

УДК 159.9.075

ГИПНОЗ КАК НАУЧНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ

Маев В. К., Данченко С. А.

ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского», Владивосток, e-mail: viktormaev@bk.ru

Аннотация: Данная тема является актуальной. Гипноз как явление волновал умы общественности на протяжении всей истории, а деятелям науки и по сей день сложно дать какое-то одно конкретное определение этого глубокого термина. Учёные смогли прийти лишь к одной условной вариации семантики слова, которая устраивает их наибольшим образом. Проблема гипноза как научного и психологического понятия не стала со временем менее значимой или менее интересной, а различные научные открытия в изучении данного феномена продолжают происходить и сегодня. Гипноз, как психологический термин прошёл огромную историю, на протяжении которой он из раза в раз менялся по своей форме, способу и мотивам применения, но суть всегда оставалась прежней. Это явление появилось в обществе ещё до нашей эры и продолжает интересовать умы научного сообщества сегодня, специалистом по прежнему хочется узнать о нём больше. Таким образом, данная область исследования является до сих пор достаточно востребованной. Учёным по прежнему важно открыть и применить на практике весь возможный потенциал данного явления.

Ключевые слова: гипноз, научное понятие, психическое понятие.

HYPNOSIS AS A SCIENTIFIC MENTAL CONCEPT

Maev V. K., Danchenko S. A.

Maritime State University Named after Admiral G.I. Nevelskoy Vladivostok, e-mail: viktormaev@bk.ru

Abstract: This topic is relevant. Hypnosis as a phenomenon has excited the minds of the public throughout history, and it is still difficult for scientists to this day to give any one specific definition of this deep term. Scientists were able to come up with only one conditional variation of the semantics of the word, which suits them the most. The problem of hypnosis as a scientific and psychological concept has not become less significant or less interesting over time, and various scientific discoveries in the study of this phenomenon continue to occur today. Hypnosis, as a psychological term, has gone through a long history, during which it has changed from time to time in its form, method and motives of application, but the essence has always remained the same. This phenomenon appeared in society even before our era and continues to interest the minds of the scientific community today, the specialist still wants to know more about it. Thus, this area of research is still quite in demand. It is still important for scientists to discover and put into practice the full potential of this phenomenon.

Key words: hypnosis, scientific concept, psychic concept.

Говорить об историческом становлении гипноза вплоть до его научного обоснования, начиная с самого начала пути, довольно проблематично. Данный термин имеет неоднозначную формулировку, к единой версии которой в научном мире не могут придти до сих пор.

Хотя термин и был введён в 19 веке, но сам гипноз существовал и использовался людьми ещё до нашей эры, в конкретные временные промежутки. Можно утверждать, что он всегда присутствовал в обществе, в том или ином виде[1, с. 5].

Например, длинная речь вождя племени к своему народу, которую тот сопровождает методичными взмахами посохом и низким тембром голоса, вполне может считаться, своего рода, гипнозом. Или грациозное и быстрое вращение револьвера ковбоем перед дуэлью на диком западе, тоже можно отнести под этот термин. Также как и хорошо отточенные действия ораторов, циркачей, фокусников и множество других личностей. В разные времена, применение гипноза меняло лишь форму, суть же оставалась прежней. Исходя из этого, утверждать, что у гипноза есть какая-то конкретная дата возникновения – нельзя. Зато можно указать период его более осознанного и направленного применения – Древний Египет. Именно там были зафиксированы первые случаи его применения[1, с. 12].

Цель исследования: изучение гипноза как научного понятия

Методы исследования: классификация, анализ, синтез, аналогии, обобщения

В настоящее время, некоторые ошибочно считают, что само понятие «гипноз» ввёл в 1843 году английский врач - Джеймс Брэд, но это не совсем так. Он, и правда, был первым, кто определил гипноз, но только в том виде, в каком мы понимаем его сегодня, в современной трактовке. Но сам термин возник ещё до этого[2, с. 34].

По-настоящему, первым, кто ввёл понятие, был - Феликс Этьен Кувиллер, сделавший это приблизительно в 1820 году. Феликс Кувиллер взял за основу опыта своего наставника - Франца Месмера[3]. Его идейного вдохновителя под конец жизни признали обычным мошенником, но это не помешало Феликсу Кувиллеру сформировать и ввести понятие.

Так, в 20-е годы XIX века, вместе с появлением самого понятия и получения более наглядных результатов гипноза, было положено начало не только первым попыткам его научного обоснования, но и массового использования учёными, уже имеющих представление о его основных механизмах применения.

Феликсу Кувиллеру и Францу Месмеру, каковы бы не были помыслы второго, удалось заложить необходимую основу, от которой затем смогли оттолкнуться другие учёные и исследователи в изучении данного вопроса[3, с.42].

В научном мире стали появляться различные специалисты, узконаправленные лаборатории и даже школы по изучению гипноза. Как раз выпускником одной из подобных школ был Жан-Мартен Шарко – человек, который впервые сформировал научное обоснование гипноза. Он являлся выходцем из нансийской школы гипноза, которую основал и возглавил Ипполит Бернхейм. Жан-Мартен Шарко считал, что гипнотические явления напрямую связаны с истерией, а также близки с болезненными состояниями. Жан Шарко погиб в 1883 году, после этого метод гипноза на некоторое время перестал интересовать науку.

