

Н а т а л ь я П о л е т а е в а

Путь Бессозна- тельного

Практическое руководство



УДК 133.4
ББК 86.41
П49

Полетаева, Наталья

П49 Путь бессознательного. Всё о гипнозе, регрессе и прошлых
жизнях / Н. Полетаева. — М. : РИПОЛ классик, 2025. — 176 с.

ISBN 978-5-386-15485-1

Гипноз многие люди воспринимают как инструмент подавления или манипуляции — и не удивительно: наши знания об этой технике чаще происходят из мифов, чем из научных фактов, — мы боимся попасть под чужое влияние и утратить контроль над собой. Однако настоящий гипнотерапевт никогда не станет использовать свои навыки в корыстных целях, его задача — вместе с пациентом пройти по Пути бессознательного, добраться до реальных причин страхов, травм и неудач, а затем помочь избавиться от них.

Наталья Полетаева, специалист НЛП, психолог и регрессолог с опытом практики более 15 лет, рассказывает всё о гипнозе: история, принципы работы, советы для начинающих гипнологов, различные техники, эффективность при разного рода проблемах, интервью с пациентами, конкретные клинические случаи и многое другое — взгляд изнутри на одну из самых таинственных, пугающих и эффективных психотерапевтических практик.

Книга также вышла в другом оформлении под названием «Гипноз. Путь бессознательного».

УДК 133.4
ББК 86.41

ISBN 978-5-386-15485-1

© Полетаева Н. Н., 2024
© Ситников А. П., предисловие, 2025
© Издание, оформление. ООО Группа компаний «РИПОЛ классик», 2025

ПРЕДИСЛОВИЕ АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА



Иногда хочется сказать, что мы все, как это ни странно звучит, живем в слишком осознанном мире. Бессознательное — это то, чему многие люди не придают значения, но оно может посылать нам очень важные сигналы о нашем состоянии и потребностях. Игнорирование этих предупреждений, посылаемых подсознанием, часто приводит к возникновению сначала психосоматических симптомов, а впоследствии соматических заболеваний. Техники гипноза проверены временем, исследования измененных состояний сознания начались еще в конце XVIII века. Часто можно встретить предубеждение, что гипноз — это техника: которая может подавлять, с помощью которой можно манипулировать сознанием человека. Но на самом деле это действенный способ добраться до причин переживаний, ограничений, тревожных расстройств, дискомфорта в жизни. Изменение ограничивающих убеждений помогает находить новые смыслы, избавляться от навязчивых состояний и фобий. Во всем этом нет равных гипнозу. С помощью гипнотических и трансовых техник можно кардинально изменить жизнь

человека в лучшую сторону, избавив от обид, страха, тревоги. Есть три условия для исполнения мечты: 1) мы этого достойны, 2) мы к этому готовы и 3) мы этим правильно распорядимся. Техники гипноза помогают стать свободными по-настоящему, когда появляется возможность действовать не из страха или чувства вины, сформированных негативным опытом, а из своих настоящих потребностей. Через гипноз открывается возможность жить в балансе и гармонии с собой и миром.

Книга Натальи Полетаевой, специалиста по гипнозу и НЛП, «Путь бессознательного» мне понравилась как стилем изложения, так и подходом. Часто в работах по гипнозу рассматривается только один вид гипноза или авторский опыт. Наталье удалось сделать интересный синтез — рассказать о разных техниках гипноза доступным языком, при этом обоснованно и методично объяснить, какие из них лучше всего применять в разных случаях. Затрагиваются даже такие любопытные вещи, как безопасное введение в гипноз детей и техники гипнокоучинга.

Хорошей авторской находкой книги можно считать интервью с клиентами, которые есть в каждой главе. Истории очень увлекательны и помогают понять сам принцип работы гипноза, избавляя от предрассудков, что гипнолог может без ведома клиента что-то изменить в его сознании. В книге раскрываются «тайны» трансовых техник и «подсвечиваются» выгоды клиента при работе с грамотным гипнологом.

Книга, на мой взгляд, будет полезна психологам и психиатрам, только начинающим работать с трансовыми методиками или же «примеряющим» на себя

гипноз. Поскольку в «Пути бессознательного» описаны разные виды гипноза и транса, то можно сделать осознанный выбор, какая техника ближе всего, какой вид гипноза хотелось бы освоить.

