

И не во сне и не наяву...  
Гипноз – странная штука!  
Наш журналист согласился  
испытать на себе это  
состояние. Предлагаем  
рассказ о нашем необычном  
эксперименте.



## КАК МЕНЯ

Оливье Ласкар

# ЗАГИПНОТИ!

**Ч**естно скажу, я немного побаиваюсь предстоящего мне испытания: впервые в жизни меня будут гипнотизировать! А то, что мне доводилось видеть в кино и в комиксах, совершенно не вдохновляет. Неужели я превращусь в безвольную куклу, подчиняющуюся приказам злого мага, и буду готов, например, закудахтать по одному щелчку его пальцев?

«То, что вы описываете, это концертная потеха. В медицине ничего подобного нет», – эти слова, сказанные доктором Жан-Марком Бенхайемом, когда я поделился с ним своими сомнениями, меня немного успокоили. Разумеется, президент Французской ассоциации гипноза использует гипноз сугубо в лечебных целях. И сейчас в широком светлом кабинете с мягкими удобными креслами он станет моим проводником в загадочный мир подсознания... Загадочный, потому что под гипнозом мы не спим и не бодрствуем. Но где же мы тогда находимся? Трудно сказать...

### В ОТКЛЮЧКЕ, НО НА СВЯЗИ

Хорошо еще, что доктор сразу описал мне, как пройдет сеанс. «Вначале надо будет "отключить" вас от реального мира, чтобы вы не реагировали на всякого рода помехи – шум, запахи и тому подобное», – объяснил он. Когда пациент погружается в гипнотическое состояние, он становится безразличным к внешним раздражителям (см. текст на стр. 32 справа), но при этом слышит голос врача, а тот наводящими вопросами старается понять, что привело человека в медицинский кабинет и как ему помочь.

Ведь у любого, кто записывается на прием к врачу-гипнотизеру, обязательно есть какая-то проблема, которую нужно решить (желание бросить курить, булимия, или, проще говоря, обжорство, депрессия...), и обычно эта проблема носит психологический характер. Короче, говорит мне врач, если я намерен понять, насколько эффективен гипноз в качестве медицинского метода, мне нужно как-то опреде-

Цель сеанса – заставить Оливье регулярно убирать свой рабочий стол. По команде врача журналист начинает выбрасывать одну за другой ненужные бумаги. Жаль, что всё это понарошку!



Начало сеанса. Доктор вводит Оливье в гипнотическое состояние.



Доктор расспрашивает журналиста, стараясь понять, почему тот не приводит в порядок свой стол.

ФОТО: ИЗАБЕЛЬ СУСИ

# ВЫПРОБОВАЛИ

литься с целью моего визита... Быстренько, быстренько, требуется идея! «А вы не могли бы... – говорю я, – ...вызвать у меня желание прибраться на моем рабочем столе в редакции, а то там царит настоящий свинарник!» По словам доктора, задача вполне выполнимая. «Но при одном условии, – уточняет он, – вы действительно должны этого хотеть. Если внутренней потребности нет, и вам просто вздумалось сделать приятное коллегам, то тогда я ничего не обещаю». Я соглашаюсь, и сеанс гипноза начинается.

К моему удивлению, врач не предлагает мне сесть в одно из удобных кресел. «Закройте глаза, – требует он. – Внушение идет через слух». Первый сюрприз – никаких «гипнотизерских» пассов руками не будет! Впрочем, у меня нет времени задумываться об этом, так как мягкий, монотонный голос обволакивает меня и будто куда-то тянет.

«Создайте визуальный образ вашего рабочего стола. А теперь представьте, что вы наводите на нем порядок.

Можете даже делать движения, словно действительно этим занимаетесь». Я начинаю махать руками, то есть беру одну воображаемую бумагу за другой, комкаю их и бросаю в корзину для мусора. Я вполне серьезен, но со стороны выгляжу наверняка чрезвычайно глупо! А еще доктор велел мне расслабить все мышцы (ну, кроме ног, конечно, а то и упасть недолго!) И, кажется, внушение начинает действовать. Концентрация внимания на сложной задаче – в данном случае стоять расслабившись – помогает отрешиться от окружающего мира и тем самым облегчает погружение в гипнотическое состояние. Что я чувствовал в этот момент, словами передать сложно. Похоже на последние мгновения перед засыпанием, но они всегда быстротечны, а сейчас я простоял минут двадцать! После чего доктор тихонько потянул меня за руку, наконец-то усадил в мягкое кресло, а сам устроился напротив. Начался второй этап сеанса.





