

ДЖЕЙМС ТРИПП

ГИПНОЗ БЕЗ ТРАНСА

*Как на самом деле
работает гипноз*



Издательство "Велигор"
Москва 2026

УДК 133.52+141+339
ББК 86.42
Т67

Т67 Джеймс Трипп
ГИПНОЗ БЕЗ ТРАНСА. Как на самом деле работает гипноз. –
М.: Издательство «Велигор», 2026. – 288 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-643-3

Эта книга предназначена для всех, кто интересуется тем, как работает гипноз, особенно для тех, кто хочет развить настоящие навыки гипнотической фасилитации. На протяжении всей книги мы рассматриваем гипноз на самых разных уровнях, начиная с высших уровней философии и принципов и заканчивая основными уровнями стратегии, тактики и специальных маневров.

Перевод Suleiman Ancients.

Все права защищены. Эта книга не может быть воспроизведена полностью или частично, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме или любыми средствами – электронными, механическими или иными – без письменного разрешения издателя. Материалы, содержащиеся в этой книге, предназначены исключительно для ознакомительных целей. Мы не даем явных или подразумеваемых гарантий относительно результатов применения наших рекомендаций и не несем за них ответственность.

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24,
1 этаж, офис №4
Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16. E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях: <https://vk.com/veligor97>
Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU
Интернет магазин для граждан других стран: WWW.VELIGOR-BOOKS.COM

© James Tripp, 2026
© Published by Real Magic Media
© Издательство «Велигор», 2026



Если бы я хотел поблагодарить всех, кто внес свой вклад в мое становление как гипнотизера, я бы рисковал увеличить объем этой книги почти вдвое, но я хочу поблагодарить всех, кто непосредственно участвовал в реализации этого проекта: Лекси, маму и папу, и особенно Яна Роуланда за его знания, навыки, тщательность, терпение и упорный труд, которые помогли мне создать эту книгу.





«Гипноз без транса поразил меня до глубины души и полностью изменил мои представления о том, как гипноз работает с моими клиентами. Он заполнил множество пробелов в моих знаниях, которые я не могла объяснить с помощью традиционных методов обучения...»

Мишель Марш, гипнотерапевт, Перт, Австралия



«Думаю, это самый ясный и понятный подход из всех, что я когда-либо видел или читал».

Рауль де ла Орра – гипнотизёр и психотерапевт



«Настоящий гений. Я только сейчас начинаю понимать, насколько ты опережаешь свое время, Джеймс».

Оливер Зенер – гипнотизер



«Вы восполнили для меня множество пробелов. На мой взгляд, вы – своего рода новый Милтон Эриксон, продвигающий гипноз дальше. Отличная работа».

Мака Ли, гипнотизер, Дарвин, Австралия



«Иначе говоря, это что-то вроде джиу-джитсу в гипнозе».

Роберт Шрайверс, гипнотизёр





«Этот материал дал мне о гипнозе больше, чем все мои предыдущие 20 лет в психологии и 4 года в качестве практикующего гипнотерапевта [и] должен стать обязательным пособием для любого гипнотизера, который хочет добиться реальных изменений в работе... Если вы не освоите этот материал, вы останетесь позади!

Майкл Скурвинг, дипломированный специалист по нейролингвистическому программированию, дипломированный гипнотерапевт, лицензированный специалист по гипнотерапии, Уэст-Мидс.



«Что ж, я прошел (и не раз) [ваши] курсы. Они просто потрясающие. Объяснения такие, что даже я понял. Круто. Спасибо».

Дж. Крит Харли, доктор медицины, сертифицированный специалист по хиропрактике, США



«Мой подход к искусству переживает замечательный этап эволюции, и во многом это благодаря методу «Гипноз без транса».

Энди Брейди, гипнотерапевт, Ирландия



«Вы объясняете и демонстрируете практическое применение лучше, чем кто-либо другой, кого я когда-либо встречала».

Дебби Питцель, Регина, Саскачеван, Канада

«Я считаю, что вы – важная часть механизма, благодаря которому гипноз становится все более популярным и востребованным по мере того, как мы углубляем наше понимание того, что такое гипноз и, что не менее важно, чем он не является!»

