**Введение**

гипноз психология гипнотерапия

Полезность гипнотических внушений в области медицины и психотерапии давно общепризнана. В гораздо меньшей степени известен вклад гипноза как исследовательского приема в решение задач психологии, в частности при изучении личности. Результаты, достигнутые здесь с его применением более чем скромные.

Между тем гипноз представляет собой уникальный исследовательский метод. Его возможности трудно переоценит, так как он позволяет изучать в условиях лабораторного эксперимента психические феномены и состояния, близкие к реальным. С помощью гипноза моделируются различные психосоматические эффекты, невротические симптомы, эмоциональные состояния, изменения отдельных психических процессов.

В гипнозе происходит направленное, однозначное и, главное, строго контролируемое воздействие на личность. К тому же такое воздействие может быть неоднократно воспроизводимо. Тем самым добываемые экспериментальные данные могут сопоставляться с результатами исследования по другим методикам.

Из отечественных психологов, занимавшихся исследованием гипноза, следует выделить В.М. Бехтерева, Л.П. Гримак, О.В. Овчинникову, В.Е. Рожнова и других.

Цель данной работы - исследование роли гипноза в психологии.

Для разрешения данной цели необходимо решить следующие задачи:

) изучить гипнотерапию;

) рассмотреть гипнотизм при исследовании личности в психологии.

) исследовать феномены гипноза.

**1. Гипнотерапия**

Главной областью применения гипнотерапии являются нервные заболевания, а в представлении огромного большинства наших врачей нервные болезни и клиническое лечение стали мало-помалу одной неразрывной ассоциацией, которая, кстати сказать, очень удобна и избавляет врача-практика от необходимости дальнейшего размышления.

Распространенному в наше время применения внушения во время гипнотического состояния с целью устранения болезненных состояний положил начало Лиебо; все изменения, которые с течением времени претерпела техника внушения, представляют собой лишь модификации первоначально предложенного им метода. Заслуги Лиебо лтнюдь не умаляются тем обстоятельством, что уже старые месмеристы пользовались иногда словесным внушением. О понимании действия внушений столь же мало может идти у них речь, сколько и о систематическом их применении: целебное действие своего метода они приписывали исключительно флюиду, излучаемому их телом.

Брад тоже, хотя и пользовался внушением в медицинских целях, однако был весьма далек от понимания их истинного значения. Согласно методу Лиебо после усыпления начинают внушать больному прекращение болезненных явлений, т.е. влиять на них посредством словесного внушения. Относительно необходимого при этом образа действий поддерживались прежде таких взглядов, которые на основании теперешних наблюдений должны быть признаны неосновательными и неправильными.

В настоящее время совершенно оставлена вера в то, что гипнотическое внушение есть своего рода гипнотическая формула, которая никогда не применит оказать свое действие, где, когда и как она не была бы произнесена, иначе говоря, что для устранения имеющегося страдания достаточно возвестить больному его прекращение. Современное лечение гипнотическим внушением лишено всякого мистицизма и весьма близко соприкасается с прочими психотерапевтическими методами. Это трезвое воззрение не только не уменьшило, однако, его значение, но, наоборот, сильно подняло его.

Гипнотическое внушение обладает тем особым преимуществом, что оно дает нам возможность в отдельности устранять как болезненные явления, обусловленные органом психики, корой большого мозга, так и расстройства иного происхождения, поскольку последние вообще допускают психическое на них воздействие. С этим преимуществом тесно связано, однако, ограничение терапевтической применяемости метода. Мы видим, правда, что иногда одно внушение (внушение выздоровления или улучшения состояния) в самом благоприятном смысле изменяет общее состояние больного; в общем, однако, лечение гипнотическим внушением имеет лишь значение симптоматического метода; для достижения лечебного действия гипнотическое внушение должно быть направлено против отдельных болезненных явлений.

Такое положение вещей требует от гипнотерапевта прежде всего точного и ясного понимания данных болезненных явлений, так как лишь в этом случае он будет в состоянии необходимым образом приспособить к ним терапевтическое внушение. Поэтому лечению внушением должно в каждом отдельном случае предшествовать тщательное собирание анамнеза и исследование больного. Если по характеру данного заболевания гипнотическое лечение можно считать показанным и если мы достаточно исследовали имеющиеся налицо симптомы, то прежде всего нужно решить вопрос, в какой мере эти симптомы подходят для гипнотического лечения.

Для определения порядка внушения могут быть приняты во внимание два критерия: степень, в какой отдельные явления доступны влиянию внушения, и настоятельность их устранения.

