

СЕКЦИЯ 7
МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.938.3:378

ТРАНС КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Арсентьева Г.А., к. филос. н., доцент кафедры философии
Запорожский национальный технический университет

В статье рассмотрена история научного изучения трансовых состояний, обобщены научные факты в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках. Раскрыто во всем многообразии проявления транса нечто общее: то, что транс – это измененное состояние сознания, в результате которого изменяются взаимоотношения сознательных и подсознательных процессов мозга.

Ключевые слова: транс, гипноз, суггестия, сознание, подсознание, измененное состояние сознания.

У статті розглянуто історію наукового вивчення трасових станів, узагальнено наукові факти в психології, у психіатрії, у фізіології мозку, у соціальних науках. Розкрито в усій різноманітності прояву трансу щось загальне: те, що транс – це змінений стан свідомості, у результаті якого змінюються взаємовідносини свідомих і підсвідомих процесів мозку.

Ключові слова: транс, гіпноз, сугестія, свідомість, підсвідомість, змінений стан свідомості.

Arsentjeva G.A. THE TRANCE AS A TOOL OF HUMAN CONSCIOUSNESS DEVELOPMENT

The article reviews the history of scientific study of trance states, summarizes the scientific facts in psychology, in brain physiology and social sciences, and discloses something common in a variety of trance display: trance is a transformed conscious state, in which the relations of conscious and unconscious brain processes are alter.

Key words: trance, hypnosis, suggestion, state of awareness, subconscious, altered state of consciousness.

Постановка проблемы. Говоря об актуальности предпринятого автором исследования, следует отметить, что до сих пор остается проблемой сущностная определенность феномена транса. В связи с этим отсутствует представление о механизме его протекания, нет четких критериев его классификации, путей, методов и техники достижения транса, практического его использования.

Анализ последних исследований и публикаций. Транс вызывал немалые разногласия среди ученых 19 века, которые анализировали его с разных сторон, а именно: Ф. Месмер (транс как перекачка энергии), Х. Фариа и И.П. Павлов (транс как сон), Ж. Шарко (транс как патология), О. Льебо и И. Бернгейм (транс как внушаемость), П. Жане (транс как диссоциация), В.М. Бехтерев (транс как своеобразное видоизменение сна), М. Эриксон (*транс как бодрствование* коры головного мозга и особо возбужденное состояние, сверхбодрствование какого-то очага в нем). В 20 веке большинство ученых отвергают физические и неврологические объяснения транса (представления о сне и патологии) и придерживаются психологических подходов. Наиболее популярные из них такие:

1. *Транс как регрессия*, когда рациональность сменяется импульсивностью и человек вступает с гипнотизером в трансферные отношения (К.Г. Юнг, Б.Д. Карвасарский [1; 2]). На первый план выдвигается «пассивное эго» и «адаптивная регрессия».

2. *Транс как диссоциация*. Э. Хилгард [3] воскресил и модифицировал представления П. Жане о диссоциации как временной отрешенности от обычного сознательного управления своим функционированием в виде гипнотической глухоты, контролирования боли, автоматического письма.

3. *Транс как мотивированное участие*, когда в результате позитивных установок, мотиваций и ожиданий создается готовность мыслить и фантазировать на предлагаемые темы, непроизвольно входя в транс (Т.Х. Барбер) [4]. При этом любого человека, при наличии у него желания, можно обучить испытывать гипнотический феномен и не нужно традиционное наведение.

4. *Транс как разыгрывание роли*, когда выдвигаются социально-психологические аспекты трансовой ситуации в виде «роли», действий, производимых «как будто бы». При этом вовлеченность в роль может весьма сильно варьироваться в зависимости от глубины транса (Т.Р. Сарбин и К.Г. Юнг) [6; 3, с. 103].



5. *Транс как видоизмененное состояние сна и бодрствования.* Это точка зрения на транс украинских исследователей В.М. Кандыбы и Д.В. Кандыбы, которые соединили все виды трансa, представив их в едином процессе и единой психотехнологии [7, с. 165; 8; 9].