Доктор Жан-Марк Бенхайем называет себя «проводником», помогающим своим пациентам достичь удивительного гипнотического состояния.

### ► ПОД ГИПНОЗОМ ОСТАЕШЬСЯ САМИМ СОБОЙ

Задавая самые разнообразные вопросы, доктор Бенхайем подводил меня к осмыслению причин возникновения хаоса на моем рабочем месте. «Нежелание выбрасывать старые бумаги, несомненно, объясняется боязнью случайно выбросить важный документ. Нужно избавляться от этой фобии», – заключает он. Так на протяжении всего сеанса мы с доктором Бенхайемом и вели беседу: он спрашивал, я отвечал. Впрочем, следует признать, что восстановить наш разговор в полном объеме у меня не получается. Отсюда и страхи, возникшие задним числом: а вдруг я всё-таки делал что-нибудь этакое, дурацкое, чего в памяти не сохранилось? «Невозможно заставить человека совершать поступки, идущие вразрез с его личностью», – успокоил меня доктор, когда я задал ему этот вопрос. И, значит, кудахтать будет далеко не каждый, а только тот, кому нравится привлекать к себе внимание окружающих. Точно так же совершенно бесполезно заставлять математика или бухгалтера считать вслух «1, 2, 3, 4, 6...», поскольку ни тот ни другой даже под гипнозом не забудут о существовании «5». Этот старый трюк, который обычно показывают гастроллирующие гипнотизеры, не работает на людях таких специальностей.

Что же касается беспорядка на моем рабочем месте... Сейчас, когда я пишу эти строки – а прошло четыре дня после сеанса гипноза, – передо мной по-прежнему висят горы всевозможных бумаг. Похоже, эта проблема меня не особенно волнует! ■

**ПОСЛУШНЫЕ  
МАРИОНЕТКИ  
В РУКАХ  
ГИПНОТИЗЕРА –  
ЭТО ИЗ ОБЛАСТИ  
КИНО!**



## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ГИПНОЗА?

Скажем откровенно: ученые еще далеки от ясного понимания того, что представляет собой гипнотическое состояние. Однако можно с уверенностью утверждать, что загипнотизированный остается в сознании и понимает, где он находится, хотя порой мысленно и «улетает» куда-то. Нечто похожее случается, когда читаешь в метро интересную книгу и забываешь обо всем на свете: где ты находишься, и что происходит вокруг. А под гипнозом это состояние отрешенности выражается еще сильнее, поскольку ощущения наших органов чувств значительно ослабевают! Причем иногда до такой степени, что кое-кто может перестать ощущать боль, что даже позволяет хирургам проводить операции без наркоза. А что происходит с людьми во время гипноза, когда их связи с реальностью теряются? Обычно в такие минуты начинается мысленное погружение в глубины своего сознания. Чтобы попытаться понять особенности гипнотических путешествий, исследователи попросили группу людей представить, вначале в обычном состоянии, а затем под гипнозом, что они находятся в отпуске на берегу моря. В результате было установлено, что обычно активизируются лишь зрительные центры мозга – человек, вспоминая что-то, создает соответствующие ряды «картинок». А вот под гипнозом к зрительным центрам подключаются другие, те, что отвечают за осязание, вкус, обоняние, эмоции и даже двигательные центры. Короче говоря, человек, находясь в состоянии гипноза, переживает воображаемые сцены объемно, почти как в жизни: чувствует песок под ногами, порывы ветра, ему кажется, что он в самом деле берет в руки раковину или плавает... Очень удобно, чтобы лечить всякого рода фобии. Как известно, лучший способ победить неосознанный страх – встретиться с тем, чего ты боишься, лицом к лицу и перебороть себя. Но проблема в том, что на практике получить такую возможность удается не всегда. Не станет же врач каждого своего пациента, который боится высоты, везти в горы или вместе с ним забираться на верхние этажи высотных зданий. А гипноз позволяет пережить ситуацию и сопровождающие ее эмоции мысленно, не выходя из медицинского кабинета! И врачу удобнее, и пациенту спокойнее. Допустим, человек хочет избавиться от боязни лягушек. Врач вводит пациента в состояние гипноза, после чего вначале просит его представить стеклянные террариумы с земноводными, затем – побродить между ними и, наконец, – взять одно из воображаемых животных в руки. Чем реальнее будут ощущения (тяжесть, скользкая холодная кожа, движения лапок...), тем лучше. После ряда таких сеансов человек привыкает к присутствию квакушек рядом с собой и уже готов встретиться с ними в реальной жизни, то есть избавляется от фобии.