**Психотерапия в особых состояниях сознания**

Г. И. Ахмедов, М. Е. Жидко

**Завоевание внутреннего рая**

Начиная с древнейших времен, человек всегда искал и использовал всевозможные способы и средства, облегчающие его пребывание в естественной среде и позволяющие улучшить состояние здоровья или уменьшить физические и душевные страдания. Особые состояния сознания (называемые еще трансовыми, или гипнотическими) в явной или скрытой форме почти везде являлись одним из таких средств. В связи с этим следы их использования в той или иной степени мы находим в истории всех человеческих сообществ.

Многочисленные наблюдения за последними так называемыми примитивными народами, которые пытаются выжить в нынешнем мире, также подтверждают наше представление о том, как лечил себя доисторический человек. Шаманы этих народностей используют разнообразные техники, часто приводящие к трансу, обладающему терапевтическим воздействием. Это истинное гипнотическое состояние, наблюдаемое у колдунов и у некоторых других участников ритуалов (от лат. ritus — священный обряд), достигается с помощью песнопений, речитативов, танцев, использования ароматических веществ, разнообразной кинестетической стимуляции, от ласки до причинения боли.

Мало того, мы обнаруживаем упрощенные черты подобных медицинских практик у некоторых современных целителей, проживающих в наших городах и селах. Костоправы, маги, экстрасенсы, магнетизеры, заговариватели бородавок — все они наследники традиций, насчитывающих множество тысячелетий и основанных на использовании специальных методов, позволяющих вызвать, навести особое состояние сознания, которое обладало бы терапевтическим воздействием. При этом во всех случаях отмечается, с одной стороны, безграничная вера шамана в свои возможности и, с другой — безграничная вера участников ритуала в возможности шамана и при этом — представление о трансе как о состоянии непостижимом, сверхъестественном, потустороннем, доступном лишь избранным людям, получившим исключительный дар от божественных сил, т. е. феномен «двойной веры».

Еще в самом начале развития человечества считалось, что все процессы в организме человека подчиняются душе (сознанию), а ключом к душе человека служат особые состояния сознания. Поэтому неудивительно, что в этот период истории в разных регионах стали возникать самобытные психотехники погружения человека в транс. Вначале они носили исключительно эмпирический характер, но постепенно, по мере развития человеческого общества, в связи с появлением предфило-софии и предрелигии, стали предприниматься попытки познать законы мироздания и объяснить природные явления, окружающие человека, в том числе и особые состояния сознания. Начали складываться сложные мифологические картины Мира. Характерно, что в этот период искусство транса находит все большее применение в религиозно-философских системах, а к VI тысячелетию до нашей эры шаманы трансформировались в жрецов.

Наиболее древним элементом трансовой культуры был тотемизм — трансовая способность непосредственно «видеть» и «ощущать» связь человека с окружающим миром природных явлений, животных и растений. Появляется трансовая традиция, основанная на наиболее легком опорном образе, каком-либо значимом животном или растении и потому наиболее легко доступном к трансовому воображению, обладающему признаками реальности. Поэтому не совсем правильно рассматривать тотемизм только как наивную веру наших предков в сверхъестественную связь между человеком и тотемом.

Другим элементом трансовой пракультуры был анимизм — способность в трансе «видеть» и «ощущать» бесчисленные формы умерших или их «души». Одновременно с тотемизмом и анимизмом возникает и первобытное трансовое ремесло по управлению воображенным миром тотемов, духов предков и др. Эта профессия была основана на вере в способность переносить психические трансовые явления в реальную жизнь и добиваться привлечения сверхъестественных сил для реального результата — магии.

Отсюда берут свое начало фетишизм, суть которого состоит в приписывании отдельным предметам (фетишам) магической силы, а также мантика — трансовое искусство гаданий и предсказаний, основанное на магических принципах, т. е. «вере» в связь между человеком и любым объектом.

Из всех этих элементов, а также развившейся у каждого народа мифологии родились религиозные трансовые системы, усовершенствованные на протяжении десятилетий и дожившие до наших дней.