При прочих равных условиях начинать следовать симптомов, легче поддающихся внушению, так как достигнутый сразу терапевтический результат повышает веру в самый метод и тем самым облегчает выполнение трудной задачи гипнотического внушения. Если же, напротив того, перед нами явления, которые чрезвычайно тяготят больного и оказывают, безусловно, неблагоприятное влияние на все прочие симптомы, то прежде всего надо приступить к устранению этих главных, особенно угнетающих симптомов. Такого знания последних далеко, однако, недостаточно для успешного применения гипнотического внушения.

Если последнее направится непосредственно для явления, требующие устранения, то очень часто желаемый результат не получится, так как психические моменты, которыми обусловливаются эти явления, продолжают существовать и продолжают оказывать свое патогенное влияние. Главным условием успешного лечения гипнотическим внушением служит поэтому причинный анализ устраняемых явлений, в особенности же выяснение их возможных психических причин, на которые и должно направиться в первую голову влияние внушения. Задача, которую приходится разрешать при этом, далеко нелегка.

Психические процессы, от которых зависят различные болезненные явления, зачастую чрезвычайно запутаны и часто скрыты и для выяснения их требуется иногда много кропотливого и терпеливого труда. Если для разрешения этой задачи недостаточны те разъяснения, которые может дать нам пациент в бодрственном состоянии, что мы должны использовать его повышенную способность воспоминания в гипнозе.

Распрашивание в гипнозе имеет, впрочем, иногда то преимущество, что больной не считается тут с такими соображениями, которые могли бы остановить его от сообщения врачу о своей болезни в том виде, как она ему самому представляется. Сравнительно простого примера будет достаточно, чтобы показать значение причинного анализа для лечения внушением.

Значительным прогрессом современного лечения внушением является то обстоятельство, что оно не в той мере, как прежде, требует со стороны пациента слепой веры: мы стараемся, наоборот, облегчить загипнотизированному восприятие данного ему внушения, мотивируя его чем-нибудь, а не преподносим его, как прежде, в форме непререкаемого изречения.

Врачебное внушение, а также и мотивировка его должны, конечно, приспосабливаться к пониманию и к умственному облику пациента. Нельзя также возлагать слишком больших надежд на результаты отдельных внушений; при тяжелых и застарелых симптомах следует направлять усилия на улучшение их даже в тех случаях, когда можно было бы ожидать их полного исчезновения. Одинаково нецелесообразно стремиться ко многому как интенсивно, так и экстенсивно.

**2. Гипнотизм и исследование личности**

Гипнотизм, который был первоначально отраслью психологии, с течением времени все больше и больше отделился от нее и превратился постепенно в самостоятельную дисциплину. Значение его для психологии толковалось до сих пор весьма различно. В то время, как ученые, которые усиленно занимались изучением гипнотизма, считали его важнейшим завоеванием психологии в новейшее время и ожидали от него значительного развития, если не коренного переворота всей психологии, специалисты-психологи, особенно в Германии, в подавляющем большинстве относились к нему чрезвычайно холодно и придавали гипнозу лишь значение, аналогичное значению сна.

Такое сдержанное отношение объясняется различного рода обстоятельствами; значительная часть фактов, обнаруженных гипнотическими экспериментами, допускает различное толкование, а теории, которыми пытались их объяснить, частью настолько не глубоки, что они естественно не могли вызвать в себе интереса психолога. Сюда же присоединяется еще и то обстоятельство, что новейшие точные психологические методы измерения не могли быть применены к значительной части гипнотических явлений и что поэтому ценность результатов наблюдений в большинстве случаев зависит от правдивости испытуемых лиц.

Если подвергнуть опытный материал, собранный в области гипнотизма, даже самой осторожной и осмотрительной критике, то нельзя будет отрицать, что психология не только обогатилась новой главой, но что наши знания расширились и в областях психологии, давно уже научно разработанных.

В области нормальной психологии гипнотизм расширил и углубил отдел психологии чувств, учение о волевой деятельности, а также и наши знания относительно физических последствий психических состояний.

В области патологической психологии (психопатологии) гипнотизм оказался, быть может, еще более плодотворным; мы напомним здесь хотя бы о раскрытии при помощи гипнотизма того факта, что различные исторические и другие симптомы проистекают из самовнушений. Наконец, из гипнотизма большую пользу извлекла также психология масс и народная психология, что в особенности явствует из работ Штолля, Бехтерева и Фридмана.