На наш взгляд, именно это определение сущности трансa позволяет обобщить научные факты в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках и раскрыть во всем многообразии проявлений трансa нечто общее: то, что транс – это видоизмененное состояние сна и бодрствования, в результате которого изменяются взаимоотношения сознательных и подсознательных процессов мозга. Мы также разделяем точку зрения последователей эриксонского гипноза на то, что транс – это не какое-то исключительное, редкое, для избранных, состояние психики, а норма жизни человека [9].

Постановка задания. Недостаточно исследованным остается понятийно-категориальный аппарат феномена трансa. В связи с этим отсутствует представление о механизме его протекания, путях, методах и технике достижения трансa, практическом его использовании. Большинство теорий классификации состояний сознания не содержат четкого критерия деления трансa на виды. Более того, они словно не замечают, что транс включен и в обыденное состояние сознания, и в измененное, он вездесущ. Вернее, они это констатируют как научный факт, однако как только речь заходит о классификации, этот момент ими упускается.

Цель статьи заключается в поиске и теоретическом обосновании модели и путей практического применения трансa, представив его в едином процессе и единой психотехнологии.

Задачами статьи являются такие действия:

1) выяснить, какие вообще бывают состояния сознания. Определить, как измененные состояния сознания соотносятся с обыденным состоянием сознания, какое место занимают по сравнению с ними в общем ряду. Выяснить, какие физиологические изменения приводят к возникновению трансa;

2) исследовать понятийно-категориальный аппарат и на его основе вывести дефиницию феномена трансa, характеристику его основных черт. Рассмотреть транс как процесс, который развивается по своим законам;

3) выяснить механизм протекания трансовых состояний как процесса;

4) определить, каковы практические цели использования трансa.

Изложение основного материала исследования. Еще со времен древнеиндийских философов все состояния сознания делят на 4 класса: обыденное (бодрствующее) состояние сознания; сон без снов; сон со сновидениями; измененное состояние сознания в виде трансa [1, с. 126]. Обыденное состояние сознания (ОСС) – это плавающее состояние сознания от нулевого осознания чего-либо (когда поведение и деятельность людей автоматизированы, алгоритмизированы, заданы специальными программами) до полного осознания (инсайт в гештальт-теории, озарение как сиюминутное охватывание сути), включая трансовые состояния сознания (ТСС).

В *нулевом состоянии* осознания человек четко осознает себя во времени и пространстве в моменты бодрствования, сосредоточенности и познания. Мозг его работает со скоростью 14–40 колебаний в секунду в режиме бета-волн. Доминирует левополушарность мышления (линейная логика в словесной форме и так далее). Заметим, что в состоянии стресса межполушарная асимметрия усиливается еще больше.

В состоянии *трансa* изменяются взаимоотношения полушарий мозга. Как показывает электрофизиологические исследования – запись ЭЭГ (биотоков головного мозга), в состояниях трансa разница между полушариями мозга (как это бывает в нулевом осознании) – их асимметрия – выравнивается, исчезает. С учетом асимметрии полушарий их взаимное уравновешивание выглядит как движение навстречу: более активное, доминантное полушарие снижает свою активность, как бы несколько умеряет свой пыл. Противоположное же полушарие, ранее сравнительно пассивное, наоборот, активизируется. Иначе говоря, в типичном случае – у правшей, необходимо снизить активность левого, «сознательного» полушария и повысить сознательность правого, «подсознательного». Так, в единстве и борьбе полушарий возникает транс.