Такую взаимосвязь особых состояний сознания с определенными религиозными или духовными системами мы можем проследить на протяжении всей истории. В связи с этим использование транса в лечебных целях часто отступало на задний план, но вместе с тем это позволило сохранить то «духовное измерение», которого так не хватает современной, сциентистски ориентированной медицине. Некоторые исследователи даже считают, что развитие человечества напрямую связано со знанием и освоением особых состояний сознания и рассматривают науку о них как мать всех наук.

В последующие тысячелетия основными регионами с развитой культурой становятся Восточная Африка, Аравия, Балканский полуостров, Юго-Восточная Азия, Китай, Индия, Тибет, Центральная Америка, а наиболее развитыми трансовыми цивилизациями — Древний Китай, Древняя Индия, Япония, Ирак, Египет и т. д.

За три тысячи лет до нашей эры древние китайцы знали и использовали транс в различных формах. Они практиковали особый вид медицины, основанный на энергетических представлениях о человеке. Предполагалось, что Ци, первичная энергия, циркулирует во всем универсуме, а также внутри человеческого тела. Когда циркуляция происходит гармонично, человек здоров. Если же ее течение блокируется в одном из каналов тела — меридианах, — возникают неполадки, которые могут привести к функциональным нарушениям органов и к болезни. Все искусство китайского врача заключалось в том, чтобы восстановить циркуляцию этого временно заблокированного потока энергии. Для этого, помимо других способов, он использовал и элементы особых состояний сознания. Так, в технике Ци-гун пациенту предлагалось делать медленные гимнастические движения. Перед тем как выполнить эти движения, он должен был их визуализировать — мысль в этом случае предшествовала действию.

Исследуя подобную гимнастику в течение ряда лет, мы заметили, что эти упражнения вызывают изменения состояния сознания и ощущения, идентичные тем, которые переживаются в гипнотическом трансе. Гимнастика, существующая в течение тысячелетий, основана на использовании давно известного идеомоторного феномена, который будет рассматриваться далее, в главах нашей книги, посвященных техникам наведения особых состояний сознания.

Древние мудрецы Востока использовали также гипнотический транс. Так, в одном из своих текстов Конфуций описывает характерное состояние транса. Однажды он пришел к философу Лао-цзы. Старый мудрец сидел неподвижно, как статуя, высеченная из камня. Взгляд его был безжизненным, дыхание остановилось. Вернувшись в обычное состояние, Лао-цзы произнес: «Я путешествовал к истоку вещей». Конечно, мы не можем, опираясь на современные знания, делать вывод, что Лао-цзы практиковал возрастную регрессию, однако можем утверждать, что транс всегда использовался в буддистских и даоистских религиях как фактор, благоприятствующий концентрации и медитации.

У древних египтян универсальный жизненный принцип назывался «Ка». Он обеспечивал связь между душами живых и умерших. Египетские жрецы обладали искусством (или магией) использовать его в своих церемониях, в которых транс занимал ведущее место. Так, римский историк и поэт Цезарь Страбон сообщает, что исцеления у египтян проходили в храме Сераписа, где люди для этой цели «спали там для себя и других». О том же сообщает и греческий историк Диодор Сикулус, согласно утверждениям которого египтяне верили, что богиня Изида открывает молящимся ей лечебные средства только во сне.

В одном из древнейших источников о способах врачевания в Египте — папирусе Г. Эберса (названного так по имени египтолога, нашедшего и описавшего его), относящемся к XVI в. до н. э., — настойчиво повторяется мысль о том, что принятие каждого лечебного средства следует сопровождать заклинаниями — обращениями к духам и богам. Характерно уже его начало: «Слова, которые следует произносить четко и повторять часто, как только возможно, прикладывая лекарство к больным членам для того, чтобы уничтожить поразившее их страдание: "Изис, освободившая Изириса, избавившая Гора от злонамеренных деяний его брата Сета, убившего своего отца Озириса, о Изис, великая богиня заклинаний, освободи и меня от всего злого, от боли и злоумышленных действий, освободи меня от бога и богинь страданий, от смерти, от того, что проникало в меня..."» В нем можно прочесть и такие слова: «Заклинания благотворны в сопровождении лекарств, и лекарства благотворны в сопровождении заклинаний...»

