усилить страдание, а внушение — вплестись в болезненные построения.

Тяжёлая тоска с мыслями о смерти — требуется врач, а не сеансы.

Падучая и состояния, при которых бывают приступы, — только под врачебным наблюдением.

Опьянение и действие дурманящих средств — согласие в таком состоянии недействительно.

Свежая тяжёлая утрата и пережитое насилие — здесь легко наделать вреда наведёнными воспоминаниями и повторным переживанием; работа возможна лишь у обученного этому врача.

И общее правило, к коему сводятся все частные: *боль неизвестного происхождения не обезболивают, а выясняют*. Всякий раз, когда за жалобой может стоять телесная причина, сперва врач, и лишь потом слово.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Согласие и уговор

✦

Всё в этом ремесле держится на согласии, и потому согласие должно быть настоящим, а не подразумеваемым.

Что говорится до начала. Что будет делаться и сколько времени; что человек будет всё слышать и помнить; что он может прервать в любую минуту; чего это средство не может; сколько сеансов предполагается и сколько это стоит.

О чём уговариваются. Об одной ясной цели, названной словами самого пришедшего. Всё, что вне её, не внушается — ни советов о службе, ни суждений о родне, ни «заодно поправим и вот это».

Присутствие третьего. При работе с ребёнком — обязательно; при работе с человеком другого пола, впервые пришедшим, — желательно, и это оберегает обоих.

Запись. Что делалось, что говорилось, чем кончили. При жалобе после сеанса запись есть единственное, что защитит работающего, — и единственное, что позволит разобраться честно.

И правило проверки самого себя: *согласился бы этот человек, узнав через год, как всё было сделано и что было сказано*. Ответ «нет» означает, что согласие было получено не на то, что произошло.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила совести

✦

Соберём правила, разбросанные по книге. Они немногочисленны и все проверены чужими бедами.

> Работающий со словом отвечает за сказанное вдвойне, ибо тот, кому он говорит, лишён обычной защиты — сомнения и возражения.

Не обещать невозможного и называть меру пользы честно, как в главе тридцать второй.

Не подменять лечение и не отговаривать от врача. Первое из злоупотреблений и самое частое.

Не искать воспоминаний и не «возвращать в прошлое», как сказано в главе тридцать пятой.

Не внушать сверх уговорённого и снимать всё временное перед выведением.

Не удерживать возле себя. Учить самогипнозу, назначать конец лечения, отпускать. Зависимость от оператора есть повреждение, а не успех.

Не выносить на сцену. И не показывать чужого беспамятства ради смеха — ни на людях, ни в записи.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: сосредоточение и мера

✦

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Гипноз есть сосредоточенная поглощённость, в которой отклик на слово усилен. Не сон, не беспамятство, не власть. Наводится он с согласия, держится согласием и кончается вместе с ним.

Главная величина принадлежит не оператору, а *подверженному*: восприимчивость есть его свойство, устойчивое и почти неизменное. Оттого хвастовство оператора своею силою есть первый признак невежды.

Лечит не состояние, а *то, что в нём сказано*. Оттого всё ремесло сводится к правилам речи, известным из книги о внушении: утвердительно, просто, о желаемом, вслед за увиденным, в согласии с названной целью.

Польза его настоящая и умеренная: боль, тревога, сон, привычка, отдельные телесные жалобы. Обещать сверх этого — обманывать; отрицать это — отказывать *людям* в помощи, которая доказана.

И последнее. Здесь человек добровольно снимает с себя обычную защиту — сомнение — и вручает её работающему. *Мера здесь не украшение, а условие ремесла*: кто не умеет отказать и вовремя кончить, тот не имеет права начинать.

❊

ГИПНОЗ

Состояние, наведение и границы

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм