

ТРАНС КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Арсентьева Г.А. , к. философских н., доцент кафедры философии

Запорожский национальный технический университет

В статье Арсентьевой Г.А. рассмотрена история научного изучения трансовых состояний, обобщены научные факты в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках и 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 Арсентєвої Г.О. розглянута історія наукового вивчення трасових станів, узагальнені наукові факти у психології, у психіатрії, у фізіології мозку у соціальних науках і розкрито у всій різноманітності прояву трансу щось загальне: те, що транс – це змінений стан свідомості, в результаті якого змінюються взаємовідношення свідомих і підсвідомих процесів мозку.

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

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

The article of Arsetieva G.A. 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.

Keywords: trance, hypnosis, suggestion, state of awareness , subconscious, an altered state of consciousness.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами

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, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор

Среди ученых 19 века транс вызывал немалые разногласия: 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 отвергает физические и неврологические объяснения транса (представления о сне и патологии) и придерживается психологических подходов. Наиболее популярные из них следующие:

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

2. *Транс как диссоциация*. Эрнст Хилгард [3] воскресил и модифицировал представления 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 (Барбер, Т.

Х.) [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 варьировать в зависимости от глубины транса (Сарбин Т.Р. и Юнг К.Г.) [6; 3, стр.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 транса, представив их в едином процессе и единой психотехнологии [7, стр. 165; 8; 9].

На наш взгляд, именно эта точка зрения на сущность транса позволяет обобщить научные факты в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках и раскрыть во всем многообразии проявления транса нечто общее: то, что транс – это видоизмененное состояние сна и бодрствования, в результате которого изменяются взаимоотношения сознательных и подсознательных процессов мозга. Кроме этих авторов, мы также разделяем и точку зрения последователей эриксоновского гипноза на то, что транс – это не какое-то исключительное, редкое, для избранных, состояние психики, а норма жизни человека [9].

Выделение нерешенных ранее проблем общего исследования, которым посвящается статья

Недостаточно исследованным остается понятийно-категориальный аппарат феномена транса. В связи с этим отсутствует представление о механизме его протекания, путях, методах и техники достижения транса, практического его использования. Большинство теорий классификации состояний сознания не содержат четкого критерия деления транса 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, но 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.

Задачи статьи:

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. Определить, каковы практические цели использования трансa.

4. Определить, каковы практические цели использования трансa.

Изложение основного материала:

Еще со времен древнеиндийских философов все состояния сознания делят на 4 класса: обыденное (бодрствующее) состояние сознания; сон без снов; сон со сновидениями; и, наконец, четвертое, – измененное состояние сознания в виде трансa [1, стр.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 т. д. Заметим, что в состоянии стресса межполушарная асимметрия усиливаться еще больше.

В состоянии *транса* изменяются взаимоотношения полушарий мозга. Как показывает электрофизиологические исследования – запись ЭЭГ (биотоков головного мозга) в состояниях транса разница между полушариями мозга (как это бывает в нулевом осознании) – их асимметрия – выравнивается, исчезает. С учетом асимметрии полушарий их взаимное уравнивание выглядит, как движение навстречу: более активное, доминантное полушарие снижает свою активность, как бы несколько умеряет свой пыл. Противоположное же полушарие, ранее сравнительно пассивное, наоборот, активируется. Иначе говоря, в типичном случае – у правшей, необходимо снизить активность левого, “сознательного” полушария и повысить – 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 транса 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 от 8 – 13 колебаний в секунду в режиме Альфа-волн,

человек находится в пассивном расслаблении, не думает ни о чем, испытывает умиротворение. А если мозг работает со скоростью меньше 4 колеб/сек в режиме Дельта-волн, то это похоже на сон, но 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 .

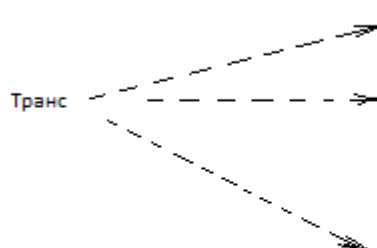
Такой транс безынсайтовый, т.е. не ведет к сиюминутному охватыванию сути чего-либо, но зато позволяет отдохнуть при переизбытке информации, эмоций, волевых актах человека. Если же транс продолжается дальше как процесс, стремящийся к инсайту, то безынсайтовый транс – это лишь промежуточная, переходная стадия, ведущая вначале к прединсайтному состоянию, при котором происходит уравнивание по всем показателям работы левого полушария (сознания) и правого полушария (подсознания): это уже не Тета-волны , это 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. А синхронизация, в свою очередь, является спусковым механизмом возникновения эффекта резонанса, а он уже - к возникновению сиюминутному, мгновенному полному охватыванию сути чего-либо, к полному ее осознанию - инсайту.