Пребывая в этом особом состоянии, больные выступали в качестве оракулов, автоматическим письмом писали послания, полученные якобы из потустороннего мира. Теперь известно, что автоматическое письмо — феномен, характерный для особых состояний сознания, и в некоторых случаях используется сейчас как терапевтическое средство.

Для погружения в особые состояния сознания применялись блестящие предметы, металлические плоскости («волшебные зеркала»), кристаллы, сосуды: человеку предлагали пристально смотреть на каплю чернил, на блестящие тарелки с нарисованными на них различными знаками и т. п. Ныне мы знаем, что фиксация взгляда на блестящих предметах — одно из средств, которые достаточно легко вызывают особые состояния сознания. С такой же целью использовались поглаживания (так называемые пассы) и закрывание глаз.

Еще пятьсот лет до нашей эры в Дельфах, в храме Аполлона, Пифия являла свой дар пророчества, пребывая в сомнамбулическом состоянии, которое со всех точек зрения сопоставимо с глубоким трансом, описанным А. де Пюисегюром двадцать веков спустя. Такой транс достигался в результате употребления галлюциногенных напитков, которому предшествовал пост, а также благодаря участию прорицательницы в религиозной церемонии, изобилующей звуками, красками и запахами. Девственница прорицала в форме различных выкриков; их интерпретация была доверена священнослужителям, которые также находились в особом состоянии сознания. В заключение священнослужители сообщали толпе верующих волю Олимпа. В наше время церемония такого типа существует в Бразилии, в синкретических ритуалах Макумба и Кандомбле.

Так называемая храмовая медицина (врачевание, в античные времена тесно связанное с религиозными представлениями) лечила больных с помощью молитв и заклинаний, также индуцирующих особые состояния сознания.

Древние греки обращались с мольбой о ниспослании здоровья и сил к богу-врачевателю Асклепию. Самый известный из посвященных ему храмов находился в восьми километрах от города Эпидавра. В храме имелось специальное помещение для сна паломников, стекавшихся со всех концов страны. Оно называлось «абатон». Войти сюда можно было, лишь пройдя предварительные сложные обряды «очищения» души и тела. Жрецы храма подолгу говорили с каждым, спрашивая, что привело его сюда, укрепляя надежду на выздоровление, веру в могущество и доброту бога, дарователя здоровья.

Этому немало способствовали и местоположение, и вся обстановка храма. Он стоял в густой зеленой роще, где журчали десятки кристально чистых ручьев. Ветер доносил сюда свежий запах моря. Сказочная прелесть природы сливалась в неразделимую гармонию с величественной и строгой красотой белоснежного здания самого храма. В центре его вилось огромное мраморное изваяние Асклепия. Используя настроенность больных на ждущее их здесь исцеление, жрецы искусно внушали им если не полное избавление, то по крайней мере облегчение от страданий.

Древние друиды и альруны приводили себя в особые состояния сознания, сосредоточенно прислушиваясь к шуму деревьев и журчанию ручьев. Дервиши быстрым кружением на одном месте доводили себя до экстаза, в котором они могли жечь и резать себе тело, не ощущая боли.

Некоторые сектанты-мусульмане в Алжире приводили себя в состояние экстатического транса с помощью беспрерывных криков, громкой музыки, сильнейшего возбуждения, причем у них также развивалась нечувствительность к боли: они могли колоть себя, лизать раскаленное железо, обнаженными ложиться на острые сабли и т. п.