В книге также приведены техники самогипноза, но с обязательными оговорками, что лучше обратиться к специалисту. И я считаю, что это правильно. Главный принцип лечения — не навреди! Техники самогипноза дают возможность работать с собой, но только если у человека уже есть нужный опыт. Знакомство с гипнозом лучше начать с обращения к специалисту.

Могу искренне порекомендовать «Путь бессознательного» к прочтению. Хороший слог, грамотное изложение техник, интересный авторский опыт, интервью с клиентами — все это поможет вам лучше понять гипноз и сделать свой личный вывод о возможности его использования.

Алексей Ситников, профессор, психолог и гипнотерапевт, коуч, консультант, доктор психологических наук, доктор экономических наук, доктор философских наук, доктор делового администрирования, сертифицированный тренер НЛП, автор международного краудсорсингового проекта KARMALOGIC®



<https://sitnikov.com/>

ВВЕДЕНИЕ



Меня зовут Наталья Полетаева, я психолог с опытом практики более 15 лет, медицинский психолог-реабилитолог, гипнолог, регрессолог, коуч, автор книги «Путь человека: причины сложностей и успеха взрослой жизни» о психологических особенностях возрастного развития.

Более пяти лет я регулярно использую в своей работе техники гипноза и могу с уверенностью сказать, что наблюдаемые позитивные эффекты бывают похожи на чудо. Не всегда мне удастся объяснить, что я вижу во время сеансов, но уверена, что жизнь моих клиентов после сеансов меняется в лучшую сторону: они налаживают взаимоотношения, находят свое призвание, у них рождаются дети. И это очень вдохновляет меня как терапевта!

В своей книге я хотела бы поделиться своими авторскими техниками гипноза, а также описать выдающиеся случаи из своей психологической практики.



Книга будет полезна как практикующим психологам, так и всем интересующимся психологией и техниками гипноза.

<https://natalia-poletaeva.ru/>

ГЛАВА I

ЧТО ТАКОЕ ГИПНОЗ

Слово «гипноз» происходит от имени древнегреческого бога Гипноса, покровителя сновидений. Гипноз в каком-то смысле похож на сон, но таковым не является. Гипнотерапевт (специалист по гипнозу) может осуществлять особое терапевтическое воздействие на психику человека в состоянии гипноза для достижения нужного эффекта. Мне нравится метафора о том, что **наша психика — это айсберг. Лишь 3 % психики относятся к сознанию, а все остальное — та часть, что скрыта под водой, — это бессознательное.** Именно к нему мы обращаемся во время сеансов гипноза. При введении клиента в трансовое состояние происходит как бы расщепление «надводной» и «подводной» частей айсберга или нашего сознания и бессознательного, в результате которого мы переключаем наше внимание с внешнего мира на свой внутренний.

Гипноз можно определить как *диссоциацию* — расщепление сознания и подсознания, сопровождающееся расщеплением ощущений (пациент, например, не чувствует боль, но ощущает прикосновения), слуха (пациент не слышит громкие звуки, а спокойную речь слышит), зрения и внутренних ощущений. Иногда гипноз называют трансом, но это не совсем верно. Трансовое состояние характерно для гипноза, однако гипноз в настоящее время является об-

щим названием для большого количества методов, позволяющих достичь транса или «измененного состояния сознания». Трансовое состояние может быть достигнуто как с помощью гипноза, так и с помощью, например, медитации. При общей схожести с трансом и гипнозом медитация от них отличается: это — духовная практика, направленная на «расслабление ума», когда сознание не фиксировано и человек наблюдает за происходящим отрешенно. Мысли и чувства медитирующего должны течь свободно, **медитация направлена на освобождение сознания от оценочных суждений**. Она также благотворно влияет на состояние психики.

Научное признание гипноз получил в XIX веке, и это связано с именем **Джеймса Брэда** (1795–1860) — шотландского хирурга и гипнотерапевта, который ввел термин «гипноз». Известен опыт, когда Брэд просил испытуемого сосредоточить внимание на горлышке бутылки из-под вина, в результате чего объект воздействия впадал в особый «нервный сон». Во Франции, уже после смерти хирурга, проводилось множество подобных экспериментов. Так, в больнице Сальпетриер гипноз пробовали использовать для лечения больных с истерией. Нансийская школа во главе с И. Бернгеймом доказала в 70–80-е годы XIX века, что **гипнозом можно лечить самые разные заболевания**.