Рон Фрэнкс, гипнотизер, Гамильтон, Нью-Джерси, США



Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	12
О чем эта книга и о чем она не рассказывает	17
Для кого предназначена эта книга.....	18
Обзор	21
Примечание по терминологии и грамматике	22
1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ	25
Определение гипноза без транса	25
Вовлечение убеждений	26
Воображение	28
Вербальная и невербальная коммуникация	30
Фасилитация	31
Изменение Субъективного Восприятия	32
Формальный/Явный и Скрытый гипноз	36
Формальный/явный гипноз	36
Скрытый гипноз	37
Карты и системы убеждений	38
О гипнотическом трансе	46
Гипнотическое партнерство	52
Идеодинамическая модель	55
Идеомоторные	56
Идеосенсорные	58
Идеоэмотивные	58
Идеокогнитивные	59
Идеодинамический мост.....	60
В А К О В	64
Гипнотическая петля	65
Гипнотическая сосредоточенность.....	71
Фреймы и фрейминг	74
Правдоподобие.....	79
Правдоподобие, Фрейминг и «Большое потому что»	83

2. ГИПНОТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС	91
Магический ключ к обучению	92
Процесс гипноза без транса	97
ЭТАП 1: Настройка и предварительная подготовка	98
Предварительное объяснение гипноза	102
Выявите отношение участника	106
Выберите подходящий фрейм	111
ЭТАП 2: Вовлеченность и сосредоточенность ..	118
ЭТАП 3: Управление гипнотическими петлями	131
Сложные тесты	138
Простые тесты	138
Циклический переход: расширение и перенос	146
Связывание	151
Вложение	153
Гипнотическая лестница	156
ЭТАП 4: Завершение цикла и возвращение контроля	158
Этап 5: Кредит и усиление	160
 3. СУГГЕСТИЯ (1):	
ВЕРБАЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ	162
Темп и ведение	164
Указание и внушение	165
Прямое и косвенное внушение	167
Позитивные и негативные установки	172
Пресуппозиция	176
Придаточное предложение времени	179
Явное или подразумеваемое «все»	181
Предикаты осознания	182
Наречные пресуппозиции	183
Временные пресуппозиции	184

Комментативные слова	184
Связующие элементы	187
Вопросы.....	190
Крючки предвкушения.....	197
Ассоциативный и диссоциативный язык	199
Игра со временем	201
Расширение опыта	203
Создание абстрактных ассоциаций	206
Паттерн предварительной подготовки	210
Паттерн «разделяй и властвуй»	214
Неоднозначность фразы «Почувствуй это»	217

4. СУГГЕСТИЯ (2):

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ

И МАГИЧЕСКИЕ СЛОВА 219

Сила не подвластная словам	220
Аналоговая маркировка и встроенные команды	222
Темп подачи невербальных сообщений	224
Совместное осознанное сновидение	232
Пантомима	233
Магические слова	237
Попробовать	237
Мочь	239
Позволять	240
Сейчас	240
Как будто.....	243
Настоящее длительное время	244
Конгруэнтность в гипнотической коммуникации	246

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ	
КАТАЛИТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ	251
Гипнотическое ведение	251
Какое отношение все это имеет к гипнозу?	254
Гибкость и применение	256
Фрейм любопытства	265
Контрастные убеждающие приемы	267
Реальные отчеты в долгосрочной игре	268
Повествование о действии	269
Управление движением глаз.....	270
Управление внутренним диалогом	273
Дезориентация и перегрузка	275
Вовлеченность в коучинге	277
Заключительные советы	279
Смех.....	279
Уважение и поощрение	280
Фокусировка внимания	281
А теперь воплотите это в жизнь	283
ОБ АВТОРЕ	286

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать!

И вот вы читаете первые слова этого введения к книге «Гипноз без транса: как на самом деле работает гипноз». Возможно, вы уже знали что-то об этом произведении до покупки этой книги, но если нет, то нет....