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, но по-прежнему кратко, 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 интернете мы нашли сводную таблицу различных состояний сознания. Эта таблица без авторства, но мы все равно хотим представить её в нашей работе потому что она помогла сформировать нашу точку зрения (см. Таблица 2.1).

***Сравнительная характеристика работы мозга
в различных состояниях сознания***

Табл. 2.1



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

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 кричал: «Эврика!!!», А.С. Пушкин: «Ай, да Пушкин, ай, да сукин сын!!!» и т. д.). 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 ИСС можно поделить 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 (угрозы для жизни, интенсивные сексуальные переживания, стресс, новый необычный опыт, состояние творческого поиска, тяжелое физическое заболевание и т.д.). 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 транс-состояния, 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 испытать неискаженное ощущение собственной целостности. Многие психологические и психиатрические проблемы развиваются тогда, когда сам человек или общество преграждают пути к трансу, повышающему чувство собственной ценности, или 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 транса характеризуются принципом идеодинамики и логикой “оба/и” [12, стр.38]. Согласно принципу идеодинамики, идеи без всякого участия сознания, возникая “просто ниоткуда”, могут проявляться в динамике ощущений, образов, познания, двигательных актов, восприятия, эмоций. Логика транса позволяет одновременно принимать противоречащие друг другу, на первый взгляд, соотношения, позволяя выйти на ситуацию, в которой оба альтернативных пути ведут к выигрышу. Люди в трансе обычно полностью погружены в мир ощущений, а не понятий, у них почти не возникает потребность логически осмыслять или 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 под разнообразными углами 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 транса 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 транса - дыхательные сессии ребефинга, ритмические и повторяющиеся движения (танец, бег, укачивание, дыхательные упражнения и т.д.), монотонное пение (медитация, молитва, скандирование лозунгов на митингах и спортивных соревнованиях, повторяющийся внутренний диалог при депрессии и т.д.), 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 т.д.), расслабление мышечного тонуса (с помощью внушения, массажа, алкоголя, ритмичных движений и т.д.).

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-го века накопилось много фактологического научного материала в психологии, в психиатрии, в физиологии мозга, в социальных науках, позволивших обобщить данную 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, и равноправности всех теорий как не ограничивающих, а взаимодополняющих друг друга.

Транс – это не мгновенное, одноактное состояние сознания, а процесс, механизм функционирования которого состоит из 4-х фаз: обыденное нулевое сознание, измененное спонтанно-естественное, полное осознание или творчество, и, наконец, 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, но качественно новое. Это, по сути, качественный скачок, так называемый, скачок развития.

В заключении хотелось бы сказать, что транс, вероятно, таит в себе еще много неизвестного для науки. В данной работе мы осветили лишь то, что достигла наука на данном этапе своего развития. Хочется надеяться, что данная все-таки дает возможность составить общее представление о феномене транса и будет стимулировать других к дальнейшему его исследованию.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении:

- 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.

Список использованной литературы

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. - СПб, 2000 г.—622с.

2. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Пер. с нем. – М.: ООО “Издательство АСТ - ЛТД”, “Канон +”, 1998. – 400с.
3. Hilgard, E. R. Hypnotic susceptibility. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1965.
4. Barber, T. X. Hypnosis: A scientific approach. New York: Van Nostrand-Reinhold, 1969.
5. Sarbin, T. R. Physiological effects of hypnotic stimulations. In R. M. Dorcus Hypnosis and its therapeutic applications. New York: McGraw Hill, 1956.
7. Кандыба Д.В. Универсальная техника гипноза. — СПб., 1989. — 699 с.
8. Кандыба В.М. Эмоциональный гипноз. — СПб.: Лань, 1997. — 336 с.
9. Эриксон М. Стратегия психотерапии = Strategy of the Psychotherapy : Избранные работы / [Авторизов. пер. с англ. и ред. Шлионский Л. М.] — СПб.: Речь, 2002.
10. <http://www.atalisman.ru/?set=id0s&mc=st10>
11. <http://www.mindmachine.ru/book/1-1.htm>
12. Гиллиген С. Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской
14. http://www.iptp.ru/?page_id=45