Римские писатели (Марциал, Апулей, Плавт) знали о возможности усыпления человека прикосновением руки, обычно сопровождавшимся заклинаниями. Плутарх писал, что царь Эпира (319-272 до н. э.) обладал способностью погружать людей в глубокий сон, лишь прикасаясь к ним своей ногой, при этом делалось, по-видимому, и словесное внушение для соответствующей подготовки субъекта. Апулей говорил, что прикосновением, заклинанием и запахами можно так усыпить человека, что он, освободившись от своей грубой, телесной оболочки, возвращается к чистой, божественной, бессмертной природе; в этом состоянии как бы дремотного забытья человек способен предсказывать будущее, чего не может делать наяву.

В I в. н. э., по дошедшему до нас свидетельству, двум больным (слепому и разбитому параличом) якобы во сне явился бог Серапис, который открыл им, что они могут быть излечены императором Веспасианом: слепой прозрит, когда тот помажет ему глаза своей слюной, а парализованный излечится после прикосновения к нему пятки царя. Веспасиан (автор, кстати сказать, изречения «Деньги не пахнут») продемонстрировал это на собрании людей, и, как гласит предание, больные выздоровели.

Трансовые состояния были известны и древним евреям как такие состояния сознания, в которых человек «спит и не спит, бодрствует и не бодрствует, и хотя отвечает на вопросы, но душой отсутствует». Упоминание о них мы встречаем и в книге Ветхого Завета, а точнее, в первой книге Моисея (Быт. 17, 21): «И навел Господь Бог на человека крепкий сон, и когда он уснул...» Это самое первое упоминание, что крепкий сон, наведенный на Адама (по-еврейски — Тардема), не был естественным.

Вера в исцеление играет важную роль и в христианской религии. Среди многих чудес, о которых повествуется в Евангелии, исцеления занимают первое место. В одной только восьмой главе «От Матфея» говорится о нескольких случаях исцеления: слуги сотника благодаря сказанному Иисусом Христом: «Да будет тебе по вере твоей», прокаженного — прикосновением руки Иисуса, тещи апостола Петра от горячки, а также о том, как «к Нему привезли многих бесноватых... и Он изгнал духов словом и исцелил всех больных». Вечером того же дня Христос исцелил еще двух «весьма свирепых» бесноватых, переселив из них бесов в стадо свиней.

Евангелия, как и другие тексты Ветхого и Нового Завета, изобилуют примерами, напоминающими некоторые техники эриксонианского гипноза. Самый типичный тому пример — использование метафор в форме притч.

Высокая психологическая культура Киевской Руси, тесно связанная с древней историей славян, широко применяла врачевание словом, молитвами и «зельем», которое обычно проводилось при монастырях. Рациональные приемы народной медицины существовали наряду с мистическими обрядами (заклинание против «злых духов», «порчи» и пр.) и, как справедливо указывают Р. Кавецкий и К. Балицкий, впоследствии во многом вошли в научную медицину (гипноз, внушение, «нашептывание» и пр.).

Если прослеживать ретроспективу, то мы увидим, что следующий этап развития трансовой культуры связан с Европой и охватывает период от средних веков вплоть до нынешнего времени.

В X в. панорама старой Европы украсилась шпилями готических соборов, наиболее гармоничным из которых является Шартрский собор. В его нефе еще и сейчас можно заметить изображение лабиринта, находящегося в круге диаметром четырнадцать метров. В средние века паломники проходили этот извилистый путь на коленях, не переставая при этом молиться. После часа такого продвижения они достигали центра лабиринта в состоянии транса.

Каким чудом наводился этот транс?

Современное знание феноменов особых состояний сознания дает этому объяснение. Извилистый лабиринт заставлял верующих часто поворачиваться на девяносто или на сто восемьдесят градусов. Эти повороты изменяли слуховую и зрительную информацию, воспринимаемую паломником. В особой звуковой и световой среде собора такие изменения приводили к существенному нейросенсорному возбуждению, которое с течением времени нарастало и подпитывалось запахом благовоний и кинестетическими стимулами, связанными с передвижением на коленях. Это возбуждение завершалось состоянием транса, которое благоприятствовало мистической молитве или экстатическому созерцанию.