Меня зовут Джеймс Трипп, и я стал гипнотизером по случайности!

Когда я пишу эти строки, на дворе 2020 год, и вот уже более 10 лет я путешествую по миру, обучая своему подходу к искусству гипноза, и, хотя я приобрел международную репутацию (в целом хорошую!), ничего из этого никогда не планировалось.

Оглядываясь назад, я не знаю, когда идея гипноза впервые пришла мне в голову. Я предполагаю, что это было когда-то в моем очень раннем детстве, возможно, из-за просмотра мультфильмов, где присутствовал гипноз, или что-то подобное. Как бы то ни было, это произошло рано, потому что, сколько я себя помню, для меня это было «чем-то особенным». Конечно, это было для меня «нечто», но не то, к чему я проявлял большой интерес или внимание, пока мне не исполнилось 20 с небольшим.

В 1991 году я бросил школу, не имея никакого образования и преисполнившись почти полного презрения к тому, что Джозеф Кэмпбелл назвал бы «деревенской жизнью». У меня не было никакого образования просто потому, что оно казалось мне пустой тратой времени, учитывая мою предполагаемую ка-

рьеру рок-звезды. Игра на гитаре и вечеринки казались мне гораздо более актуальными. Буду краток: стать рок-звездой не вышло, и вечеринки взяли свое.

К девятнадцати годам, можно сказать, я достиг «дна» в психологическом плане: друзья и семья переживали за меня, и я оказался перед суровым выбором: пойти ко дну или начать долгий путь к обретению душевного равновесия и нормальной жизни. Я выбрал последнее. Я уже начал понемногу приходить в себя, когда моя обеспокоенная мама протянула мне книгу, которую она купила на распродаже в магазине. Это было «Искусство цигун» Вонга Киу Кита. Понятия не имею, почему она решила, что мне это может понравиться (сама она этим не увлекалась), но я начал читать и был очарован. В книге обещалось, что, уделяя ежедневно некоторое время простым упражнениям, я обрету силу, здоровье, благополучие и даже «экстра-сенсорные способности». Что мне было терять? Я попробовал первые несколько упражнений, и результат был поразительным: у меня поднялось настроение, я почувствовал прилив сил и ясность ума, каких не испытывал никогда в жизни. Я сразу же увлекся, и так началась следующая глава в моей жизни.

Именно благодаря стремлению глубже погрузиться в эту работу я познакомился с местным «мастером» цигун, который, по-видимому, мог манипулировать ци в такой степени, что мог физически блокировать людей или сбивать их с ног, даже не прикасаясь к ним.

Я посещал его занятия и наблюдал, как он проделывал это со своими учениками в течение многих месяцев, прежде чем он, наконец, пригласил меня поднаться на «ковер» (где и происходило все это). Я стоял там в ожидании... и начались манипуляции с ци.

В течение примерно десяти минут он сцепил мои руки, пригвоздил меня к полу, повалил на пол, растянул и снова сбил с ног. И все это без единого прикосновения.

Я даже скажу, что этот опыт был очень реальным и ярким, и с моей стороны не было никакого сознательного подыгрывания. На первый взгляд, я легко мог бы принять это за очевидное доказательство его утверждений о манипулировании ци, но, хотя я очень хотел, чтобы это было правдой, мой отец-инженер научил меня подходить к исследованию с чуть более критичной строгостью. И вот я приступил к проведению нескольких феноменологических экспериментов. Сразу после своего первого опыта я отправился домой, чтобы посмотреть, насколько хорошо я могу сам воспроизвести этот опыт «манипулирования ци». Я представил, как мобилизую свою энергию ци, чтобы поднять руку вверх, и это произошло именно так! Так же мощно и ярко, как я чувствовал себя в руках «мастера цигун». Я также обнаружил, что могу «разрушить чары», просто переключив свое внимание.

В ходе моих экспериментов мне начало казаться, что то, что я испытал на занятиях, было скорее связано с тем, как меня побуждали направлять свой разум и внимание, чем с какой-либо «манипуляцией ци» со стороны этого «мастера». Именно тогда эта старая, фоновая, культурная концепция гипноза возникла в моем сознании в форме вопроса: действительно ли я только что был «загипнотизирован»?