Следом за небольшим «застоем» гипноз снова постепенно стал объектом научного интереса в исследовательских работах нескольких психологов и учёных, в особенности – Зигмунда Фрейда. Зигмунд Фрейд работал с ним больше 5 лет и, как многим известно, не особо удачно. Но это не помешало ему оказать довольно значимое влияние на становление гипноза в том виде, в котором мы знаем его сегодня. Не преуспев в вопросе гипнотизирования, вскоре плавно перешёл на психоаналитический анализ, который впоследствии назвал «психоанализом», тем самым создав один из важнейших пластов в психологии[3, с. 45].

Тогда другим психоаналитикам и пришла идея объединить использование психоанализа Зигмунда Фрейда и классического гипноза, который ему так сложно давался. Таким образом, удалось создать «гипноанализ» - метод психоанализа, подразумевающий исследование травматических воспоминаний пациента, ставших причиной психического расстройства или комплекса, используя при этом гипноз. Так, создателю психоанализа – Зигмунду Фрейду и удалось внести колоссальный вклад в становление современного гипноза.

Спустя некоторое время, в 1970-м году, возможно, самый выдающийся психотерапевт XX века - психиатр Милтон Эриксон также проводил сеансы психоанализа и работал с гипнотическим воздействием, как и Зигмунд Фрейд, в ходе чего смог ввести новый метод гипноза – недириктивный. Назвали его в дальнейшем в честь самого Милтона Эриксона – «Эриксоновский гипноз». Но самой главной заслугой Милтона Эриксона считается создание нового и высокоэффективного направления – психотерапии. Сразу после этого он начал активно использовать в данном направлении «трансовое» состояние и гипноз, который так тщательно изучал, чем и положил начала гипнотерапии[4, с. 8].

Современный гипноз и способы его использования на практике представлены в двух основных видах: в виде гипнотерапии и гипноанализа (гипноза в психоанализе)[5].

Такой структуре научное сообщество, по большей части, обязано, как уже было сказано выше - Зигмунду Фрейду и Милтону Эриксону.

Несмотря на огромное количество проделанных экспериментов, исследований, выдвинутых теорий и обобщению фактов – на сегодняшний день дать точное определение гипнозу так и не получилось, также, кстати, как и памяти, мышлению и другим подобным психическим понятиям. Но, в научных кругах специалисты всё же пришли к использованию одной условной вариации семантики слова, которая устраивает их наибольшим образом[9]. Самое распространённое и приемлемое определение звучит следующим образом: гипноз - временное состояние, характеризующееся резкой фокусировкой внимания и высокой подверженностью внушению[6].

Различают 2 вида способов погружения в гипноз:

- Способы, отличающиеся монотонностью воздействия. При воздействии на зрительный канал используются стрелки часов, маятники, вспышки света и другие предметы для фиксации взгляда. Тихий монотонный голос психотерапевта, звучащий при погружении человека в измененное состояние сознания оказывает воздействие на слуховой анализатор. Также может использоваться звук тикающих часов, различные звуки природы и иные. В качестве тактильного раздражителя при погружении в гипнотическое состояние применяется способ, когда терапевт проводит своей рукой вдоль тела пациента, на расстоянии нескольких сантиметров от туловища.
- Способы, отличающиеся шоковым воздействием. Человек погружается в гипнотическое состояние благодаря резким сильным раздражителям, таким как громкий звук, ток, приказной тон и так далее.

В гипнозе выделяется всего 3 стадии, по забавному совпадению столько же, сколько и во сне.

Стадии гипноза:

1. стадия. «Легкий гипноз». Здесь человек прибывает в активном состоянии. Он легко воспринимает и понимает направленную к нему речь, также может совершать определённые действия, о которых его могут попросить в конкретный момент.
2. стадия. «Гипнотическое состояние средней глубины». Здесь человек находится в менее активном и заторможенном состоянии. Он может нормально

воспринимать только те внушения, которые понятны для него наибольшим образом, которые логичнее.

3. стадия. «Полное погружение в гипноз». Здесь человек окончательно переходит в другое состояние и теряет контроль над своим сознанием. После этого он уже воспринимает практически все внушения, помимо тех, которые противоречат его принципам или внутреннему моральному кодексу.

Гипнотерапия – это форма психотерапии, подразумевающая использование в себе именно гипноза.

Всего выделяют 3 формы проведения гипнотерапии:

- Регрессивная гипнотерапия. Данная форма гипнотерапии подразумевает поиск подсознательной причины болезни и ли недуга человека, а также её эмоциональное переживание методом катарсиса. Это позволяет перенаправлять психическую энергию, что в дальнейшем приведёт к исцелению.
- Эриксоновская гипнотерапия. Такого рода гипнотерапия также была названа в поклонниками Милтона Эриксона, непосредственно в его честь. Данная форма отличается отсутствием конкретных установок и 100% гипнобельностью. Поэтому основную роль здесь играет индивидуальный подход, в котором нет чётких правил и схем, что помогает проводить мягкое психологическое воздействие. При нём внушение происходит косвенно и символически
- Гипнодрамма. Данный метод был создан Якобом Морене. Практически всегда – это терапевтический групповой процесс, в котором используются различные инструменты драматической импровизации. Делается это для изучения внутреннего мира человека, а также его внутреннего конфликта. Также в процессе развиваются его творческого потенциала возможности адекватного поведения.