Видное место в развитии взглядов на особые состояния сознания принадлежит знаменитому врачу, уроженцу Швейцарии Теофрасту Бомбасту фон Гогенхайму, более известному под именем Парацельса (1493-1541). В XVI в. он впервые применил термин «магнетизм» (от финикийского magnes: mag — сильный, крепкий человек, naz — то, что течети передается другому). Эрудит и великий путешественник, Парацельс посвятил себя изучению феноменов, которые могли бы объяснить нашу жизнь и мышление. Ведя бродячий образ жизни, черпая из различных источников, он как бы пропитался различными культурными влияниями. Затем Парацельс осуществил синтетическую работу, основанную на интуитивном подходе, которая в конечном итоге привела к новому представлению о человеке, болезнях и способах борьбы с ними.

Согласно его мировоззрениям, первоматерия есть результат творения Бога. Окружающий мир, природа во всех своих проявлениях представлялись ему макрокосмосом, а человек в ней рассматривался как микрокосмос. Понимая полную зависимость человека от природы, Парацельс рассматривал его во взаимосвязи с нею, считая, что между ними существует тесное единство, полное соответствие и в своей совокупности они представляют одно целое. Он утверждал, что Вселенная наполнена магнитной силой, способной переходить от звезд к человеку, а также от человека к человеку.

Основное внимание Парацельс уделял опыту. Его логический расчет был прост: раз магнит обладает притягивающим свойством, можно попробовать применить его для лечения — магнит должен вытягивать из человека болезнь. Активный борец против схоластики, он навлек на себя недовольство церкви и только преждевременная смерть спасла его от костра святой инквизиции.

На понимание филогенетических аспектов особых состояний сознания оказал влияние и иезуитский священник А. Кирхер, описав в 1646 г. в своей работе «Ars magna tucis et umbrae», выражаясь его словами, чудесный опыт: связав петуху ноги, он брал его, резко переворачивал и держал так, чтобы взгляд птицы был обращен на линию, проведенную на земле. Петух деревенел и не двигался даже после того, как ему развязывали ноги. Этот опыт животного гипноза, приводящего к полной ригидности, впоследствии имел большой успех. Еще и сегодня в некоторых деревнях опытные крестьяне используют эту технику для того, чтобы успокоить своих разволновавшихся птиц. "Мы не станем объяснять здесь этот забавный опыт, изучив нашу книгу, вы сами найдете ему объяснение.

Особый интерес представляют взгляды на многие психологические и физиологические проблемы особых состояний сознания философов Киево-Могилянской академии (XVII— XVIII вв.) И. Кононовича-Горбацкого, И. Гизеля, И. Кроковского, И. Поповского и др. Так, например, в 1645 г. И. Гизель, трактуя сон и сновидения, говорил: «Сон — это связывание (ligatio) внешних органов чувств и произвольных движений для здоровья и отдыха».

Но самым знаменитым исследователем особых состояний сознания был Франц Антон Месмер. Он родился 23 мая 1734 г. в Швабии, на берегу озера Констанс. Это был человек необычной судьбы. В 16 лет он занялся теологией, потом философией. Получил звание доктора философии в 1759 г., в возрасте 25 лет. Одновременно с этим Ф. Месмер украдкой интересовался астрологией, алхимией и оккультизмом, которые в то время находились под запретом. Отправившись в Вену, он приступил к изучению права и медицины и 27 мая 1766 г. получил диплом доктора медицины. В его диссертации «О влиянии планет на человеческие организмы» развиваются основные идеи Ф. Парацельса относительно существования циркулирующего в пространстве флюида, который испускается планетами и влияет на функционирование человеческих органов. Его карьера врача изобилует множеством загадок и анекдотов, которые просто не могут быть помещены в нашем кратком обзоре.

