

вущих в нем личностей» или в целях психотерапии. Все это несет в себе духовную опасность, потому что освобождает разум для неконтролируемых рассудком фантазий» (*The Occult*, p. 113).

Никто не будет спорить с тем, что загипнотизированные люди способны принимать за истину всё, что внушает им гипнотизер. Уже одно это обстоятельство создает потенциальную возможность для злоупотреблений и обмана. Некоторые исследователи-христиане идут еще дальше и предупреждают, что на загипнотизированных людей может воздействовать не только голос гипнотизера, но и другие голоса. Они полагают, что в состоянии транса человек более подвержен демоническому воздействию и даже одержимости — особенно, если в прошлом он занимался оккультизмом (*Encyclopedia of New Age Beliefs*, pp. 327-331).

Гипноз можно косвенным образом связать с библейскими предостережениями против «ворожбы». Исторически он связан с языческими и оккультными практиками. Даже сторонники гипноза предупреждают о возможности его неправильного и неэтичного использования. Эти соображения в сочетании с отсутствием доказуемой и нейтральной, нерелигиозной теории гипноза говорят о потенциальной опасности гипноза, таким образом его нельзя рекомендовать христианам.

### НАШИ АДРЕСА

**Для жителей России и ближнего зарубежья:** Россия, 194044 Санкт-Петербург, а/я 954, Центр апологетических исследований, e-mail: [Russia@ApolResearch.org](mailto:Russia@ApolResearch.org)

**Для жителей Украины:** Украина, 01001 Киев-1, а/я В-92, Центр апологетических исследований, e-mail: [Ukraine@ApolResearch.org](mailto:Ukraine@ApolResearch.org)

<http://www.ApolResearch.org>

*Переведено и издается для некоммерческих целей с разрешения Watchman Fellowship, Inc. При использовании материала ссылка на Центр апологетических исследований обязательна. Материал подготовлен в 1997 году, дополнен в 2000 году.*



## ЦЕНТР АПОЛОГЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

*...подвизаться за веру, однажды преданную святым (Ццг. 3)*

**общие сведения • общие сведения**

ОС-003

## ГИПНОЗ

*Джеймс К. Уокер*

**ОСНОВАТЕЛЬ:** Отцом современного гипноза является Франц Антон Месмер.

**ДАТА ОСНОВАНИЯ:** Практика гипноза уходит своими корнями в историю; начало современному гипнозу положил Месмер, в 1776 г. применивший «животный магнетизм» в медицинских целях.

**ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ И РОДСТВЕННЫЕ ТЕРМИНЫ:** Месмеризм, транс, гипнотерапия, метод фисцинации, измененное состояние сознания, индукция, магнетический флюид, эриксоновский гипноз и терапия, постгипнотическое внушение.

## ИСТОРИЯ

Связь гипноза (от греч. *hypnosis* — сон) с древними религиозными обрядами и восточными мистическими традициями, практикующими подобные состояния транса или измененное состояние сознания, прослеживалась издавна. Подобные измененные состояния играют важную роль в таких практиках, как выход из тела, астральная проекция и йога. Д-р Уильям Крогер и д-р Уильям Фезлер утверждают, что «в той или иной форме и под различными названиями гипноз практиковался в цивилизованном и нецивилизованном мире с самого начала истории». Далее они отмечают, что исторически элементы гипноза были неотъемлемой частью языческих религиозных обрядов и мировых религий, в том числе ассиро-вавилонского экзорцизма, египетских гаданий, иудейского мистицизма, китайского даосизма, суфизма, индуизма, синтоизма, некоторых форм буддизма (тибетского и дзен), а также йоги (*Hypnosis and Behavior Modification*, pp. 6-8).