В России гипноз исследовали В. Я. Данилевский и А. А. Токарский. В XX веке гипноз изучал В. М. Бехтерев, а известный физиолог И. П. Павлов утверждал, что **гипноз является промежуточным состоянием между сном и бодрствованием**. Поскольку во вре-

мя трансового состояния в коре полушарий головного мозга остается «бодрствующий пункт», то имеется возможность для сохранения связи (раппорта) между терапевтом и пациентом, в результате чего и возможно достигнуть терапевтического эффекта через правильное воздействие (внушение), осуществляемое гипнологом. **Различают 4 вида гипноза:**

- классический;
- регрессивный;
- эриксоновский;
- гипноз на расстоянии (месмеризм).

Гипноз позволяет пациенту восстановить ресурсы: отдохнуть, улучшить сон. Такой метод воздействия на подсознание используется при зависимости, созависимости, психосоматических, невротических и конверсионных нарушениях, фобиях, панических атаках. Гипноз применяется для повышения эффективности в спорте, учебе, а также для развития резервных физических и психологических способностей. Практика показывает, что он **наиболее эффективен при следующих запросах:**

- повторяющиеся в роду события (бездетность, ранние смерти и др.);
- повторяющиеся события в жизни человека;
- зависимости (алкогольная, наркотическая и любая другая);
- различные виды страхов или фобий;
- психосоматические расстройства;
- панические атаки;
- травматические события (проработка травм).

Противопоказания:

- острые бредовые психозы;
- шизофрения;
- расстройства личности по истерическому типу (истерия);
- состояние наркотического опьянения;
- прием психотропных лекарств;
- состояние алкогольного опьянения либо 3–4-я стадии алкоголизма.

Не стоит брать пациента, если он вам не доверяет, если его привели насильно или если он пришел на сеанс гипноза «из любопытства». Один сеанс занимает от одного до четырех часов. Перед тем как использовать гипноз в целях психотерапевтического лечения, я всегда провожу тест на гипнабельность — *гипнопробу*. **Существует три вида клиентов: первые хорошо поддаются гипнозу, вторые с трудом, третьи не реагируют на гипноз.** Это, как правило, зависит от степени доверия клиента к психотерапевту и наличия опыта «расслабления сознания». Клиент, который практикует медитации, как правило, гипнабелен. При гипнопробах я использую три канала (аудиальный, визуальный и кинестетический).

Примеры гипнопроб:

1. **Гипнопроба «Ветер».** Потереть руки, приложить к груди пациента и спросить: «Чувствуете ли вы тепло?» Далее приложить к спине и спросить: «Чувствуете ли вы тепло?» Далее приложить к кистям рук и спросить: «Чувствуете ли вы покалывание или пульсирование?» Далее вы заявляете,

что начинаете гипнотическое воздействие, встаете напротив человека и просите его наклониться к вам, а потом отклониться, как маятник. Затем вы просите представить, что справа дует ветер (человек должен отклониться влево), а после — что ветер дует слева. **Таким образом я проверяю, насколько человек чувствителен, готовы ли выполнять мои команды.**

2. Необходимо попросить клиента выставить левую руку перпендикулярно телу, а затем вытянуть указательный палец и на него положить кисть правой руки. Вместе с клиентом надо сделать вдох-выдох. Далее просите его дать самому себе команду: «Моя правая рука расслаблена, и моя кисть лежит на левом пальце». Эту команду надо повторить три раза. Потом дать команду резко вытащить левую руку: если правая рука осталась висеть, то человек плохо гипнабелен, а если упала, значит, он поддается гипнозу. Перед данной пробой можно настроить пациента на то, что предметы без поддержки падают (но не говорить, что в данной гипнопробе его рука должна упасть).
3. **Мышечная медитация «Сканер»** (по точкам) похожа на *расслабление по Джейкобсону*¹: для начала нужно предложить клиенту расслабиться. Затем ввести метафору светящегося шара: «Почувствуйте светящийся шар в своей макушке, далее переместите его вниз, почувствуйте свой

¹ Расслабление по Джейкобсону — техника мышечной релаксации, состоящая в последовательном напряжении и расслаблении мышц по всему телу.

позвоночник, переместите шар в центр груди и т. д.». Необходимо «просканировать» все тело до ступней. Можно предложить сканировать как сверху вниз, так и снизу вверх. В результате медитации человек должен расслабиться, что позволит оценить, насколько он поддается гипнозу.