Ф. Месмер начинал свою карьеру с использования магнитов, которыми проводил по телу больного. Но однажды он заметил, что в тех случаях, когда помогает магнит, результат бывает тот же, что и при простом прикосновении одних его рук: пациент вдруг погружается в сон и, пробуждаясь, выздоравливает. Ф. Месмер подумал, что в его собственном организме концентрируется особая невидимая жидкость — благотворный «магнетический флюид» (от nar.fluidus — разлитой), который может истекать из рук. Поэтому магнетический способ наведения особых состояний сознания был быстро заменен гипнотическими пассами. Они заключались в прикосновениях, то легких, то с нажимом, к определенным частям тела — ко лбу, затылку, плечам, запястьям, основаниям пальцев, тазовой области, бедрам и лодыжкам. Терпеливая стимуляция этих зон (часто более часа) вызывала конвульсивный криз, обладавший, согласно Ф. Месмеру, терапевтическим воздействием.

Обстановка, в которой Ф. Месмер проводил свои сеансы, была тщательно продумана: стены расписаны загадочными узорами, окна занавешены темными шторами, шум шагов заглушен мягкими коврами. Сам Ф. Месмер принимал больных в расшитом серебром и золотом камзоле, с многочисленными перстнями на руках. Пристально вглядываясь в глаза больных, длинным жезлом он касался их тел, произнося при этом несколько внушительно звучащих слов. Мизансцена завершалась водружением бака с несколькими десятками бутылей, наполненных магнетизированной водой. Из бака выходили металлические стержни, к которым были привязаны веревки. Пациенты становились вокруг этого сооружения и брались за концы веревок. Ф. Месмер или его ассистенты, совершая работу магнетизеров, проходили вокруг них. Таким образом под звуки камерною оркестра еще один элемент наведения особого состояния сознания) они проводили групповые сеансы.

Для бедных Ф. Месмер «магнетизировал» дерево напротив своего дома. Считалось, что стоит только ступить под сень этого дерева, как могучий магнетический флюид, оставленный в нем Ф. Месмером, проникает в тело и душу страждущего.

Однако бурный успех магнетизера у пациентов вызвал неприязненное отношение коллег. Многие из них отвернулись от Ф. Месмера: одни, завидуя его все возрастающей славе и богатству, другие потому что считали обычным шарлатаном. Но никто из них не счел нужным проверить практическую ценность метода Ф. Месмера. Тяготясь недоброжелательным отношением коллег, он покидает Вену и в 1778 г. переезжает в Париж. Здесь он продолжает лечить больных своим методом и быстро завоевывает огромную популярность.

В 1779 г. Ф. Месмер публикует свои «Мемуары об открытии животного магнетизма», в течение почти двух веков оказывавшие влияние на многих терапевтов. Он основал ассоциацию, так называемую Ложу Гармонии, задачей которой было распространение учения о магнетизме. Символично, что на заседаниях этой необычной академии присутствовали Бенджамен Франклин и Джордж Вашингтон. По возвращении в Америку они станут инициаторами движения гипнотизеров.

К 1784 г. Ф. Месмер достигает зенита популярности, с удвоенной энергией продолжая заниматься лечебной практикой. Сотни больных жаждали лечиться у него, и некоторые члены медицинского совета готовы были стать его последователями. И все же, несмотря на все усилия, ему не удалось добиться принятия своих идей коллегами и признания магнетизма наукой. Когда первый последователь Ф. Месмера, профессор Дэлон, предложил медицинскому факультету исследовать явления «магнетизма», он был обвинен в измене чести и нарушении сословных правил. Попытка Дэлона продолжить защиту основных положений учения Ф. Месмера о «животном магнетизме» окончилась тем, что Дэлон был отрешен от должности и лишен звания профессора.

В 1885 г. еще неизвестный тогда невролог 3. Фрейд отправляется в Париж, чтобы изучать гипноз у Шарко. Туда же, в Сальпетриер уезжает и Жозеф Дельбеф, бельгийский философ, намеревающийся изучить гипнотизм. Он хочет убедиться в реальности действия магнитов при переносе ощущений с одной части тела на другую, а также в амнезии сомнамбул (что противоречит его собственным теориям). В лаборатории самого Шарко Ж. Дельбеф убеждается в правильности идей гипнотизма.