В последние годы Фогт рекомендовал в целях психологического исследования применение непосредственного психологического экспериментального метода при некоторых гипнотических состояниях. По мнению Фогта, особые преимущества для психологического эксперимента представляют два состояния, которые он называет: одно - частичным системным диссоциативным состоянием, другое - частичным гипнотическим состоянием бодрствования.

Только одна ассоциативно связанная группа элементов сознания обнаруживает анормальную степень возбуждений, вызванного внушением. Так как, за исключением элементов сознания, примыкающих к реализуемому внушению, тут перед нами совершенно нормальное бодрствование, то испытуемый индивидуум вполне способен к самонаблюдению, поскольку, конечно, оно вообще доступно ему. При этом влиянием внушения могут вызываться явления сознания, которые не наблюдаются при обыкновенном бодрствовании.

Несравненно важнее для психологического исследования частичное гипнотическое системное бодрствование, так как оно и с положительной, и с отрицательной сторон представляет собой, чрезвычайно удобное для самонаблюдения такое состояние сознания отличается тем, что, с одной стороны, обнаруживает задержку всех элементов сознания, не относящихся к объекту наблюдений и к его анализу, с другой же для анализируемых психических явлений представляет полное бодрствование, в котором самонаблюдение значительно облегчается большей живостью воспоминаний, повышенной способностью внимания к концентрации и повышенной внушаемостью.

Фогт указывает на большую равномерность душевного состояния, меньшую отвлекаемость и утомляемость, а тем самым и более полную психофизическую констелляюцию. Частично системное бодрствование достигается: а) частичным пробуждением от обыкновенного сна посредством окрика спящего или посредством установления общения с ним, и б) частичным усыплением. Вызывание полной задержки всех, не относящихся к опыту элементов сознания достижимо не всегда и сопряжено часто с большими трудностями.

Наблюдения Фогта относительно частичного системного диссоциативного состояния показывают нам только, что посредством бодрственного внушения могут быть вызваны психические явления, которые без этого влияния не имеют место в бодрственном состоянии. Для вызывания же состояния, называемого им «ограниченным сознанием», он довольствовался тем, что предлагал испытуемым лицам сосредоточить свое внимание на каком-нибудь, ими же самими выбранном воспоминании, т.е. старался вызвать лишь одностороннюю концентрацию внимания. Это состояние, которое кстати чрезвычайно пригодно для самонаблюдения, мы тоже не имеем никакого основания называть гипнотическим.

Напротив того, не подлежит сомнению, что при применяемой в психологических экспериментах «системном чатичном бодрствовании» с ясно выраженным процессом задержки речь идет о гипнозе.

Своими опытами над лицами, подвергнутыми в состояние частичного системного бодрствования, Фогт достиг целого ряда весьма выдающихся результатов. Ясно, какое огромное значение имеет применение гипноза для психологического эксперимента исследования.

Приходится считаться с тем обстоятельством, что результаты психологических экспериментов в гипнотических состояниях весьма существенно зависят от психического облика испытуемых лиц. Для того, чтобы результаты могли считаться действительно ценными, испытуемые лиц наряду со способностью критического самонаблюдения, которая связана с довольно высокой степенью интеллектуального развития, должны обладать еще значительной внушаемостью.

Можно ли, однако, у таких в общем весьма немногочисленных индивидуумов достичь посредством выучки таких же результатов в бодрственном состоянии, как и в гипнозе, - это вопрос, еще покуда не разрешенный.

**3. Феномены гипноза**

Феноменология гипнотических проявлений отличается удивительным, необычайным полиморфизмом. В гипнотическом состоянии репродуцируются практически любая деятельность, любые психологические состояния, моделируются самые разнообразные клинические проявления функционального и в ряде случаев органического характера, наблюдаемые во врачебной практике.

В гипнотическом состоянии испытуемого, поднятая гипнологом рука, остается в приданном положении. Гипнотическое внушение может вызвать любое произвольное движение. Так посредством внушения осуществляются движения рук, ног, тела в любом направлении, автоматические вращательные движения рук, сближение рук, кивание головой, и т.д., движения ускоряются или замедляются. В глубоком гипнотическом состоянии можно также и лишить возможности движения: вызвать паралич рук, ног, языка, мышц голосовых связок, шеи и т.д.