В духе искреннего любопытства я задал «мастеру» именно этот вопрос. Он ответил: «Гипноз – это манипулирование ци разума. То, чем я занимаюсь, – это манипулирование ци тела». Хотя ответ показался мне

полной выдумкой, меня заинтересовало то, что он не отрицал связи между тем, что он делал, и гипнозом. Семя было посажено!

Я не задержался у этого учителя надолго, так как быстро пришел к выводу, что его «искусство» было для него скорее потаканием самолюбию, чем помощью своим ученикам в создании чего-то ценного. Однако я должен поблагодарить его за то, что он, сам того не желая, отправил меня в путешествие, которое изменило ход моей жизни поистине замечательным образом. Сегодня я наиболее широко известен в мире как «гипнотизер» и эксперт по техникам гипноза. Но, как я уже сказал, все это произошло случайно.

Начиная с этого момента, мой путь привел меня к изучению гипноза, человеческого восприятия и психологии влияния в самых разных контекстах: преподавание, мануальная терапия, уличный гипноз, продажи, театральные представления, гипнотерапия, развивающий коучинг и многое другое.

Вначале я проходил обучение гипнозу у гипнотерапевтов, корпоративных тренеров и артистов, но чаще всего их объяснения о том, что такое гипноз и как он работает, казались мне не более правдоподобными, чем объяснение манипуляции ци, которое я получил от своего первого учителя цигун.

Хотя я уже много лет изучаю и исследую различные формы гипноза, истоки этой книги лежат в моих занятиях уличным гипнозом в 2008–2009 годах. Именно в этот период стало ясно, что мой подход к гипнозу стал совершенно особенным. В то время как другие уличные гипнотизеры, присутствовавшие на сцене, тянули людей за руки и кричали «спать», я тихо сидел в уголке и мягко внушал людям опыты, изменяющие

сознание, не думая о гипнотической «индукции», о которой часто говорят, что она необходима. Некоторые другие гипнотизеры спрашивали меня, как я добиваюсь таких эффектов. Хороший вопрос!

Я никогда не думал о том, чтобы раскрыть свой подход, пока меня не попросили это сделать, и поэтому я занялся выяснением того, как преподавать то, что я делаю.

В то время я также был практикующим гипнотерапевтом, но это был не тот контекст, в котором меня просили объяснять и обучать гипнозу. По сути, я начал писать эту книгу в 2009 году как «Руководство по уличному гипнозу».

Я оставил это дело чуть более чем на десять лет, так как на смену мне пришли другие приоритеты, и я стал более востребованным в качестве тренера, координатора работы по внесению изменений и наставника.

Только сейчас, в 2020 году, более десяти лет спустя, я смог (и захотел?) выкроить время, чтобы, наконец, осознать это, и только с помощью моего друга Иэна Роуленда и его острого редакторского ума.

Несомненно, что книга изменилась. Это больше не «Руководство по уличному гипнозу», а книга о том, как на самом деле работает гипноз, и как вы можете стать высококвалифицированным специалистом (или даже еще более высококвалифицированным специалистом) в его проведении. Тем не менее, его происхождение оставляет свои отпечатки пальцев, и я объясню это.

О чем эта книга и о чем она не рассказывает

Эта книга просто о гипнозе: что это такое, как он работает и как научиться пользоваться им. Для меня гипноз в самом простом виде – это перемещение человека из его текущего восприятия реальности в другое с помощью стратегической коммуникации.

Этим сдвигом в «реальности» может быть практически все, что угодно: прикосновение руки к голове, амнезия, галлюцинации, глубокое чувство внутренней силы, избавление от хронической боли, открытость возможностям, состояние мотивации (к переменам или покупке – в зависимости от контекста).

То, какого рода сдвиг в реальности вы хотите вызвать, будет, конечно, зависеть от контекста и намерений, но, независимо от того, каким может быть этот сдвиг, принципы и навыки, необходимые для его осуществления, в основном остаются неизменными. Именно этим принципам и навыкам посвящена эта книга.