Транс (от фр. *transir* – оцепенеть) – это функциональное состояние психики, в котором изменяется степень контроля сознания над обработкой информации. По сути, транс – это торможение работы коры головного мозга (сознания), отключение внутреннего контроля и активизация подкорки головного мозга. С помощью трансa наш мозг расширяет границы собственных возможностей, используя дополнительные ресурсы. В ТСС некое поле через подсознание взаимодействует с психикой человека. В это время, если мозг работает со скоростью 8–13 колебаний в секунду в режиме альфа-волн, человек находится в пассивном расслаблении, не

Таблица

Сравнительная характеристика работы мозга в различных состояниях сознания


Ритм	Диапазон частот, Гц	Уровень, мкВ	Физиологические особенности
Дельта	0,5...4	10...250	Фаза глубокого сна, бессознательное состояние
Тета	4...8	10...200	Фаза быстрого сна, полудрема, работа подсознания, медитация, гипноз, характерно у детей
Альфа	8...13	30...100	Расслабленность, дневная мечтательность, абстрактное мышление, запоминание, ясное, светлое состояние, хорошая адаптация к изменениям, творческое озарение
Бета	13...30	5...30	Активное, бодрствующее сознание, логическое мышление, концентрация внимания, решение проблем, стресс

думает ни о чем, испытывает умиротворение. А если мозг работает со скоростью меньше 4 колебаний в секунду в режиме дельта-волн, то это похоже на сон, однако на самом деле это осознанное глубокое трансовое состояние в ситуации решаемой задачи. Итак, транс – это состояние активности головного мозга на частотах от 4 до 13 Гц. Дальнейшее уменьшение частоты колебаний и увеличение амплитуды колебаний – это уже режим сна глубокого (режим дельта-волн).

Таким образом, от нулевого осознания человек может перейти в трансовое, если он продолжает бодрствовать, или же в сон. При бодрствовании такой переход в трансовое состояние – это своеобразный отдых для нашего сознания чуть ли не каждые 90 минут бодрствования.

Такой транс безинсайтовый, то есть не ведет к сиюминутному охватыванию сути чего-либо, зато позволяет отдохнуть при переизбытке информации, эмоций, волевых актов человека. Если же транс продолжается дальше как процесс, стремящийся к инсайту, то безинсайтовый транс – это лишь промежуточная, переходная стадия, ведущая вначале к прединсайтовому состоянию, при котором происходит уравнивание по всем показателям работы левого полушария (сознания) и правого полушария (подсознания): это уже не тета-волны, здесь скорость обработки информации большая, чем в бета-волнах, но меньшая, чем скорость работы правого полушария. В прединсайтовом трансe наступает момент полного уравнивания работы левого и правого полушария, что ведет к их синхронизации. В свою очередь синхронизация является спусковым

механизмом возникновения эффекта резонанса, а он уже – возникновения сиюминутного, мгновенного полного охватывания сути чего-либо, полного ее осознания – инсайта.

Полное осознание (инсайт, озарение) – очень редкое необычное состояние сознания. Именно оно и является таким видоизмененным состоянием сознания и подсознания, когда открыт доступ к озарению, творческим открытиям. Инсайт – это необычное, очень редкое трансовое состояние сознания. Трансовое состояние сознания – это необычное состояние обычного сознания. Нулевое состояние сознания – это наиболее естественное состояние сознания, составляющее наибольшую часть жизни человека. Именно это сознание самодостаточно в обыденной реальности и работает в режиме экономии психической и физической энергии. В общем ОСС – это наиболее естественное сознание в потоке обыденной реальности, когда приобретенные навыки отработаны до автоматизма. Чуть подробнее, однако, по-прежнему кратко, сказано в науке о скорости и режиме работы мозга в каждой из трех составляющих ОСС [10; 11]. Электрофизиологические исследования головного мозга человека позволяют выделить пять основных частотных характеристик его работы, определяющих пять ведущих режимов работы мозга: дельта-ритм, тета-ритм, альфа-ритм, бета-ритм и гамма-ритм. В Интернетe мы нашли сводную таблицу различных состояний сознания. Эта таблица без авторства, однако мы все равно хотим представить её в нашей работе, поскольку она помогла сформировать нашу точку зрения (см. таблицу).