Важным условием успешного гипноза является полное доверие к вам как к специалисту со стороны клиента. Вы должны войти с ним в раппорт. В гипнотическом раппорте человек, который вводится в гипноз, должен быть полностью расслаблен, но сохранять при этом связь с терапевтом.

Для расслабления я использую **технику «Пяти вопросов»**. Необходимо последовательно задать следующие вопросы:

1. Где тебе сейчас не нужно быть?
2. Что тебе сейчас не нужно делать?
3. Что сейчас не нужно доказывать?
4. Какой (каким) сейчас не нужно быть?
5. Кем сейчас не нужно быть?

Этими вопросами я «вытаскиваю» клиентов из осознанной реальности. В результате человек должен ощутить сначала задумчивость, затем комфорт во всех частях тела, затем тяжесть (начинают закрываться глаза, тяжело поднимать руки). Далее мы устанавливаем *сигналинг*, то есть договариваемся, каким образом клиент будет сообщать о своих желаниях во время гипноза. Например, с помощью движения указательного пальца (левый — нет, правый — да), с помощью голоса или любым иным способом. Сигна-

линг также необходимо проверить перед переходом к более глубокой работе, так как клиенты не всегда могут говорить в гипнотическом трансе. **Сигналинг является важной стадией введения в гипноз.**

На следующем этапе я прошу клиента дышать: делать глубокий вдох, потом выдох. Со стороны это похоже на вход в медитацию. Я прошу почувствовать тело: как руки касаются дивана или коленей, как ноги стоят на полу. Я как бы убаюкиваю человека, описывая реальность, которая его окружает, при этом говорю только те факты, с которыми нельзя не согласиться. Смысл действий гипнотерапевта в этом случае — максимально расслабить человека, чтобы он полностью доверился. Я прошу расслабить позвоночник за позвоноком. Если попросить клиента закатить глаза, он будет входить в транс. Таким образом мы достигаем **первой стадии** гипноза — *мышечного расслабления*.

Далее следует проверить, насколько человек расслабился. Я говорю: «Твои руки как теплые мокрые полотенца, они тяжелые». Почему я в этот момент перехожу на «ты»? **В гипнотическом трансе психолог общается с субличностью клиента, это подразумевает более личный контакт.** Можно продолжить углублять транс следующими фразами: «Каждый раз, когда твоя рука падает и касается дивана (ноги), ты расслабляешься еще больше» (для этого нужно поднять его руки). Чтобы проверить состояние клиента, я часто применяю **технику «Каталепсия века»**: указательным пальцем даю на лоб и даю установку, что «веки склеились», «веки слиплись», «представь, что твои глаза как мраморные статуи, ты хочешь их открыть, а они не открываются». Далее я еще раз предлагаю открыть глаза, и если человек не может

этого сделать, то все идет правильно, человек ушел в гипнотранс.

Отмечу, что для регресса как одной из техник гипноза **важно различать:**

1. **АС — Активирующее событие** — событие, которое активирует проблему (страх, фобию, особое состояние). Это может быть собака для человека, боящегося собак, замкнутое пространство для клаустрофоба, самолет для аэрофоба и т. д.
2. **ПС — Первичное событие** — событие, в результате которого у клиента сформировалась проблема.

Первичное событие может находиться в опыте человека, в его прошлом (например, в детстве или в периоде беременности мамы, когда ее чувства и эмоции передались плоду), либо это *первичное событие* было передано по наследству от предков, так же как передаются цвет глаз, рост, потенциал и т. д. А иначе почему, как вам кажется, так часто встречаются повторяющиеся события в нескольких поколениях семьи?

Задача регрессолога — найти первичное событие и перепрожить его с пациентом заново, «переписать» сознание, изменить ситуацию для клиента таким образом, чтобы удалить негативные чувства и эмоции, мешающие жить. **Зигмунд Фрейд** писал: «Ничто не бывает случайно, все имеет причину», просто иногда она «забыта». После введения в гипноз мы можем начинать работу с первичным событием.

Приведу примеры того, что думают сами клиенты о гипнозе как методе.

Вопрос. Скажите, пожалуйста, сколько сеансов гипноза вы посетили, у одного или нескольких терапевтов?