С помощью внушений в гипнотическом состоянии вызываются разнообразные изменения в деятельности любого органа чувств. В состоянии гипноза спонтанно и с помощью внушения происходит происходит понижение чувствительности к боли, прикосновению, температурным раздражителям, вплоть до полной нечувсвительности любого участка кожной поверхности или слизистых оболочек. Под гипнозом можно вызвать и увеличение чувствительности к тем самым раздражителям, которые вызывали ее понижение.

В состоянии гипноза возможно моделирование многих симптомов психосоматических расстройств. Ряд исследователей считают, что с помощью прямых словесных внушений в гипнозе можно спровоцировать тканевые, гуморальные и даже иммунологические изменения - ожог, ослабление кожных реакций на инъекции аллергенов, остановку кровотечения и т.п.

В гипнотическом состоянии продуцируются самые разнообразные галлюцинации и иллюзии. Их можно назвать как в сфере каждого из различных органов чувств, так и в любой их комбинации. процессы порождения сенсорных образов основываются на прежнем жизненном опыте. Различные галлюцинации (позитивные и негативные) могут быть вызваны соответствующим внушением и после гипноза. Постгипнотические галлюцинации настолько выражены, что их затруднительно отличить от реальных видений.

В постгипнотическом состоянии большинство испытуемых могут вспомнить почти все, что происходило в гипнозе, другие забывают лишь частично, избирательно, и, наконец, третьи не помнят абсолютно ничего. В гипнозе наблюдается повышенная способность к восстановлению забытых воспоминаний различного возраста. В процессе гипнотерапии выявляется причина расстройств и далее происходит изживание вытесненных аффектов.

Диссоциация проявляется в способности субъекта вычленить себя из текущей ситуации. Субъект видит себя выполняющим те или иные акты.

В глубокой сомнамбулической стадии гипноза вызываются самые разнообразные превращения личности. Легко осуществляются регрессия и прогрессия возраста с соответствующим поведением. В глубокой гипнотической стадии вызываются различны метаморфозы.

Постгипнотическое внушение находит свое выражение в различных актах, которые выполняются после выхода из гипноза в ответ на специфические внушения гипнолога. Запрограммированное во внушении действие реализуется испытуемым в постгипнотическом периоде автоматически, помимо его воли. При этом субъект объясняет это вдруг возникшим желанием выполнить тот или иной акт. Человек что-то делает по причине, самому ему не известной. Для обоснования собственных действий он пытается найти рациональное объяснение, не связанное с инструкцией гипнолога, которая им забыта по причине спонтанной или внушенной амнезии.

Моделирование в гипнозе искажения времени связано с исключительной способностью мозга предвосхищать время, сжимать его или расширять. Гипнотическое состояние позволяет включать биологические часы, и испытуемый пробуждается точно в намеченное программой время с тем, чтобы выполнить действия, указанные в постгипнотическом внушении.

Сомнамбулизм - это одна из глубочайших стадий гипноза, имеющая две основные разновидности. При активном типе сомнамбулизма испытуемые обнаруживают значительную психическую активность, быстро выполняю внушения гипнолога, совершают сложные действия, вступают в беседу. При пассивном типе субъекта трудно побудить даже к самым простым действиям. Оба типа сомнамбулизма, естественно представляют собой крайности, между которыми наблюдаются разнообразные переходные степени.

Гипнотизируемый не является каким-то автоматом, проявляющим полную покорность. На самом деле загипнотизированный в состоянии различным образом противостоять требованиям гипнолога.

**Заключение**

Итак, использование уникальных феноменов гипноза и введение особого вида внушений - сделали возможной разработку новой методики изучения личности, позволяющей проникать в труднодоступный мир смысловых детерминант поведения. Применение техники гипноза в форме прямых внушений делает возможным моделирование в лабораторных условиях однозначно заданных состояний - в том числе и эмоциональных - с целью их направленного изучения.

В области изучения личности, в особенности ее смысловой сферы, неоценимую помощь может оказать гипноз как инструмент психологического исследования. Полезность гипнотических внушений в области медицины и психотерапии давно общепризнанна.

**Список использованной литературы**

1. Горин С.А. А вы пробовали гипноз? СПб.: Лань, 2012. - 208 с.

. Гримак Л.П. Гипноз и внушение. М.: Республика, 2012. - 304 с.

. Кандыба В.М. Основы гипнологии. СПб.: Лань, 2013. - 736 с.

. Овчинникова О.В. Гипноз в экспериментальном исследовании личности. М.: Изд-во МГУ, 2013. - 232 с.

. Тайна гипноза: гипнотизм. / Под ред. Л. Левенфельд. Пер. с нем. - Харьков.: Неофит, 2012. - 608 с.