Однако современное применение гипноза в Европе и Америке началось с сомнительных опытов немецкого врача Франца Антона Месмера (1734-1815), который разработал технику, известную под именем месмеризма. Его подход основывался на теории «животного магнетизма», согласно которой в человеческом теле присутствует некая невидимая «жидкость», подверженная влиянию планет, звезд или магнитов. Считалось, что закупорка каналов, по которым течет эта жидкость, является причиной многих болезней, и Месмер верил, что он может освободить эти каналы, когда человек находится в критическом состоянии, т.е. трансе, при помощи железных прутьев и «магнетической жидкости». В процессе лечения Месмер «ходил вокруг, прикасался к пациентам; у них начинались конвульсии, они покрывались потом, их тошнило, они кричали — и исцелялись» («Mesmerism», *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, Vol. 2, p. 598).

Официальная медицина в целом отвергла теории Месмера, приписывая пресловутые «исцеления» слишком живому воображению людей. Некоторые отвергли теорию «животного магнетизма», но заинтересовались состоянием транса, сопровождавшим процесс лечения, отмечая, что месмеризованные пациенты «чрезвычайно легко поддавались внушению, будь то словом, взглядом, жестом или мыслью». Со временем некоторые

люди могут входить в гипнотическое состояние, даже не сознавая этого. В этом отношении особенно известен Эриксон благодаря своему искусству... вводить человека в транс без предварительной подготовки и незаметно для него. Можно поспорить об этической стороне таких действий...» («Hypnosis», p. 544). Ввести человека в состояние гипноза можно без его ведома и согласия. Теоретически, внушения и приказы, данные человеку в состоянии транса, могут иметь далеко идущие последствия, благодаря такому феномену как постгипнотическое внушение.

## ОТВЕТ С ПОЗИЦИИ ХРИСТИАНСТВА

Библия предостерегает против обращения к «ворожеям» (*nachash*) и «обаятелям» (*chabar*) (Второзаконие 18:10-11). О точном значении древнееврейских терминов можно поспорить. Браун, Драйвер и Бриггс отмечают, что древнееврейский корень *chabar* первоначально обозначал «объединять», «связывать» или «заклинать», но иногда он употреблялся применительно к заклинанию змей — практика, весьма сходная с гипнозом (*A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament*, p. 288). Созвучный голосу гипнотизера во время сеанса внушения, древнееврейский корень *nachash*, который переведен в Синодальном тексте словом «ворожея», несет в себе смысл «говорить тихо и ласково; применительно к заклинанию змей, возможно, издавать тихие и нежные звуки» (*William Wilson, Wilson's Old Testament Word Studies*, p. 74).

Трудно сказать, имеет ли слово «ворожба» прямое отношение к гипнозу, поскольку доказательства этого носят косвенный характер. В Библии, однако, имеется масса ясных предостережений от каких-либо оккультных занятий (Левит 19:26, 31; 2-я Царств 21:6; Исайя 47:9-13; Деяния 8:9-11). Это ставит крест на участии христиан в тех аспектах гипноза, которые непосредственно связаны с оккультизмом (спиритизмом, вызыванием духов, путешествиями в прошлые жизни, гаданиями и т.п.). Но что можно сказать по поводу нерелигиозного использования гипноза, например, в медицине или психологии? Джош МакДауэлл и Джон Стюарт допускают возможность медицинского (например, в целях анестезии) использования гипноза, но предостерегают: «Врач может использовать гипноз для расследования преступлений; для того, чтобы вызвать воспоминания о похищении пациента инопланетянами или его участии в сатанистских ритуальных жертвоприношениях; для изучения «жи-

нет никакой необходимости». Он рекомендует использовать сочетание таких методов как управление мысленными образами, визуализация, обратный счет, фиксация глаз, контроль дыхания и легкое круговое раскачивание верхней части тела гипнотизируемого по часовой стрелке (*The Complete Guide to Hypnosis*, pp. 63-71).

Управление мысленными образами, считающееся одним из наиболее мощных методов введения в состояние гипноза, представляет собой рассказ пациенту о воображаемом путешествии, когда гипнотизер мягким голосом рассказывает ему о прогулке по лесу или поездке на пляж. «Хорошо, теперь я хочу, чтобы вы представили себя гуляющим в парке в чудесный летний день... Подойдите к гамаку, пусть ваше тело опустится в него...» Во время сеанса пациенту дается дополнительное внушение с целью углубить или усилить транс. «Прогуливаясь, вы чувствуете такой покой, такое расслабление...» (*Rachel Copelan, How to Hypnotize Yourself and Others*, pp. 94-95).

