

“ Транс естественное и кроссконтекстуальное явление .Феноменология переживания транса. Поведенческие индикаторы транса. Техника наведения транса”.

Транс как естественное и кроссконтекстуальное явление

- В подходе Эриксона центральное место принадлежит естественному использованию процессов трансa. Чтобы глубже понять эту установку, следует различать переживание трансa вообще и конкретный ритуал гипноза. Последнее - лишь одно из средств достижения первого. Понимание того, как транс возникает иными путями и в иных ситуациях, заметно расширяет возможности использования таких процессов.

- Чтобы облегчить такое понимание, ниже приводятся некоторые положения, которые могут оказаться полезными.
- 1. Ощущения транса характеризуются принципом идеодинамики и логикой "оба/и". Чтобы научиться понимать природу транса, можно отметить несколько принципиальных его черт.
- Во-первых, ощущения в состоянии транса "просто возникают" без всякого управления, контроля или иного активного участия процессов самосознания.
- Во-вторых, транс связан с парадоксальной логикой "оба/и". Это означает, что человек идентифицируется с обеими сторонами взаимодополняющего деления на "это" и "то", "внутри" и "вне", "субъект" и "объект". Поэтому в транссе я могу ощущать себя и "здесь", и "там", чувствовать себя и связанным, и разъединенным с вами, и "частью" происходящего, и "отдельно" от него, и ребенком, и взрослым. Эта логика "оба/и" создает неконцептуальное и несловесное состояние ощущаемого единства. Это более первичный, всеобщий способ соотнесения понятий, чем расчленяющая логика "или/и", которая характерна для аналитических, сознательных процессов.

- 2. Транс возникает во многих ситуациях. Даже основываясь на этом кратком описании транса, мы можем обнаружить, что он возникает во многих ситуациях. Нередко он развивается в культурных ритуалах перехода - например, мои ощущения в ходе недавнего боакосочетания были по своему характеру, безусловно, подобны трансу. То же самое можно услышать от спортсменов и артистов, которые рассказывают, что испытывают раскованность и "отдаются течению". Это же могут чувствовать люди, глубоко поглощенные звуками музыки или ритмом танца. Это можно наблюдать у человека, углубившегося в книгу, или у ребенка, увлеченного телешоу, которые не слышат, когда к ним обращаются. Это происходит с замечтавшимся студентом, с клиентом, находящимся в глубокой депрессии, со стариком, ушедшим в воспоминания. Короче говоря, транс возникает во многих контекстах.
- 3. Транс можно вызывать различными способами. В числе средств наведения транса - ритмичные и повторяющиеся движения (танец, бег, укачивание, дыхательные упражнения и т.д.), монотонное пение (медитация, молитва, групповые ритуалы, скандирование лозунгов на митингах и спортивных соревнованиях, повторяющийся внутренний монолог при депрессии и т.д.), сосредоточение внимания (на мантрах, на голосе гипнотизера, на том или ином образе, идее, телевизионной передаче и т.д.) и уравнивание мышечного тонуса (с помощью расслабления, массажа, препаратов типа алкоголя и валиума, ритмичных движений и т.д.).

- 4. Транс - биологическая необходимость. Антропологи отмечают, что ритуалы транса могут быть обнаружены буквально в каждой культуре (Richeport, 1982). Историки свидетельствуют, что подобные ритуалы существуют на протяжении столетий. Такое широкое распространение транса в различных культурах и в разное время говорит о том, что это биологически важное для человека явление. Одно из следствий такой точки зрения состоит в том, что транс все равно возникает, нравится вам это или нет. Это значит, что мы нуждаемся в такой возможности дать себе волю, погрузиться в более глубокий коллективный контекст, отдаться своему глубинному "я". Мы нуждаемся в том, чтобы периодически отключать регуляцию, направленную на сознательное достижение цели и исправление ошибок, и вновь испытать неискаженное ощущение целостности.
- 5. Транс выполняет многообразные функции. Если транс биологически необходим, это должно объясняться какими-то конкретными эволюционными целями. С излагаемых позиций транс играет важную роль в уравнивании биологических и психологических систем. Говоря конкретнее, транс способствует удовлетворению нескольких присущих человеку взаимодополняющих мотиваций - сохранению и расширению целостности автономного (саморегулирующегося) самосознания.

