



# ТРАНС

Авторы: В. И. Харитонов, А. В. Бруенок

ТРАНС (франц. *trance*), в антропологии и психологии: 1) синоним [изменённых состояний сознания](#) (ИСС). В таком случае говорят о стадиях транса (К. Хоффман) либо разделяют Т. на экстатический (радостно-восторженные состояния) и медиумический (сноподобные состояния, характеризующиеся сужением внимания); в первом случае это может связываться с религ. экзальтацией (напр., швед. учёный Э. Арбман использовал термины «экстаз» и «религ. Т.» как синонимы), во втором – с [одержимостью](#). 2) Т. могут понимать как стадию общения шамана с духами (рос. шамановед А. Н. Алексеев) или одну из стадий ИСС, наряду с экстазом, одержимостью и др. (напр., рос. антрополог В. И. Харитонов). Иногда выделяют неск. видов Т., напр., амер. психолог М. Эриксон выделяет три вида Т.: повседневный, углублённый, сомнамбулический. Франц. антрополог Р. Амайон предлагает вовсе отказаться от использования терминов «Т.» и «экстаз» в антропологич. исследованиях.

При любой трактовке Т. понимают как комплекс психофизиологич. изменений, признаки которых проявляются в видимой отрешённости человека от происходящего вокруг, погружении во внутр. процессы, обычно с концентрацией на к.-л. задаче или мысли; Т. может сопровождаться изменением диаметра зрачка, закрыванием глаз, дрожанием ресниц, замедлением и углублением дыхания, раскачиванием корпуса или покачиванием головы, подёргиванием мышц или сведением их (искажением лица), замедлением глотательного рефлекса и т. д. Т. сопровождается изменением активности работы головного мозга. Последствием Т. могут быть непроизвольные физиологич. реакции (сильное головокружение, кашель, рвота, слюновыделение, мочеиспускание и др.). Считается, что Т. понижает уровень работы сознания человека, активизируя его [бессознательное](#). Вышедшие из состояния Т. в результате намеренного погружения могут говорить о частичной или полной [амнезии](#).

В разл. ритуальных практиках, в т. ч. соотносимых с [шаманизмом](#), для погружения в Т. (ИСС) могут использоваться психоактивные вещества, техники [сенсорной депривации](#), чему способствует и использование муз. инструментов ([шаманские бубны](#), трещотки). Понятие Т. может распространяться на разл. техники работы и ритуальные практики шамана – шаманское путешествие, вселение духа, изгнание злых духов, призывание духов и др. В процессе работы шамана наблюдается намеренное погружение в Т. (ИСС), но в период шаманского становления, именуемого «шаманской болезнью», случаются самопроизвольные переходы в состояние Т. (неконтролируемые изменения в работе мозга, вызывающие погружение в различные по глубине стадии ИСС). Иногда Т., как намеренно вызываемое состояние, считают [медитацией](#) (вост. техники погружения в ИСС) или одним из вариантов самогипноза.

В психиатрии – разновидность [амбулаторного автоматизма](#). Внезапно возникающее состояние отрешённости от окружающего, во время которого больные автоматически выполняют внешне целесообразные действия (ходьба, поездки в гор. транспорте и др.). Общение с больным невозможно; его спонтанная речь ограничивается короткими фразами, отд. словами, восклицаниями. Произвольные движения стереотипны, замедлены.

Длительность Т. – от нескольких минут до нескольких часов. Восстановление ясности сознания постепенное, может сопровождаться состоянием т. н. ступидности (затруднения в сфере интеллекта, отсутствие адекватных эмоций, апатия), производя ложное впечатление наличия у больного слабоумия. На период Т. – полная амнезия. Наблюдается преим. при эпилепсии, иногда – при истерии, органич. поражении ЦНС. Дифференциальная диагностика с [онейроидным состоянием](#). См. также [Сумеречное состояние](#).

## Литература

Лит.: Hoffman K. The trance workbook: understanding & using the power of altered states. N. Y., 1998; Бургиньон Э. Измененные состояния сознания // Личность, культура, этнос: современная психологическая антропология. М., 2001; Измененные состояния сознания и культура: хрестоматия / Авт.-сост. О. В. Гордеева. СПб. [и др.], 2009.