Подобные упражнения иногда используются на рабочих местах и часто — в учебных заведениях (от детских садов до колледжей). Эту практику называют управляемой фантазией, управляемой медитацией, днем на пляже, мини-отпуском и т.д. Этот метод очень популярен, и весьма неприятно сознавать, что в большинстве популярных изданий он признается стандартной техникой введения в гипнотическое состояние.

«Существует много стилей погружения в гипноз; все они используют постепенное переключение внимания при уменьшении реакции на внешнее окружение... Часто погружение в гипнотическое состояние требует от человека сосредоточиться либо путем фокусирования взгляда на каком-то внешнем предмете (метод фиксации глаз), либо путем концентрации на чем-то внутри себя: дыхании или любом другом ощущении (например, мышечном напряжении). Затем человеку ясно и спокойно внушается ощущение уюта, расслабления или покоя при помощи подходящих зрительных, слуховых и физических образов, таких как пляж, лестница и полет на облаках» (*Baker Encyclopedia of Psychology*, p. 546).

Распространено заблуждение, что никого нельзя загипнотизировать против воли. В «Бейкеровской энциклопедии психологии» (*Baker Encyclopedia of Psychology*) отмечается, что это справедливо лишь отчасти. «Введение в гипнотическое состояние требует сотрудничества гипнотизера и гипнотизируемого, и состоянию транс можно сопротивляться. Тем не менее, участие гипнотизируемого может и не быть сознательной реакцией, и

окультисты — ясновидящие и спиритисты — позаимствовали для себя разные варианты техники Месмера, еще больше увеличив разрыв между месмеризмом и традиционной медициной (там же).

В Англии были предприняты попытки привести месмеризм в соответствие с наукой, отделив состояние транс от теорий Месмера о «животном магнетизме». Шотландский врач Джеймс Брейд (1795-1860) изобрел слово «гипноз», обнаружив, что эффекты месмерического транс — в том числе и галлюцинации — могут быть достигнуты и без применения магнитов. К 1893 году комиссия Британской медицинской ассоциации пришла к выводу, что месмерическое состояние отличается от гипнотического, и что последнее может применяться для лечения некоторых видов болей и расстройств (там же, p. 599).

Эксперименты с применением гипноза сыграли важную роль в ранний период развития психиатрии и психологии. Зигмунд Фрейд (1856-1939) использовал гипнотическое внушение как неотъемлемую часть своей терапии, пока оно постепенно не было вытеснено его психоаналитическим методом «свободных ассоциаций». Фрейд никогда не отвергал гипноз. Он даже утверждал, что этот метод — будущее психоанализа, и считал свой метод «свободных ассоциаций» дальнейшим развитием практики гипноза («Freud, Sigmund», «Hypnosis», *Baker Encyclopedia of Psychology*, pp. 430, 543).

Со временем гипноз был признан составной частью психологии и стал рассматриваться как вспомогательная терапия. Впоследствии появился термин «гипнотерапия», означающий «использование подготовленным психотерапевтом, врачом-терапевтом или зубным врачом гипноза как метода, применяемого в сочетании с другими приемами». Одним из самых распространенных методов является техника непрямого гипнотерапии, разработанная Милтоном Эриксоном, — элементы гипноза при этом незаметно и без ведома пациента применяются во время консультации. Эта форма гипноза оказала значительное влияние на развитие техники нейролингвистического программирования Ричарда Бэндлера и д-ра Джона Грайндера («Hypnotherapy», «Hypnotherapy, Indirect», *Baker Encyclopedia of Psychology*, pp. 547, 548, 754).