Исследователи пришли к выводу о том, что гипнотерапии в состоянии оказывать хорошее воздействие на внутреннее строение человека. В частности кишечник и иммунную систему. Может быть даже уменьшена воспалительная реакция организма. Это достигается благодаря снижению проницаемости кровеносных

сосудов в зоне воспаления. Также гипнотические внушения могут уменьшить отсроченные во времени аллергические реакции.

Гипноанализ – метод психоанализа, подразумевающий исследование травматических воспоминаний пациента, ставших причиной психического расстройства или комплекса, используя при этом гипноз.

В гипноанализе сложилось две основные группы методик. Первая группа была предложена в 1945 году Льюисом Волбергом. Суть гипноанализа, согласно этой методике, сводится к тому, что пациента сначала обучают грамотному вхождению в гипнотическое состояние. В дальнейшем это позволяет использовать большую вариацию приемов – свободные ассоциации, возрастная регрессия, автоматическое письмо, сновидения и их анализ. Важную роль в первой группе играет катарсис.

Вторая группа методик была разработана в 1958 году Стэфаном Линднером. Для этого направления характерно активное внедрение свободных ассоциаций – как на этапе тренировки быстрого погружению в гипнотическое состояние, так и позже, во время непосредственного проведения психоаналитических сеансов. Если возникает сопротивление, гипнотическое состояние усугубляется. Последний этап включает в себя модификацию установок пациента посредством прямых внушений в гипнотическом состоянии.

У гипноанализа и гипнотерапии, как у двух сторон одного психического явления есть как схожие, так и несхожие черты.

Общие черты:

Во-первых, цели, для достижения которых специалистом приходится прибегать к одному из этих двух направлений, абсолютно одинаковы, как для гипнотерапии, так и для гипноанализа. За тем исключением, что гипнотерапия ещё может и решить проблемы с внутренними органами человека или даже его иммунной системы.

Во-вторых, и гипнотерапия, и гипноанализ, в той или иной степени используют в своей структуре катарсис.

В-третьих, и гипнотерапия, и гипноанализ в своей сути подразумевают введение человека непосредственно в гипноз практически всегда с помощью монотонного воздействия, а не шокового.

Несхожие черты:

Гипнотерапия более обширна в применении и подразумевает в своей структуре множество определённых методик и способов проведения самой терапии, в то время как гипноанализ и сам является лишь одним конкретным методом.

Цель, поставленная нами в курсовой работе, была достигнута. Нам удалось в большом объёме изучить историю и сущность становления такого психического понятия как гипноз, его закрепление в научном мире и вытекающие из него гипнотерапию и гипноанализ. Было выяснено следующее.

У гипноза нет конкретного периода зарождения, он присутствовал в жизнях людей всегда и развивался по ходу истории, начиная свой путь в Древнем Египте, где имел название «шойфет».

Спустя некоторое время он стал применяться также в Греции, затем в Риме, а после и вовсе распространился практически на все страны и континенты. Так, спустя некоторое время, гипноз окончательно закрепился в научном мире. Он получил большое, практически полноценное научное обоснование.

Стало понятно, что существует 2 способа погружения в него: с помощью монотонного воздействия, с помощью шокового воздействия.

По своей структуре гипноз имеет 3 стадии: «лёгкий гипноз», «гипнотическое состояние средней глубины», «полное погружение в гипноз»

Современный гипноз имеет в своей структуре 2 основных направления для применения в зависимости от имеющейся ситуации.

Сегодня, пройдя большой путь развития и закрепления в научном мире, гипноз является крайне интегрированным термином в социуме. Его основная роль может вуалироваться в зависимости от поставленных задач, начиная с лечения фобий и заканчивая поиском подсознательных причин болезни. Гипноз даже может быть использован при работе с преступниками во время следствия. Конечное определение гипноза на данный момент звучит как: «Гипноз – это временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания».

Список Литературы

1. Гипноз: от глубокой древности до наших дней. Салынцев И.В., Зуйкова Н.Л., Кардашян Р.А.
2. Джон Гриндер. Полный курс гипноза. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона.
3. Шерток Л., Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда.- М.: Прогресс.- 1991.
4. В. А. Руженков. Эриксоновский гипноз в клинической психотерапии; Учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей по

специальностям "Психиатрия" и "Психотерапия" УМО - 109-Д от 10 марта 2006 года.

5. Л. П. Гримак. Моделирование состояний человека в гипнозе ; отв. ред. К. К. Платонов. - Изд. 2-е. - Сер. Из наследия Л. П. Гримака.
6. В. А. Жуков. Цыганский Гипноз (Принципы психологического моделирования кризисных ситуаций); Ростов н/Д от 2004 года.