Ответ. Я очень хотела гипноза, но боялась. Сейчас прошло два сеанса, все у Натальи. Сеанс Наталья проводила у меня дома, потому что в кабинете психолога я стеснялась, дома мне было спокойнее.

Вопрос. Опишите ваши ощущения в гипнозе: это было как во сне или вы понимали, что происходит вокруг?

Ответ. Признаюсь, что я с недоверием относилась к гипнозу, но во время работы с Натальей мне было абсолютно комфортно, я чувствовала себя защищенной. Я ощущала себя как бы между сном и явью, при этом воспринимала происходящее вокруг, например, в какой-то момент слышала, как звонит телефон. Но когда терапевт задавала вопросы, передо мной, «как в кино», всплывали картинки. Они были абсолютно четкими, ясными. Как будто я смотрела фильм. При этом, что самое удивительное, я видела то, что совершенно не помнила, даже не могла видеть или вспомнить, например события раннего детства.

Вопрос. Что происходило с вами, когда вы видели какие-то события в гипнотическом трансе?

Ответ. Наталья предлагала мне прожить их заново. Мы проживали одно и то же болезненное чувство много-много раз. Конечно, терапевт меня поддерживала и помогала. С каждым разом мне становилось легче и спокойнее. А потом картинка невероятным образом «стерлась» из моего мысленного взора — поразительный эффект, я никогда такого раньше не

встречала. В какой-то момент на втором сеансе я видела себя раненой, у меня болела нога. Наталья начала меня «лечить» в гипнозе. Рана зарастала на глазах, все прошло очень быстро. Думаю, что так работать с клиентом — это большое искусство терапевта.

Вопрос. Как вам помог гипноз, оказал ли он положительное влияние на вашу жизнь?

Ответ. Первый сеанс был по запросу: «Почему у меня не складываются отношения с мужчинами?» В гипнозе я увидела разные события, прожила, почувствовала их. Мои проблемы были связаны с детством и отношениями с папой. После сеанса я почувствовала легкость и радость. А дальше стали происходить удивительные метаморфозы. Сначала мне написал незнакомый мужчина и начал флиртовать. При этом он знал, как меня зовут. Потом на работе я смогла решить сложный вопрос через руководителя не за неделю, как обычно, а за два часа. При этом он был чрезвычайно благосклонен ко мне. Дальше еще интереснее: в прошлые выходные я уезжала отдыхать за границу с друзьями, это мои давние хорошие приятели, с которыми мы часто отдыхаем. В компании был очень состоятельный человек, и раньше я всегда испытывала стеснение в его присутствии. Мне казалось, что я не могу рассказать ничего, достойного его внимания, я боялась показаться ему глупой. В этот раз все кардинально изменилось. Я спокойно беседовала с ним на любые темы, общение было свободным и взаимно приятным.

Вопрос. Вы сказали, что было два сеанса гипноза, это было одинаково или по-разному?

Ответ. Во второй раз мы работали с запросом про маму. Я точно так же «проживала» в трансе тяже-

лые чувства и травмирующие события. Сеанс только закончился, мне пока трудно сказать, к каким изменениям это приведет...²

Вопрос. Будете ли вы использовать гипноз для решения своих проблем?

Ответ. Да, конечно, мне кажется, что гипноз под руководством опытного и грамотного терапевта — это очень эффективная техника. Я смогла решить такие глубинные проблемы всего лишь за два сеанса. И думаю, что теперь моя жизнь сильно изменится.

Итак, мы поговорили о *гипнопробах* и **первых стадиях гипноза:**

- задумчивости,
- ощущении комфорта,
- тяжести,
- мышечном расслаблении.

Дальше я расскажу о важных чертах личности гипнолога, чему и как стоит учиться и как, на мой взгляд, стать успешным гипнотерапевтом.

² **Комментарий интервьюера.** Интервью было записано по телефону. Во время разговора неожиданно связь прервалась, как будто кто-то позвонил собеседнику. Минут через десять мы созвонились снова. К. с удивлением начала спрашивать, в какой момент связь отключилась. Оказывается, во время разговора она не заметила переключение. Она продолжала рассказывать подробности гипнотического сеанса по запросу «отношения с мамой», а через пять минут в трубке прозвучало: «Дочка, а про что ты мне рассказываешь?» В этот момент К. поняла, что на связи давно ее мама. Это событие показалось нам совершенно удивительным, и даже чудесным. К. настаивала на включении этого эпизода в отзыв.