- 6. Транс может повышать или снижать чувство собственной ценности. Как и в случае любого другого переживания, ценность транса зависит от контекста, в котором он возникает. Трансы, повышающие чувство собственной ценности, обычно бывают мягкими, ритмичными и непрерывными (плавными); снижающие его - бурными, аритмичными и жесткими. Со временем содержание трансов, повышающих чувство собственной ценности, обычно меняется, поскольку происходит интеграция и возникают новые гештальты.
- 7. Феномены транса - это фундаментальные процессы, порождающие психологический опыт. Когда человек или сообщество погружаются в гипнотический транс, обычно возникают определенные феномены ("проявления"). В их числе - регрессия в прошлое, прогрессия в будущее, наплыв воспоминаний (гипермнезия) или избирательное забывание (амнезия), искажения и диссоциация восприятия (позитивные и негативные галлюцинации). Хотя на первый взгляд такие феномены могут показаться необычными, они совершенно естественны. По существу, феномены транса можно рассматривать как фундаментальные психологические процессы, с помощью которых порождается и поддерживается внутренний опыт. Действительное их отличие состоит в том, что в состоянии транса эти феноменологические переживания усиливаются и интенсифицируются, из-за чего и представляются такими эффектными или вообще необычными. Например, мы испытываем галлюцинации, когда полностью диссоциируемся от проецируемых нами образов; мы усиливаем свою способность что-то забывать (амнезия), когда используем возможность погружаться в нечто не имеющее к этому отношения.


- 8. Феномены транса и клинические симптомы - это одни и те же феномены, проявляющиеся в различных контекстах. Во-первых, феноменологические переживания у психотиков и людей, находящихся в глубоком трансе, разительно сходны: для обоих случаев характерны регрессии, диссоциации, амнезии, изменения восприятия и ощущений, символическое самовыражение и т.п.
- Во-вторых, различие в качестве переживаний огромно: психотики обычно ощущают себя в крайне болезненном и тесном мире, в то время как люди, находящиеся в глубоком трансе, испытывают огромное наслаждение. Другими словами, феноменологическая форма переживаний одна и та же, в то время как контекст радикально иной.
- В-третьих, психологические процессы в обеих группах представляют собой усиленные проявления нормальных бессознательных процессов. Из этих мыслей следует вывод, что терапевтический контекст транса идеален для трансформации проявлений симптомов, снижающих чувство собственной ценности.
- Проявления симптомов можно рассматривать как истинные гипнотические феномены, происходящие в психологических контекстах, снижающих чувство собственной ценности. Поэтому гипнотерапевт стремится установить такой контекст межличностных и внутриличностных взаимоотношений, в котором те же самые процессы узакониваются, определяются как полноправные автономные проявления бессознательного (т.е. феномены транса) и утилизируются как основа для решения проблем и для самоинтеграции.

Феноменология переживания транса.

- 1. Поглощенность внутренними переживаниями.
- 2. Самопроявление, не требующее усилий.
- 3. Переживаемое, безоценочное участие.
- 4. Готовность экспериментировать.
- 5. Гибкость пространственно-временных отношений.
- 6. Изменение сенсорных ощущений.
- 7. Изменение степени вовлеченности.
- 8. Моторно-вербальная заторможенность.
- 9. Неформальная логика транса.
- 10. Метафорическая обработка информации.
- 11. Искажение времени.
- 12. Амнезия.

Поведенческие индикаторы транса.

- I. Если глаза открыты:
- · ослабление или утрата рефлекса моргания
- · дрожание век
- · фиксация взгляда
- · расширение зрачков
- · ослабление способности следить взглядом за предметом
- · самопроизвольное закрывание глаз.

- 
- 2. Малая подвижность.
 - 3. Заторможенность речи.
 - 4. Расслабление мышц.
 - 5. Изменение дыхания:
 - 6. Замедление пульса.
 - 7. Замедление сердцебиения.
 - 8. Разглаживание лицевых мышц (особенно на щеках)
 - 9. Снижение или утрата ориентировочной реакции (например, на щеках)

- 10. Изменение цвета лица:
 - · побледнение, указывающее на более диссоциативные состояния
 - · румянец, говорящий о большем кинестетическом расслаблении
- 11. Задержка реакции (при разговоре или движениях)
- 12. Самопроизвольное идеомоторное поведение:
 - · подергивание пальцев
 - · левитация рук
 - · дрожание век

Техника наведения транса

- 1) Предварительная беседа;
- 2) Место поведения сеанса;
- 3) Звуковое, музыкальное сопровождение;
- 4) Продолжительность сеанса гипноза, длительность гипнотерапии.
- 5) Директивный и эриксоновский подходы
- 6) Пробы на внушаемость
- 7) Поза пациента при погружении в транс;
- 8) Нужно ли пациенту закрывать глаза?

Индукция

Схема проведения сеанса гипноза проста:

1. Наведение транса (индукция) его углубление .
2. Использование транса : внушение исчезновения патологических симптомов или просто внушения спокойствия, расслабленности и комфорта (так называемый ресурсный транс).
3. Выведение из трансового состояния .



Спасибо за внимание !!!!!