

УДК 159.962.22

ОСОБЕННОСТИ ГИПНОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И СТРАХАМИ

Яковенко М.В.

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н.,
доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются особенности метода гипнотерапия как эффективного способа коррекции негативных эмоциональных состояний, формы гипнотизации, структура словесного внушения, а также способы дегипнотизации.

Ключевые слова: гипнотерапия, негативное эмоциональное состояние, гипнотизация, дегипнотизации, внушение.

FEATURES OF THE HYPNOTHERPY PROCESS IN DEALING WITH ANXIETY AND FEARS

Abstract: The article discusses the features of the hypnotherapy method as an effective way to correct negative emotional states, forms of hypnosis, the structure of verbal suggestion, and methods of dehypnotization.

Keywords: hypnotherapy, negative emotional state, hypnotization, de-hypnotization, suggestion.

Гипнотерапия – один из самых эффективных способов коррекции негативных эмоциональных состояний, переживаний. Первое, что необходимо сделать в рамках реализации программы гипнотерапии, – сформулировать основной алгоритм и подобрать программу занятий, тексты аутогенных тренировок и т.д.

Часто тревожность и страхи проявляются в неудачном браке [1] или как результат домашнего насилия [7].

Разработка сценария гипнотерапевтического процесса базируется на:

- 1) прояснении его основных этапов гипнотерапевтом;
- 2) формировании конструктивного взаимодействия и коммуникации с клиентом в понятной форме, усвоение клиентом сценария гипнотерапии на основании разработки критериев для оценки клиентом положительной динамики, которая создает позитивную терапевтическую перспективу;

3) дальнейшем коммуникативном взаимодействии с клиентом, активной работе с применением различных визуальных и аудиальных образов, усвоением предложенного сценария гипнотерапии за счет опережающей позитивной динамики, создающей конструктивную перспективу.

Эффективность коммуникации и взаимодействия с клиентами растет при опосредовании гипнотерапевтом. Ситуационный и терапевтический сценарии тесно связаны и служат повышению успешности проводимой коррекции. Ситуационный сценарий объясняется в начале коррекции. Работа над терапевтическим сценарием осуществляется на протяжении всего курса коррекции [4].

Гипнотерапия страхов и тревожности включает разработку ряда последовательных сеансов. Продолжительность курса коррекции определяется общей динамикой конструктивных изменений, но в целом ее длительность не меньше 3 месяцев и 15 сеансов. Каждый из которых в своей структуре имеет пять последовательных этапов: подготовка к сеансу, гипнотизация; собственно терапию под гипнозом, дегипнотизацию, а также комплексную оценку состояния клиента в процессе сеанса и временной период от предыдущего сеанса и от начала коррекции в целом [2].

Важным элементом работы является подготовка к самому первому сеансу гипнотерапии, поскольку именно на данный этап ложится основная информационная нагрузка, которая включает стыковку ситуационного сценария (структура, этапы, понятия предстоящей гипнотерапевтической коррекции) с моделью конкретного запроса клиента. Подготовка к первому сеансу достаточно четко структурирована и реализуется на самом первом сеансе. Подготовка к следующим сеансам фокусирует клиента на более качественном проведении сеанса, реализации всех намеченных ощущений, переживаний, состояний, настраивает на позитивную динамику своего состояния в гипнозе и вне его [1].

Подготовка к каждому гипнотерапевтическому сеансу включает два основных компонента:

- 1) настройку клиента на гипнотическое состояние;
- 2) актуализацию клиентом значимых для него задач по достижению определенных состояний, ощущений, переживаний.

Гипнотизация – это ключевой момент гипнотерапии. Успешность самой первой гипнотизации – основание последующей гипнотерапии, а неуспех приводит к ее прекращению. Для реализации программы коррекции тревожности и страхов был разработан способ гипнотизации, аутогенного погружения, медитации. Он основан на способе гипнотизации Эриксона-Вольберга [1].

Программа гипнотерапии, предложенная в рамках коррекции тревожности и страхов основана на том, что:

- клиент изначально мотивирован на гипнотерапию;
- перед гипнотизацией ему сообщается общий сценарий гипнотизации и гипнотерапии в целом.

