

# К РАЗВИТИЮ НЕСКОЛЬКИХ ГИПНОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРАКТИК

ХАЙКИН А.В.,  
(Ростов-на-Дону, Россия)

## Аннотация.

*В статье описаны две авторские гипнотерапевтические техники, разработанные с помощью применения принципа процессуальности к двум другим техникам гипнотерапии. Также описано несколько новых приемов работы в методе Росси.*

**Ключевые слова:** гипнотерапия, трансовая индукция, процессуальные методы, психосоматотерапия, саморегуляция.

УДК 159.962 + 615.851.21

Гипнотерапевтические техники являются одной из важнейших частей арсенала практик психосоматотерапии. В гипнотерапии принято считать, что именно в трансе психика имеет наибольшее влияние на тело. Конечно, прежде всего, это можно связать с повышенной способностью к внушению и самовнушению, проявляющейся в определенных трансовых состояниях. Однако, «целительность» транса определяется не только и не столько самой трансовой внушаемостью. В гипнотическом трансе уровень активации бессознательных процессов вообще, а значит, и бессознательных исцеляющих процессов, значительно повышается. Упрощается доступ к опыту, в том числе, ресурсному. Временно ослабляются стереотипы, руководящие нашей обыденной жизнью — запреты и предписания, стратегии, психологические защиты, что дает возможность в этот момент сделать необходимые терапевтические преобразования, найти новый взгляд или новые способы эмоционального реагирования и поведения. Что особенно важно, если помнить, что психосоматическая работа включает не только мобилизацию исцеляющих сил организма на борьбу с болезнью, но и устранение психологических причин теле-

сной патологии. Также очень эффективны гипнотерапевтические практики в саморегуляции.

В гипнотерапии эра господства директивного гипноза, то есть прямого управления вхождением в транс по предписанному гипнотерапевтом пути и очень конкретных терапевтических внушений, постепенно сменилась эрой гипноза Эриксоновского. Создатель современного стиля в гипнотерапии — Милтон Эриксон [6] начал вводить своих пациентов в транс, используя, прежде всего, их собственный текущий опыт, их собственные тенденции и особенности трансовой индукции и трансового функционирования. (Что естественным образом способствовало эффективности гипнотической работы.) Также, разработав культуру применения косвенных внушений, и введя взамен патерналистской модели отношений, свойственной классическому гипнозу, модель сотрудничества, он позволил клиенту чувствовать себя вполне свободно, что в свою очередь не только помогало растормаживать бессознательные творческие процессы, но и более соответствовало мировосприятию человека середины двадцатого века в демократи-



ческих странах. И, что может быть, самое важное — Эриксон расширил, бытующее в директивном гипнозе, понимание бессознательного только как мощного исполнительного механизма в представлении о нем как о наиболее мудрой части человеческой психики. Что и послужило теоретической основой не только «утилизирующего», но также и «сопровождающего» стиля работы в современной недирективной гипнотерапии. Опираясь на понимание целесообразности следовать бессознательному процессу не только в наведении транса, но и в его использовании в терапевтических целях, современная гипнотерапия сформировала возможность создавать совершенно процессуальные методы, примером которых может служить метод ученика Эриксона — Эрнеста Росси [2].

Метод Росси предполагает возможность гибкого и тонкого использования способа понимания и ощущения проблемы клиентом, что создает условия для различных вариаций в его применении. Здесь для порождения и углубления транса используются «идеомоторные» трансовые феномены, точнее, произвольные движения и каталепсия рук, обычно располагающихся перед грудью. В индукции гипнотического процесса терапевт, проецируя в руки и в различные движения, стороны конфликта или другие особенности ощущения клиентом своей проблемы либо предполагаемого способа участия бессознательного в ее разрешении, тонко использует возможности направления внимания клиента на различные аспекты происходящего в работе. Все это делает возможным очень точный, «подогнанный» под клиента способ утилизации и сопровождения индивидуального процесса, а также — создание большого разнообразия приемов работы в методе Росси. В предыдущих работах автором уже были описаны несколько таких приемов [9]. Ниже приведены описания еще двух, разработанных нами приемов.

