

НАВІЮВАННЯ І САМОНАВІЮВАННЯ. ГІПНОЗ

Навіювання як потужний засіб впливу на психіку було відомо ще в древні часи, однак в силу історичної обмеженості людського пізнання воно протягом багатьох століть не могло стати об'єктом наукового пізнання. У той же час релігія широко застосовувала найрізноманітніші способи. “Божі пастирі” були знайомі тільки з зовнішнім проявом навіювання, але широко користувалися цим психологічним феноменом для затвердження своєї могутності. Перші кроки наукового пояснення природи навіювання та практичного використання цього феномена в лікувальних цілях зробила медицина. На початку XIX ст. виділяються дві школи, вивчаючи явища гіпнозу. Обидві школи - і нансїйская і паризька - виступали єдиним фронтом проти містицизму, як основного ворога вивчення навіювання. Фізіологічна основа навіювання і гіпнозу була розкрита І. Павловим. Класичні експериментальні дослідження І. Павлова розкрили справжню картину умовно-рефлекторної діяльності вищої нервової системи, природу процесів гальмування і збудження кори головного мозку дали можливість створити цілісне вчення про сон, гіпноз і словесний вплив, яке стало теоретичною основою психотерапевтичної практики.

Для сучасної соціальної психології надзвичайно актуальними питаннями дослідження є: специфіка вселяє впливу індивіда на колектив; аналогічний вплив колективу на особистість; навіювання, передане від колективу до колективу; міжособистісне навіювання.

Перші спроби наукового пояснення гіпнозу зробили англійський хірург Дж. Бред та португальський абат Фаріа. Особа останнього знайшла своє відображення в трагічній долі заручника замку Іф, що описана пером Дюма-батьком у романі “Граф Монте-Крісто”.

Наука довго негативно ставилась до гіпнозу. Німецький фізіолог Б. Дюбуа-Реймон вважав навіювання гіпнотичним станом, близьким до божевілля, а Г. Гельмгольц розглядав гіпноз як “фокус, який не має жодного відношення до психіатрії”. Велика заслуга у відокремленні гіпнотичних явищ від містики, шарлатанства належить вченим В. Данилевському та А. Токарському. Батьком російської гіпнології вважається видатний російський психоневролог В. Бехтерев (1857- 1927), який поклав початок

систематичному науково-експериментальному вивченню механізмів гіпнозу та використанню його як методу моделювання стану людини для вивчення різноманітних психофізіологічних реакцій.

При тому, що нейрофізіологічні механізми різних гіпнотичних явищ мають одну й ту саму природу, існують декілька різновидів гіпнотичного впливу. Так званий “естрадний” гіпноз значною мірою заснований на ефекті психічного “зараження”. За великого скупчення народу завжди присутня та частина людей, якій властиве самопереконавання. Це і психічно неврівноважені, а то і просто психічно нездорові люди, люди, схильні до різного роду психопатій та істерій. Можна сказати, що вони приходять на показовий сеанс уже загіпнотизовані. Ефект їхнього перебування у гіпнотичному трансі справляє вплив на інших.

Медичний або директивний гіпноз пов’язаний із введенням пацієнта у гіпнотичний стан (частіше за все, сну) під дією таких чинників: 1) деактивізована дія монотонних подразників, що часто фізіологічно викликає втому відповідних органів чуття та розвиток процесів гальмування в межах відповідних зон кори головного мозку; 2) розслаблення, релаксація м’язів; 3) сприйняття звукових сигналів у сні та навіть виконання команд пов’язане з різними особливостями психіки; 4) охоронна роль навіювання закріплена в людській психіці філогенетично.

Використання медичного гіпнозу – професійна справа і може практикуватись тільки спеціально підготовленим спеціалістом. Крім професійних критеріїв, вагомим є і ступінь моральної виправданості гіпнотичного впливу.

Однак у поняттях суті та різновидів навіювання, методів сугестії та особливостей гіпнотичних трансів і сьогодні в теорії та практиці існують дуже великі розбіжності думок. Гіпнотичний транс - не лише досягнення сну, точніше, не стільки його досягнення. І його призначення - не тільки естрадно-розважальні або медичні цілі. Гіпнотичний транс використовується для розслаблення, релаксації, зняття психічної напруги, корекції психічних пристосувальних реакцій, усунення невротичних хвороб, досягнення взаєморозуміння у комунікації, довіри.

Ознаки трансу як феномену психосоматичного розслаблення: суцільне розслаблення м’язів, незначні мимовільні м’язові реакції; розширення зіниць; фіксація погляду; асиметрія обличчя; уповільнення миготливих дій; нерухомість стану; глибоке дихання; зниження частоти серцебиття; зниження реакції на навколишні подразники.

Спеціаліст у своїй психотерапевтичній діяльності повинен вміти використовувати те, що притаманно кожній людині - вводити себе у стан трансу (автотрансу). Мета такого гіпнотичного трансу не приспати пацієнта, а розслабити його, відкрити дорогу виявам суттєвих реакцій.

Не піддається сумніву висновок, що більш повне розкриття фізіологічних механізмів навіювання та гіпнозу не тільки дасть можливість відповісти на вже поставлені запитання, а й відкриє нові горизонти використання гіпносугестій, як, наприклад, подорожі у часі і просторі (а чому б і ні!).