Итак, эта книга в значительной степени посвящена гипнозу. О чем она совсем не рассказывает, так это о «гипнозе для достижения цели».

Речь не идет о гипнозе для изменений, гипнозе для облегчения боли, гипнозе для достижения результатов, гипнозе для повышения эффективности, «скрытом» гипнозе для продаж или в каком-либо другом определенном контексте.

Я также хочу решительно заявить, что я не утверждаю, что гипноз без транса является особым видом гипноза, в отличие от гипноза с трансом. Хотя здесь, безусловно, присутствует разный стилистический

привкус, на самом деле речь идет о том, что любой гипноз на самом деле проводится «без транса», несмотря ни на что. Или, говоря по-другому, гипноз не основан (и никогда не был основан) на каком-то особом состоянии или состояниях (называемых «трансом» или как-то иначе). Гипноз без транса – это непосредственная работа с когнитивными процессами, которые создают наше переживание текущего момента, поэтому, если вы хотите создать ощущение «транса» (по какой-либо причине), «Гипноз без транса» поможет вам лучше справляться и с этим.

На протяжении всей этой книги мы уделяем особое внимание простым примерам того, что можно считать классическими «гипнотическими феноменами», чтобы проиллюстрировать принципы, стратегии и тактику гипнотической фасилитации.

Многие из этих примеров были выбраны в качестве руководства по «уличному гипнозу». Однако, поскольку эти явления также прекрасно служат средством для раскрытия механизмов, принципов, стратегий и тактик на их самом фундаментальном уровне, они остаются примерами выбора. Есть также несколько примеров, взятых из мира профессиональной гипнотической работы по изменению, но, независимо от контекста, ни один из них не предлагается для изучения, а только для того, чтобы извлечь из него уроки.

Для кого предназначена эта книга

Эта книга предназначена для всех, кто интересуется тем, как работает гипноз, особенно для тех, кто хочет развить настоящие навыки гипнотической фа-

силитации. На протяжении всей книги мы рассматриваем гипноз на самых разных уровнях, начиная с высших уровней философии и принципов и заканчивая основными уровнями стратегии, тактики и специальных маневров.

Основное внимание в книге уделяется тому, что можно было бы назвать «формальным гипнозом». Это гипнотическая фасилитация, при которой четко определены рамки того, что должно произойти. То есть люди, которым оказывается помощь, знают, что игра началась! Я знаю, что некоторые из тех, кто купил эту книгу, проявят особый интерес к «скрытому» и «разговорному» гипнозу. Хотя это и не является основной темой данной книги, мы обязательно рассмотрим некоторые аспекты этого вопроса, поскольку подготовка к «открытому» гипнозу основывается на «скрытом» гипнотическом общении. Даже если вас интересует только скрытый гипноз, лучше начать с изучения открытого гипноза, чтобы изучить все основные структуры и принципы. Как только вы приобретете некоторый опыт в этой области, у вас будет хорошая возможность развить свой интерес к скрытому гипнозу.

А как насчет терапии и работы с изменениями?

Я начал профессионально использовать гипноз в контексте сменной работы/терапии в 2006 году. Я буду честен: когда я начинал – несмотря на многолетний опыт использования гипнотического общения в мануальной терапии, преподавании боевых искусств и выступлениях в качестве фокусника, – я на самом деле не очень хорошо справлялся с внесением изменений.

Многие люди обучают простым протоколам «терапии», большинство из которых имеют много поло-

жительных сторон. Однако эти протоколы обычно не обеспечивают высокий уровень адаптивности и креативности, необходимый для работы с широким кругом клиентов и их индивидуальными требованиями. Мой взгляд на работу с изменениями (я никогда не называл то, чем я занимаюсь, «терапией») заключается в том, что ее следует рассматривать как богатое ремесло само по себе. Несмотря на то, что она, безусловно, дополняется за счет интеграции с гипнотической коммуникацией и фасилитацией, учитывая ее глубину и широту охвата, потребовалась бы отдельная книга, чтобы по достоинству оценить ее. По этой причине гипнотерапия и/или работа с изменениями не рассматриваются в этой книге, за исключением отдельных иллюстративных примеров.