Оба приема направлены на преодолении одной трудности, редко возникающей при грамотном сопровождении терапевта, но часто всплывающей в самостоятельной работе — отрыве переживаний внутри тела

от динамики движений и ощущений в руках в субъективном восприятии процесса клиентом. (Конечно, такая ситуация может вывести клиента из процесса.) В одном из приемов, продолжающем применение мета-приема расширения телесного внимания за пределы тела (характерного для некоторых техник разработанного нами ранее метода саморегуляции «Стресс-Айкидо» [7]), предписывается ощутить все переживания, относящиеся к проблеме, не только в теле, но и в пространстве перед животом и грудью. Руки, соответственно, попадают внутрь «поля переживания проблемы» или ограничивают его. При этом предписывается ощущать то, что происходит в теле, в пространстве перед телом и в руках — одновременно и как «единый организм». Таким образом, создается целостность восприятия динамики переживания в руках и в теле. Сохранению этой целостности, а также и углублению транса способствует следующий прием, использующий принцип «петли», часто применяемый в Эриксоновском и Постэриксоновских методах, когда циклично клиенту предлагаются инструкции, которая начинается из «подстроечных» фраз о его текущем опыте, которые могут предваряться связкой «и когда», затем, в некоторых методах — внушение, и оканчивается вопросом о том, что по поводу ранее сказанного происходит (потом) в исследуемом опыте клиента. В следующем цикле в качестве подстройки используется ответ клиента [3, 5]. В методе Росси один из вопросов, который терапевт, узнавший от самого клиента или из самостоятельного наблюдения за ним о том, что с последним происходит нечто важное или интенсивное, звучит так: «и как руки могут почувствовать (выразить) то, что в тебе сейчас происходит?». Также клиент часто может воспринимать, возникающие в потоке его опыта ощущения, энергию, чувства, образы, воспоминания и т.д., как приходящие из (движения) рук, «отзывающиеся» на эти движения или динамику ощущений в них. Используя все это, автор предлагает соединить в цикл наблюдение за текущим опытом (физических и душевных переживаний, образов и т.д.), затем - исследование того, как этот опыт отражается в ди-

намике ощущений и движений рук, затем, какое-то время — исследование динамики рук как таковой, затем исследования того, что «пришло» в тело из рук. Естественно, на втором и четвертом этапе внимание одновременно — и в теле и в руках. Сопровождение с помощью направления на плавное перетекание внимания внутри этого цикла может, по наблюдениям автора, существенно способствовать качественному трансовому наведению в группе, то есть, в ситуации, когда ратифицирование бессознательных сигналов и вообще гибкое утилизующее сопровождение невозможно. А также может служить форматом (начала) работы в самогипнозе.

Следующие две техники возникли как результат применения принципа саморазворачивающегося процесса к гипнотерапевтическим практикам, также как и метод Росси, использующим движение. Одна из техник «проросла» из некогда знаменитого метода саморегуляции Хасая Магомедовича Алиева «Ключ» [1]. В нем индукция транса совершалась посредством вовлечение в медленное произвольное движение. Разрабатывая этот метод, он поставил своей целью вместо того, чтобы обучать людей совершать произвольные движения для вхождения в транс, что было тогда традиционным, дать им набор движений, из которого можно было выбрать наиболее подходящее для естественного перехода из произвольного режима в произвольный. Среди них - левитация руки или обеих рук, чаще запускаемая стоя. Левитация, особенно совершаемая изначально произвольно, часто осложняется появлением чувства тяжести в руках. Техника «Свой путь» вместо поиска подходящего из набора движений предполагает такую работу с левитацией руки (рук) стоя, когда появление тяжести является сигналом к поиску траектории поднятия, которая в каждой точке пути «нащупывается самой рукой». Кроме, собственно, легкой трансовой индукции такая работа является и метафорой нащупывания собственного пути. Также здесь более легкому подъему рук и переходу их движения в произвольный режим способствует еще один прием — предваряющее левитацию «дыхание через

руки» до момента ощущения их энергетизации — ощущения «иголочек» или приятной вибрации.

