

Реклама действует на нас по принципу цыганского гипноза

Лилия ПИЧНАРАШВИЛИ

В прошлую субботу мы рассказали о секретах скрытого психологического воздействия - бесконтактном бое. В этот раз корреспондент «КП» отправилась на сеанс экологического гипноза, чтобы выяснить, какими ресурсами обладает наше подсознание.

ШАМПУНЬ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Киевский психолог Андрей Полтавцев разработал так называемый дружественный метод контакта с подсознанием. Этакий синтез медитативных техник самогипноза и эриксоновского гипноза (техника введения в транс с помощью набора лингвистических и поведенческих приемов). То есть получился микс - подсознание самостоятельно справляется с проблемой, а гипнотерапевт только оказывает поддержку. Он его называет экологическим гипнозом.

- Но что же такое гипноз?

- По сути, это состояние психики, в котором разум человека становится пассивным, а подсознание - активным, - рассказал нам на групповой экотрансовой сессии психолог Полтавцев. - Транс - это природное состояние. В нем мы бываем очень часто в течение дня. Гипноз же - это технология, которая только помогает углубить и удлинить это состояние.

Например, вы едете в общественном транспорте, слушаете монотонную лекцию, медленную музыку, смотрите спокойный фильм - сознание как бы отключается, вникая в какую-то тему. Именно в такие моменты человек становится более внушаемым.

- Поэтому-то фильмы и телепередачи прерывают на самом интересном месте, - объясняет Андрей смысл влияния теле-рекламы. - Например, если во время захватывающего фильма в самом эмоциональном моменте показать рекламу шампуня от перхоти, то зритель запомнит и, скорее всего, купит именно рекламируемый товар. Даже если у него нет никакой перхоти.

Цыгане знают этот секрет. Они выдергивают из толпы тех, кто уже находится в трансе, а потом с помощью нехитрых техник только углубляют это состояние.

Например, несколько цыган окружают жертву, и каждый начинает говорить что-то свое, размахивая при этом руками. Сознание тут же отключается, так как не способно уследить за несколькими одновременно

менно. Но гипноз не является сверхоружием, которым можно поработить мир, иначе миром бы давно правили цыгане.

ПРИЛИЧНУЮ ДЕВУШКУ НЕ РАЗДЕНЕШЬ

Как уверяет Полтавцев, человек под гипнозом не выполнит ничего, на что он не способен в осознанном состоянии. То есть его действия будут ограниченными... совестью!

- Заставить человека выполнять что-то против его моральных принципов невозможно, - рассказывает Андрей. - Даже если использовать гипноз, при котором подавляется воля. Например, если загипнотизировать воспитанную барышню и приказывать ей раздеться и сделать что-то неприличное, она не сделает этого, а попросту выйдет из транса. А вот если приказывать что-то похожее девушке легкого поведения, то она выполнит. А «страшилки» из кино типа гипнотизер приказал субъекту, чтобы тот «пошел-задушил-ничего не помню», - вымысел. Если человек не способен убить, то его никаким гипнозом не заставишь сделать это. И слава богу!

- Но все же, возможно ли научить подсознание защищаться от чужого влияния?

- Да, конечно, - отвечает психолог. - Полностью закрыть все лазейки не получится, - считает психолог. - Но чем выше уровень осознанности, чем больше методик погружения в транс вам известно, тем меньше возможность того, что вас смогут ввести в это состояние без вашего ведома. А защититься от того же рекламного или любого другого внушения поможет простой способ: нужно выработать рефлекс и, чуть что, просто мысленно говорить: «Стерто-стерто».

ВНУШЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО

Что касается экогипноза, то он отличается от классического тем, что не подавляет волю гипнотизируемого, а наоборот - помогает сознанию осознанно корректировать свое подсознание. Можно сказать, что при его использовании человек находится в состоянии гипноза, а не ПОД гипнозом.

- То есть человек в трансовом состоянии полностью контролирует себя, но вместе с тем его сознание дает приказ подсознанию на выполнение каких-то процессов. И уже через какое-то время решение проблемы появляется в голове, словно озарение, - рассказывает коуч по экогипнозу Андрей Полтавцев.

Но каким образом происходит обмен информацией между сознанием и подсознанием, до сих пор даже для ученых остается тайной. Существует лишь несколько теорий.

По словам психолога, с помощью экогипноза можно научить подсознание контролировать



Цыгане выдергивают из толпы тех, кто уже находится в трансе.