Клиент узнает о последовательности всех применяемых приемах и ощущениях, которые возникают при введении в состояние гипноза, после готовности перейти в предложенное состояние клиент поднимает руку, ему внушается произвольное опускание руки и одновременно переход в гипнотический транс. При воздействии движения руки необходимо уловить все характерные особенности движения, включить их сразу во внушение. Начиная с генерализованного внушения движения, начала его реализации, гипнотерапевт начинает описывать во внушении конкретные детали движения, что увеличивает эффективность гипнотизации. После успешной реализации клиентом начала движения руки гипнотерапевт снова переходит к обобщенному внушению, фокусируя внимание на завершении перехода в гипноз завершением движения руки, соприкосновением с поверхностью.

Клиент сам определяет момент начала гипнотизации, ее общую длительность и окончание в задаваемых гипнотерапевтом рамках времени.

Универсальность программы определяется возможностью ее применения при индивидуальной и групповой гипнотизации. Вне зависимости от формы работы, сохраняется индивидуализм в переходе в состояние гипнотического транса, сохраняются все обратные связи с клиентом. Разработанная программа с успехом может быть применима для перехода в аутогенное погружение, медитацию.

Применение описанной выше формы гипнотизации позволяет вводить в гипнотическое состояние до 90% клиентов [3].

Дегипнотизация технически простой этап, но это – ответственный период, поскольку качественный выход клиента из гипнотического транса определяет эффективность сеанса. Эффективная дегипнотизация основана на индивидуальной скорости выхода из транса; общей завершенности выхода из гипноза. Иногда быстрая дегипнотизация клиента с замедленным темпом выхода вызывает неприятные субъективные ощущения: слабость, головокружение, сердцебиение, тревогу, порождая настороженное, а иногда негативное отношение к гипнотерапии.

Завершающий этап сеанса – комплексная оценка состояния клиента по выходе из транса, которая создает эффект «терапевтического зеркала». Комплексная оценка включает: оценку глубины гипнотического состояния; определение особенностей различных внушенных и спонтанных сенсорных ощущений; выявление специфики реализации внушенных и спонтанных психологических состояний, переживаний; обобщенную оценку состояния, оценку внушенных и спонтанных ощущений и состояний, с фокусом для клиента и его нацеливанием на дальнейшую работу с этими ощущениями и состояниями во время следующих сеансов; оценку состояния во время данного сеанса по сравнению с предыдущим сеансом; оценку состояния клиента до и после этого сеанса; сравнение динамики состояния в процессе реализации программы, с фокусировкой клиента на улучшениях в состоянии, его нацеливании на решение значимых задач [2].

Взаимодействие психолога и клиента в рамках сеанса включает гипнотическое поведение обоих. На клиента оказывает помимо воздействия словесных внушений, поза, положение психолога при перемещениях, прикосновения. В свою очередь клиент в гипнотическом состоянии активен, у него сохраняются мимические и эмоциональные реакции, меняется дыхание, окраска кожных покровов, могут возникать двигательные реакции, которые должны быть отслежены, интерпретированы с ответной реакцией на перемены в поведении гипнотизируемого. После завершения сеанса психологу необходимо оценить правильность своих интерпретаций и действий и провести их коррекцию, если это необходимо.

Структура словесного внушения при гипнотерапии страхов и тревожности включает начальные седативные внушения, которые переходят в мотивированные и сочетающиеся с ними, активируют внушения на выходе из гипноза.

Преимущества разработанной программы гипнотизации: наличие видимой обратной связи с клиентом, общая универсальность программы. Обратная связь с клиентом устанавливается по движению и положению руки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анесянц С.А. Некоторые соображения о социальной и экономической природе брака (великие о браке) // Ученые записки института Управления, бизнеса и права. Серия: Экономика. 2017. – №5. – С. 538-544.
2. Ахмедов Т.Н. Гипноз. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2015. – 314 с.
3. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. – М.: Эсперо, 2017. – 320 с.
4. Гримак, Л.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. – М.: Наука, 2018. – 329 с.
5. Иванова Е.С. Особенности отклонения в поведении у детей с задержкой психического развития // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 379-384. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353687>.
6. Мышляев С.Ю. Гипноз. Личное влияние? – СПб.: Братство. – 336 с.
7. Орлов. В. Гроссмейстер гипноза. – М.: Powerbooks, 2017. – 374 с.
8. Скрынник К.А. Психические нарушения у детей и подростков. Ранний детский аутизм // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С. 445-449. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353701>.
9. Шабанова М.В. Правовые меры предупреждения насилия в семье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С.323-328.