Техника «Процессуальная остеопатия» — результат развития способа трансовой индукции «Наведение кинестетической неопределенностью» [4]. В последнем предписывается стоя за спиной клиента и мягко держа в руках его голову, медленно и очень осторожно вращать ее совершенно бессистемно, случайным образом. По мере движения клиент входит в транс, но использовать его предписывается, когда в каком-нибудь положении шея клиента явно придет в катаlepsию. Естественно, движения терапевта должны быть такие, чтобы не вызывать сопротивление клиента. А для этого терапевту необходимо быть очень чувствительным к тонким сигналам обратной связи. Экспериментируя с этим, автор обнаружил, что ощутить можно и двигательные тенденции в шее — куда и как в этот момент «хочет» двинуться голова. В «Процессуальной остеопатии» терапевт помогает реализоваться двигательным тенденциям, мягко поворачивая, чуть приподнимая или опуская голову (как бы чуть вдавливая ее в шею), замирая на столько времени, насколько «подсказывает процесс». Одним из результатов этого процесса является трансовая индукция. Но здесь так же может произойти эффект исцеления соматического симптома. Автор неоднократно с успехом использовал эту технику для остановки начинающегося ОРВИ. Среди испытавших на себе эту практику было несколько специалистов в остеопатии, которые оценили внутренние ощущения во время ее применения (а также и то, как это выглядит внешне) как близкие к опыту переживания остеопатии, что и определило ее название.

В заключение можно добавить, что вышеописанные гипнотерапевтические техники и приемы, вместе с описанными в наших более ранних публикациях, техниками «Три экрана» [8], «Полет страсти», «Фронтальная медитация» [7,10] и «Сопровождение в воображение, соответствующее состоянию (Телесный рефрейминг)» [9], дополняют как арсенал приемов трансового наведения, так и, собственно, практик психотерапии, саморегуляции и психосомато-терапии.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. — М.: Homo futurus, 1993. — 160 с.

2. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века — М.: Класс, 2003.-263с.

3. Гиллиген С. Генеративный транс: Опыт творческого потока. — М.: Психотерапия, 2014. — 320 с.

4. Горин С. А. Гипноз: техники россыпью. Ч. 2. — Канск, 1995. — 252 с.

5. Коледа С. За пределами НЛП. Психотерапия на постсоветском пространстве. — М., 2000. — 195 с.

6. Эриксон М. Стратегия психотерапии — СПб.: Летний сад, 1999. — 512 с.

7. Хайкин А. В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2011. — №7. — С.16–19. <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16> [Дата обращения: 10.09.2012]

8. Хайкин А. В. К теории и практике психосоматики // Саратовский научно-медицинский журнал. — 2012. — №2. — С.193–198.

9. Хайкин А. В. Несколько техник саморегуляции и психотерапии. // Достижения

и потенциал психотерапии, практической психологии и психологического консультирования в Южном федеральном округе Российской Федерации. Материалы конференции. Приложение к научно-практическому журналу «Психотерапия». — Краснодар, 2014. — С. 21–23.

10. Хайкин А. В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2014. — N 5(28).URL: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2014\\_5\\_28/nomer/nomer00.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer00.php) [Дата обращения: 12.07.2015]

### To the development of several hypnotherapeutic practices

*Khaikin, A. V., Ph.D.  
(Rostov-on-don, Russia)*

**Summary.** *This article describes two author hypnotherapeutic techniques developed by the application of process principles to the other two techniques of hypnotherapy. Also described are several techniques in the method of Rossi.*

**Keywords:** *hypnotherapy, trance induction, process methods psychosomatics therapy, self-regulation.*