В 1887 г. А. Бине и Ш. Фере, два наиболее известных ученика Ж. Шарко, публикуют трактат под названием «Животный магнетизм», где развивают положение школы Сальпетриер — теорию флюида, отрицающую воздействие мысли на возникновение гипнотических феноменов и подчеркивающую воздействие флюида, некоторых металлов, магнитов или организмов друг на друга. Оба невролога сурово критиковали И. Бернгейма, упрекая его в ненаучном подходе.

В противоположность сторонникам нансийской школы, приверженцы школы Ж. Шарко считали, что гипноз представляет собой явление ненормальное. По мнению Ж. Шарко и его сотрудников, гипноз весьма сходен с проявлениями истерии (те же мышечные судороги, восковидная гибкость тела). Поэтому настоящий гипноз — все три стадии, — считал Ж. Шарко, может быть вызван у людей со склонностью к истерии, а вернее всего, у больных истерией. Ж. Шарко полагал, что гипноз — одна из разновидностей истерии и, подобно ей, возникает как следствие развития болезненного состояния, вызванного нервными потрясениями, «нервным шоком». Спор между учеными вылился в горячую дискуссию, в которую включились широкие круги исследователей.

Школа Ж. Шарко практикует гипноз на специально отобранных испытуемых, большей частью на молодых женщинах, классифицированных как «истерички». На лекциях по клиническому гипнозу, которые Ж. Шарко читал каждый вторник, присутствовал весь Париж. Сам он не проводил наведений, оставляя эту работу своим интернам. А. Бине так описывает его технику: «Все возбуждения, вызывающие усталость, используются для вызывания гипноза у подходящих испытуемых. Сенсорные возбуждения приводят к гипнозу в двух случаях: если они сильны и внезапны или же слабы и продолжительны».

В связи с этим применялся целый арсенал разнообразных сенсорных стимулов: барабанный бой, звуки трубы, вибрация камертона, щекотка, поглаживание кожи птичьими перьями, слабые электрические разряды и т. д. Сегодня мы знаем, что большинство «истеричек» больницы Сальпетриер были на самом деле великолепными актрисами и, очень хорошо понимая, что от них ожидают, извлекали выгоду из своего положения испытуемых. Но это не мешало им впадать в самый настоящий транс.

Отцом русской научно-клинической гипнологии по праву считается выдающийся русский невропатолог и психиатр В. М. Бехтерев (1857—1927). Считая, что большую роль при наступлении особых состояний сознания играет словесное внушение, он высказывал мысль о том, что ряд физических раздражителей способствует погружению человека в гипнотическое состояние.

Одним из первых В. М. Бехтерев четко разграничил такие понятия, как убеждение, внушение и гипноз.

Убеждения, по его мнению, входят в сферу психической деятельности посредством личного осознания и усваиваются человеком путем обдумывания и осмысленной переработки, становясь частью «Я».

«Внушение, — утверждал В. М. Бехтерев, — сводится к непосредственному прививанию тех или других психических состояний от одного лица к другому, — прививанию, происходящему без участия воли воспринимающего лица и нередко даже без ясного с его стороны сознания... Оно не требует никаких доказательств и не нуждается в логике — внушение действует прямо непосредственно на психическую сферу другого лица путем увлекательной и взволнованной речи, жестов, мимики» (1908). Внушения могут иметь форму приказаний, лозунгов, личного примера. «Команда действует не только силой страха за непослушание, но и путем внушения или прививки известной идеи... Пример тоже может действовать как внушение, ведущее к совершенно невольному и безотчетному подражанию».

Гипноз же, по В. М. Бехтереву, представляет собой «не что иное, как искусственно вызванный видоизмененный нормальный сон», при котором, однако, сохраняется контакт с гипнотизером. «У загипнотизированного наступает особое состояние пассивности, в силу чего внушение действует на него столь подавляющим образом».