Другой вид гипнотерапии заключается в восстановлении утраченных или подавленных воспоминаний. Подобно тому, как гипнотизер может заставить человека «забыть» то, что происходило с ним в состоянии транс, он может и извлечь воспоминания или детали событий, давно

забытых бодрствующим сознанием. Критики предостерегают, что эти «восстановленные воспоминания» могут не иметь ничего общего с действительностью. Этот феномен слишком напоминает свидетельства людей, которые под гипнозом умудряются «вспомнить» историю своего похищения пришельцами на НЛО или красочно описывают свои перевоплощения после того, как их мысленно возвращают в одну из «прежних жизней» (John Ankerberg, John Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, pp. 334-335).

Многие древние мифы о гипнозе были развенчаны, и практика была в целом принята медицинским и психиатрическим сообществом. Однако многих христиан беспокоят оккультные истоки гипноза, отсутствие в науке единого мнения о причинах эффективности гипноза, вероятность неэтичного воздействия на пациента и возможная связь с библейскими запретами на «заклинания» и «ворожбу» (там же, pp. 309-310).

## ТЕОРИЯ

Одной из наиболее тревожных особенностей гипноза является отсутствие общепризнанной теории, объясняющей с точки зрения физиологии или психологии, что на самом деле происходит в мозгу человека под воздействием гипноза. «С точки зрения психологии гипноз объясняли как эффект ролевой игры, примитивную филогенетическую реакцию, обусловленную реакцией, особую форму передачи или феномен регрессии. Все эти теории по-прежнему изучаются, и ни одну из них на данный момент нельзя исключить» («*Hypnosis*», *Baker Encyclopedia of Psychology*, p. 545).

Хотя никто не может полностью объяснить механизм и причины гипнотического воздействия, общепризнанно, что гипноз существенно снижает способности к рациональному мышлению и усиливает подверженность внушению. У загипнотизированного человека наблюдается «пассивное изменение концентрации (как если человек спит или мечтает), и это приводит его сознание в состояние, существенно отличное от бодрствования или обычного сна. Для этого состояния характерно сужение внимания, уменьшение способности мыслить критически и повышение реакции на внушение» (там же).

Этот феномен демонстрируют эстрадные гипнотизеры, которые могут убедить человека поверить в абсурдные утверждения или сделать нечто

нелепое и неприличное. Загипнотизированный человек, очевидно, теряет значительную часть своей способности мыслить критически и, похоже, готов принять за достоверный факт все, что ему внушает гипнотизер. Вероятно, под воздействием гипноза разум, находящийся в бессознательном состоянии, теряет существенную часть эпистемологических и этических ориентиров. У загипнотизированного человека наблюдается резкое падение способности отличать факт от вымысла и истину от неправды. Анкенберг и Уэлдон, ссылаясь на д-ра Меерлу, психиатра-консультанта при гериатрическом отделе муниципальной медицинской службы Амстердама, говорят об утрате этических и нравственных критериев при принятии решений.

Меерлу предостерегает: «В некоторых учебниках по гипнозу сообщается, что суперэго пациента достаточно сильно, чтобы защитить его от безнравственных внушений, сделанных в состоянии транса. Эксперименты с гипнозом показали, что это совсем не так. Искусство морального совращения основано на повторяющихся незаметных внушениях, которые постепенно вынуждают человека согласиться на то, что он бы никогда не сделал без этих повторяющихся внушений... Особенно легко внушить человеку желание покончить с собой... Я называю эту преступную стратегию, основанную на внушении, *психическим убийством*» (*Encyclopedia of New Age Beliefs*, p. 318).

Рассказывая о потенциальных опасностях и неправильном использовании гипноза, Анкенберг и Уэлдон ссылаются на семь публикаций в «Международном журнале клинического и экспериментального гипноза» (*The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*) и «Американском журнале клинического гипноза» (*American Journal of Clinical Hypnosis*).

## ТЕХНИКА ГИПНОЗА

Кино и телевидение превратили классический метод введения в гипнотическое состояние (раскачивание какого-либо предмета на веревочке перед глазами пациента) в стереотип. Хотя профессионалы и могут загипнотизировать человека при помощи одного из вариантов этого метода, маятник сейчас используют весьма редко.

Лесли М. Лекрон пишет: «Иногда для введение человека в гипнотическое состояние используются те или иные приспособления, хотя в них