сического тем, что не подавляет волю гипнотизируемого, а наоборот - помогает сознанию осознанно корректировать свое подсознание. Можно сказать, что при его использовании человек находится в состоянии гипноза, а не ПОД гипнозом.

Но каким образом происходит обмен информацией между сознанием и подсознанием, до сих пор даже для ученых остается тайной. Существует лишь несколько теорий.

По словам психолога, с помощью экогипноза можно научить подсознание контролировать

даже такие состояния, как внезапные приступы паники.

- Подсознание одного из клиентов, с которым я работал, нашло выход: оно «научило» сознание не впадать в панику до тех пор, пока не появляется рядом человек, который может отвезти его в больницу. А другой так бросил курить. Причем случайно. В трансе он поставил задачу на отказ от курения. После экотрансовой сессии решил проверить результат - смог выкурить только половину сигареты и попросту начал кашлять и не мог дальше затягиваться.

БОРЕМСЯ СО СТРАХАМИ

Так как проблем у меня нет, я сажусь на «транс-овый стул» и отправляюсь в свое подсознание без запроса. Никаких тикающих и раскачивающихся часов, никаких «на счет три ты заснешь». Звучит лишь приятный голос психолога: «Представьте, что вы спускаетесь по ступенькам...»

Голова постепенно тяжелеет и съезжает на спинку стула. Связь с голосом и окружающим миром теряется. Я растворяюсь в пространстве - состояние, словно между сном. В голове вырисовывается бетонная лестница, по которой я спускаюсь вниз и открываю дверь в полу. А там... чудовище! Притом такие реалистичные, что становится жутко страшно, до дрожи!

Почему-то я понимаю, что это всего лишь воплощение всех страхов, из-за которых дети по ночам боятся, что не укрытую одеялом часть тела съедят монстры. Мне

казалось, я уже выросла из детских фобий.

Решение в трансе приходит само собой. Я представляю, что изнутри погребка исходит свет. Он распространяется до размеров комнаты, в которой я стою... города, в котором нахожусь... всей планеты... Монстры растворяются в свете - и дрожь проходит...

15 МИНУТ - КАК НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ СНА

Голос Андрея говорит, что можно медленно открывать глаза. Я возвращаюсь в реальность и чувствую себя отлично выспавшейся!

Конечно, это может быть просто игрой воображения. Но, как оказалось, пару человек, которые погружались в транс вместе со мной, видели почти все то же, что и я: каменные лестницы, дверь в полу, жуткие создания...

Как объясняет Андрей, такое часто бывает, когда люди находятся в одном медитативном пространстве - «на одной волне».

- Подсознание само раскладывает все по полочкам - «подчищает хвосты». Притом в состоянии транса человек за 15 минут отдыхает так, будто он спал несколько часов, - говорит психолог. - Внушить себе можно что угодно. Например, что ты не голоден, хотя ужасно хочешь есть. Но лучше этого не делать, так как гипноз не берет силы ниоткуда, а только перераспределяет их...

P.S. Что дал экогипноз лично мне? Наверное, осознание того, что темнота - это всего лишь отсутствие света. Но, как по мне, экогипноз по сути ничем не отличается от медитации. Только немного в другой оболочке...

МИФЫ ИЛИ ПРАВДА?

Под гипнозом можно выудить любую информацию

Теоретически - да, словив волю человека. Но точно также можно и пальцы в дверной проем засунуть. Однако если у человека очень сильная воля, он не сломается ни в первом, ни во втором случае.

Гипнотизеры владеют магией. Неправда! Ни один гипнотизер не обладает каким-то гипнотическим супердаром. Гипноз - это всего лишь трансовое состояние, которым владеет любой человек.



Внушению поддаются глупые. Неправда. Гипнозу поддаются 98% процентов людей. А вот неразумного человека загипнотизировать даже сложнее, так как у него не развито воображение.

Дети не впадают в транс. Неправда. Но так как в трансовом состоянии они продолжают двигаться, это и вводит в заблуждение.

Человек может долго находиться в гипнотическом состоянии. Неправда. Максимум два-три часа - и то если это состояние постоянно поддерживать и углублять. В противном случае сознание само включается или человек попросту засыпает.

Фото из архива «КП» и Thinkstock.



Психолог Андрей Полтавцев вводит в транс корреспондента «КП».