Прошедший стажировку в школе Ж. Шарко, поработавший с профессором Мейнертом (крупнейшим неврологом того времени и, кстати, одним из учителей 3. Фрейда), он вслед за Форелем выделил три стадии гипнотических состояний в зависимости от их глубины и распространенности. Малый гипноз характеризуется дремотой, чувством отяжеления конечностей, приятного тепла и отдыха, отсутствием воспоминаний после особого состояния сознания (постгипнотической амнезией). Для среднего гипноза свойственны легкий сон, ригидность мышц, отсутствие болевой и прочей чувствительности, сужение зоны контакта до восприятия лишь слов врача, отсутствие постгипнотической амнезии. Большой гипноз описывается глубоким сном, избирательностью контакта, реализацией внушенных галлюцинаций, сложных переживаний, постгипнотических внушений, амнезии.

В. М. Бехтерев придавал столь большое значение психологическим методам лечения, в том числе и гипнозу, что применял их в комплексе лечебных мероприятий, проводимых при органических поражениях центральной и периферической нервной системы (невралгиях, мигренях, вегетоневрозах, тиках, гиперкинезах, рассеянном склерозе в начальных стадиях, фантомных болях, ишиалгии и др.).

Он выделил три условия, определяющие сущность и эффективность групповой психотерапии в особых состояниях сознания, которые не утратили своей актуальности и в наши дни:

1) разъяснительная беседа;

2) внушение в гипнозе;

3) обучение участников группы формулам самовнушения.

В связи с нынешней популярностью использования различных методов дородной медицины при лечении психосоматических заболеваний, следует вспомнить доклад В. М. Бехтерева «Внушение и его роль в общественной жизни», прочитанный им в Военно-медицинской академии в декабре 1897 г. В нем раскрывались механизмы возникновения психических эпидемий, роль «психических микробов», внушения, самовнушения и гипноза в их зарождении и распространении во время кризисных ситуаций в обществе, а также их зависимость от господствующих в данный период общественных воззрений (например, для XVI в. были характерны массовые психические «эпидемии» колдовства, для XVII в. — бесноватости и одержимости, для XIX — «эпидемии» мании величия и преследования). Он сформулировал также эмпирический закон внушаемости в массе людей: если условно внушаемость равна единице, то в толпе из ста человек она повысится ровно в сто раз.

Клинические наблюдения академика В. М. Бехтерева послужили основой для метода коллективного лечения гипнозом, применяемого при лечении алкоголиков и наркоманов. Хотя методика была разработана в 1912 г., сам автор считал ее настолько важной, что избрал темой своего доклада на I Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров в декабре 1927 г., сделанном им за 32 часа до своей смерти.

Помимо научных трудов и исследований в области психотерапии, В. М. Бехтерев написал много научно-популярных брошюр и статей о гипнозе, пытаясь рассеять связанные с ним заблуждения и предрассудки.

Закончить эту главу нам хотелось бы двумя достаточно большими цитатами людей, чей авторитет в исследованиях особых состояний сознания неоспорим.

Ж. Шарко еще в 1881 г. сказал: «Между правильным функционированием организма и спонтанными нарушениями, вызванными болезнью, гипнотизм занимает промежуточное положение и открывает путь к эксперименту. Гипнотическое состояние — это не что иное, как искусственное или экспериментально вызванное нервное состояние... многочисленные проявления которого возникают или исчезают в зависимости от потребности исследования по воле наблюдателя. Рассматриваемый таким образом гипноз становится драгоценным, неисчерпаемым источником исследований как для физиолога и психолога, так и для врача».

А через 80 лет Л. Кьюби добавил: «Гипноз находится на пересечении всех уровней физиологической и психологической организации, и феномен, называемый гипнотизмом, когда он полностью будет понят, станет одним из важнейших инструментов для изучения нормального сна, нормального состояния бодрствования и постоянного взаимодействия нормальных, невротических и психотических процессов».

Таким образом, и сегодня особые состояния сознания (гипноз, сновидения, медитация) — феномен изменчивый, ускользающий, часто неуловимый и в то же время реально существующий.

**Список литературы**

Куликов Л.В. Психология сознания