Однако, если вам по душе гипнотерапия и/или работа с изменениями, не упустите из виду то, что может предложить эта книга. Вы узнаете многое, что пригодится вам в вашей работе: многое о том, как воздействовать на сознание и переключать внимание; многое об адаптации и импровизации. Даже примеры уличного гипноза могут иметь большую ценность, чем вы себе представляете просто потому, что *запоминающиеся и впечатляющие гипнотические опыты сами по себе могут изменить жизнь*.

Когда я пишу об этом, я вспоминаю случай, произошедший несколько лет назад, когда я был на выставке бесплатных методов лечения, прогуливался и проводил импровизированные демонстрации гипноза. В то время я часто демонстрировал людям, что моя визитная карточка для гипнотерапии зажата у них между большим и указательным пальцами, чтобы они не могли ее уронить (сейчас я редко это делаю, так как мне не нужно рекламировать свои услуги таким образом). После этого ме-

роприятия я получил длинное электронное письмо от одной женщины, с которой у меня был такой опыт. Она рассказала мне о постоянных проблемах с ее душевным состоянием, которые стали настолько серьезными, что заставили ее задуматься о самоубийстве... но теперь все изменилось. В моей памяти запечатлелась фраза из того письма: «Я хочу поблагодарить тебя за то, что ты показал мне, и это дало мне надежду».

В рамках моего курса уличного гипноза я всегда стремился сделать опыт значимым для человека, с которым я работал. Работая таким образом, я мог использовать то, что в противном случае могло бы быть просто «гипнотическими трюками», и превратить их в потенциально изменяющие жизнь подарки. И я уверен, что мне не нужно объяснять, как это может быть применимо в мире гипнотерапии и/или работы с изменениями! В любом случае, достаточно сказать, что если вы заинтересованы в том, чтобы изменить жизнь с помощью гипноза, вы найдете в этой книге много полезной информации, даже если работа по изменению не является основным направлением.

Обзор

Возможно, из-за моего уровня погружения в тему я склонен рассматривать все, что включает в себя «гипноз», как сеть узлов, а не как последовательность шагов или стадий. Однако я отдаю себе отчет в том, что такой подход не всегда является наиболее полезным с точки зрения содействия усвоению материала. Поэтому я сделал все возможное (хотя это и противоречит моей натуре), чтобы организовать материал в линейной последовательности, более способствующей успешному усвоению. И так...

Мы начинаем с создания основы для игры, раскрывая некоторые базовые определения и основополагающие принципы. Затем мы погружаемся глубоко в прагматику, раскрывая структуру базовой гипнотической фасилитации от начала до конца. После этого мы перейдем к основам гипнотического общения и структурирования внушения на уровне стратегии, тактики и специальных маневров. И, наконец, мы добавим некоторые нюансы и различные детали, которые помогут привнести утонченность в вашу игру. Также имеется брошюра под названием «Сеансы гипноза: полные записи с примечаниями», в которой рассказывается о ключевых аспектах и элементах, рассмотренных в книге. Вы можете скачать ее бесплатно с моего веб-сайта: <https://hypnosiswithouttrance.com/transcripts/>

Я старался быть достаточно обстоятельным (хотя и с большой сосредоточенностью), но я понимаю, что в конце у вас может остаться один-два вопроса без ответа. Если это так, вы можете задать эти вопросы в личной группе HWT на Facebook, к которой вы можете присоединиться, перейдя по ссылке [HypnosisWithoutTrance.com](https://www.facebook.com/HypnosisWithoutTrance). Это бесплатный ресурс для всех, кто искренне заинтересован в изучении Гипноза без транса или гипноза в целом.

Примечание по терминологии и грамматике

Я хочу вкратце упомянуть кое-что о терминологии и грамматике. Как и в любой другой области, в гипнозе со временем сложилась своя особая терминология. В этой книге есть много мест, где я отошел от стандартной терминологии и ввел свою собственную.