На наш взгляд, в эту таблицу нужно внести некоторые существенные уточнения. Так, например, в физиологических особенностях в режиме альфа-волн творческое озарение должно сопровождаться всплеском эмоций в состоянии влюбленности или творческой эйфории. В любом случае проявляется активность, а не заторможенная расслабленность, как это указано в таблице (ведь всем известно, что Архимед в экстазе воскликнул: «Эврика!» А.С. Пушкин, радуясь окончанию работы, писал: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!»). Есть еще одна неточность в приведенной таблице. Так, при описании тета-режима говорится о возможности нахождения между сном и бодрствованием, в котором открывается возможность инсайта, особого вида транс ситуации долго решаемой до этого задачи и мгновенного нахождения его решения (в результате человек получает удовлетворение и активность мозга успокаивается до тета-режима).

Все многообразие измененных состояний сознания (ИСС) можно разделить на два типа: спонтанно-естественные и искусственные. Спонтанно-естественные ИСС возникают с помощью естественных способов вхождения в них, базируются на ресурсных возможностях самой психики и возникают с помощью средового фактора (угроза для жизни, интенсивные сексуальные переживания, стресс, новый необычный опыт, состояние творческого поиска, тяжелое физическое заблуждение и так далее). Искусственные ИСС возникают с помощью искусственных способов, с использованием различных веществ, могут быть произвольными и непроизвольными. Обязательным условием (скорее даже основой) произвольного ИСС по собственной воле за счет лишь собственных усилий погружения в транс является произвольное управление собственным сознанием. Если же транс используется целенаправленно, как полезный рабочий инструмент в жизни человека (официально это именуется утилизацией ИСС), то ему необходимо научиться добиваться этого целенаправленно. Чтобы понимать природу трансa, нужно отметить несколько принципиальных его черт.

1. Транс – биологическая необходимость. Мы нуждаемся в том, чтобы периодически отключать регуляцию, направленную на сознательное достижение цели и исправление ошибок, и вновь испытывать неискаженное ощущение собственной целостности. Многие психологические и психиатрические проблемы развиваются тогда, когда сам человек или общество преграждают пути к трансy, повышающе-

му чувство собственной ценности, либо каким-то иным образом делают его недостижимым. Транс возникает во многих ситуациях. В нем могут находиться люди, глубоко поглощенные музыкой или танцем, книгой или фильмом, просто замечтавшиеся и ушедшие в воспоминания. Транс все равно возникает, нравится нам это или нет.

2. Ощущения трансa характеризуются принципом идеодинамики и логикой «оба/и» [12, с. 38]. Согласно принципу идеодинамики идеи без всякого участия сознания, возникая «просто ниоткуда», могут проявляться в динамике ощущений, образов, познания, двигательных актов, восприятия, эмоций. Логика трансa позволяет одновременно принимать на первый взгляд противоречащие друг другу соотношения, позволяя выйти на ситуацию, в которой оба альтернативных пути ведут к выигрышу. Люди в трансe обычно полностью погружены в мир ощущений, а не понятий, у них почти не возникает потребность логически осмыслить либо концептуально анализировать свои ощущения. Мыслительные процессы становятся менее критичными, менее оценочными, менее словесными и менее абстрактными; в то же время они становятся более описательными и образными, более сенсорными и более конкретными. Такой чувственный способ переработки информации позволяет устанавливать более глубокие связи с собственными ресурсами и с текущей реальностью, человек получает возможность исследовать свой опыт с разнообразных точек зрения и проявляет готовность экспериментировать с новыми открывающимися перед ним возможностями.

3. В связи со степенью вовлеченности в транс выделяют разные уровни его глубины. Выделяют глубокий, средний и легкий транс. Но чаще глубина его колеблется: глубокий транс переходит в легкий или средний, а потом человек пробуждается от трансa вообще, после чего вновь погружается в его глубокий уровень. Транс с такими колебаниями уровня называют «плавающим трансом». Для целенаправленного перехода сознания в измененное состояние используются специальные методы [13]. Это техники гипноза и самогипноза, техники нейролингвистичного программирования, медитации. Среди путей достижения трансa – дыхательные сессии ребефинга, ритмические и повторяющиеся движения (танец, бег, укачивание, дыхательные упражнения и так далее), монотонное пение (медитация, молитва, скандирование лозунгов на митингах

и спортивных соревнованиях, повторяющийся внутренний диалог при депрессии и так далее), барабанная дробь, звук трещоток, звук гонгов, звуковибрационный метод, музыкальный грохот (рок-концерты, рейв-, техно-), психоделическая музыка, сосредоточение внимания (на мантрах, на голосе гипнотизера, на образе, идее, телевизионной передаче и так далее), расслабление мышечного тонуса (с помощью внушения, массажа, алкоголя, ритмичных движений и так далее).

Выводы. Феномен транса многообразен, многогранен в своих проявлениях. У каждого человека он протекает по-разному. На наш взгляд, именно это и стало причиной разногласий в толковании транса в истории науки. К середине 20 века накопилось много фактологического научного материала в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках, позволившего обобщить эту информацию и раскрыть во всем многообразии проявления транса нечто общее. Современные теории транса выдвигают на передний план одни важные характеристики трансового опыта, игнорируя или принижая другие. Это привело к постепенному углублению знаний, пониманию многомерности транса, к равноправности всех теорий не как ограничивающих, а как взаимодополняющих друг друга.

Транс – это не мгновенное, одноактное состояние сознания, а процесс, механизм функционирования которого состоит из 4 фаз: обыденное нулевое сознание, измененное спонтанно-естественное, полное осознание или творчество, новое сознание. В четвертой фазе мозг возвращается в режим обыденного нулевого состояния сознания. Но это уже не то изначальное обыденное нулевое состояние, что было в первой фазе. Оно уже другое: не просто дополненное, а качественно новое. Это, по сути, качественный скачок, так называемый скачок развития.

В заключение хотелось бы сказать, что транс, вероятно, таит в себе еще много неизвестного для науки. В этой работе мы осветили лишь то, чего достигла наука на нынешнем этапе своего развития. Хочется надеяться, что публикация все же дает возможность составить общее представ-

ление о феномене транса и будет стимулировать других к дальнейшему его исследованию.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении заключаются в таких требованиях:

- теоретики должны больше изучать опыт практиков, а также людей с повышенной от природы экстрасенсорикой;
- есть необходимость в более детальном рассмотрении методов и техник достижения транса;
- требуется дальнейшее научное переосмысление ненаучного опыта в постижении трансовых состояний, используемого во всех культурах в духовной практике и в эзотерических течениях канонических религий;
- заслуживает внимания анализ законов развития транса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб., 2000. – 622 с.
2. Юнг К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг ; пер. с нем. – М. : ООО «Издательство АСТ-ЛТД»; Канон+, 1998. – 400 с.
3. Hilgard E.R. Hypnotic susceptibility / E.R. Hilgard. – New York : Harcourt, Brace, Jovanovich, 1965.
4. Barber T.X. Hypnosis: A scientific approach / T.X. Barber. – New York : Van Nostrand-Reinhold, 1969.
5. Sarbin T.R. Physiological effects of hypnotic stimulations. In R.M. Dorcus Hypnosis and its therapeutic applications / T.R. Sarbin. – New York : McGraw Hill, 1956.
7. Кандыба Д.В. Универсальная техника гипноза / Д.В. Кандыба. – СПб., 1989. – 699 с.
8. Кандыба В.М. Эмоциональный гипноз / Д.В. Кандыба. – СПб. : Лань, 1997. – 336 с.
9. Эриксон М. Стратегия психотерапии: избранные работы / М. Эриксон ; авторизов. пер. с англ. и ред. Л.М. Шлионского. – СПб. : Речь, 2002.
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.atalisman.ru/?set=idos&mc=st10>.
11. Сивер Д. Майнд машины. Открываем заново технологию АВС / Д. Сивер [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mindmachine.ru/book/1-1.htm>.
12. Гиллиген С. Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии / С. Гиллиген ; пер. с англ. А.Д. Иорданского. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 416 с.
14. Our mission is to lead people for success and joy [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.iptp.ru/?page_id=45.