

Особенности измененных состояний сознания в особых (гипнотический транс) и повседневных условиях жизнедеятельности

Бехтерева Валерия Дмитриевна

студентка

Казанский государственный университет, Казань, Россия

E-mail: anael86@rambler.ru

В настоящее время все большее количество исследователей привлекает изучение области измененных состояний сознания (ИСС). ИСС могут провоцировать как «особые» условия: сеансы гипноза, медитации, самостоятельное целенаправленное погружение в эти состояния (например, самогипноз, аутогенного погружение и т.п.), так и ситуации повседневной жизнедеятельности: длительные поездки в автомобилях и поездах; просмотр кинофильмов [1] и т.д.

Область ИСС представляет огромный теоретический и практический исследовательский интерес - единой концепции, «раскрывающей» природу ИСС, механизмы и детерминанты их возникновения, не существует.

В исследовании сравнивались особенности ИСС в «особых» условиях (гипнотерапевтическая сессия) и в повседневных условиях жизнедеятельности с помощью нарративного метода. Нарративом может считаться повествование как процесс порождения рассказов, описаний[2].

В исследовании участвовали 10 участников семинаров «Профессиональной гипнотерапии и суггестотерапии» д.м.н., ведущего гипнолога России, Р.Д. Тукаева.

Респонденты максимально подробно отвечали на следующие вопросы (стимуляция к нарративным высказываниям):

Какими переживаниями, особенностями сопровождалось погружение, пребывание и выход из гипнотического транса?

При каких событиях, ситуациях у Вас могут возникать сходные по описанию с гипнотическим состоянием впечатления, реакции и т.п. в повседневной жизни?

Для обработки данных использовался контент-анализ. На основании ответов были выделены категории, для сравнения ИСС в разных условиях.

Результаты:

Сходные особенности проявлений ИСС в особых (гипнотический транс) и повседневных условиях отмечались по категориям:

Изменение процесса мышления: «полное отсутствие мыслей», «мысли заменили образы», «нежелание размышлять и думать», «сложность произвольной концентрации», что возникает и в повседневной жизни при состояниях «расслабленности», «блаженства», в моменты «засыпания и пробуждения», с одной стороны, и «монотонии», «переутомления», «ошеломленности», «стресса», с другой.

Сравнение особенностей протекания гипнотического транса на примере психических состояний: расслабленности (возникает в гипнозе спонтанно), эмоциональный подъема, бдительности («отмечала физиологические перемены в организме, мысли»), созерцания, самоуглубленности («совершала внутреннюю работу над собой»), сосредоточенность, увлеченность.

Наличие «образов»/«сюжетов» в переживаниях. Гипнотический транс сопровождается обилием образов, сюжетов («картины природы»; «общение со значимыми людьми», «образы себя»). Эта особенность характерна и для состояния вдохновения, грез, сна в обычной жизни. Процесс погружения в гипноз сопровождался еще и субъективным чувством «физического погружения» куда-либо.

Яркость и «реальность» переживаний. Стираются границы между тем, что испытывается в ИСС и происходит в объективной реальности. Эта же особенность проявляется при сильной увлеченности чем-либо, при грезах, иногда в сновидениях.

Искажение времени. У некоторых время пребывания в ИСС субъективно оценивалось короче, у других – длиннее. Подобный феномен в обыденной жизни встречается по утверждению испытуемых при «погруженности в размышления, внутренние переживания», «увлеченности, поглощенности», «завороженности», «во сне».

Отличительные особенности проявлений ИСС в особых (гипнотический транс) и повседневных условиях жизнедеятельности, отмечались по категориям:

«Специфичность» восприятия переживаемого. Наличие специфических физических ощущений («покалывание в голове», ощущение «видения телом», «нахождения в вакууме», «появление неприятных ощущений в хронически больных органах»), отмечают «иное» («пограничное», «не поддающееся описанию») восприятие происходящего, спонтанность возникновения образов, состояний и возможность отстраненного наблюдения за ними («как будто наблюдаешь их появление со стороны»).

Динамичность переживаний. Выделялось самое разнообразное количество психических состояний в процессе пребывания в гипнозе: от расслабленности, блаженства до напряженности и подавленности; отмечались постоянные смены одних переживаний другими.

Произвольность погружения в ИСС. В повседневной жизни погружение в ИСС «всегда спонтанно, неожиданно», и протекает «незаметно», «неосознанно», в отличие от гипнотического транса.

Время пребывания в ИСС. Пребывание в гипнотическом транс субъективно воспринимается респондентами как более длительное по сравнению с возникающими ИСС в повседневной жизни.

Степень осознанности протекания ИСС. ИСС, возникающие в естественных условиях, практически не доступны для осознания субъектом их появления и протекания в период пребывания.

Наличие и продолжительность позитивных изменений после пребывания в ИСС. «Положительные эффекты» естественно возникающих ИСС определяются как «ситуативные», не приносящие «биологически значимых» [3] изменений в организме.

Заключение:

ИСС в целом характеризуются изменением протекания большинства психических процессов, в особенности восприятия, внимания, мышления, воображения. Наиболее сходными по проявлениям ИСС, возникающих в особых и повседневных условиях, являются состояния расслабленности, сосредоточенности, увлеченности («поглощенности» чем-либо), внимательности, (само)созерцания, самоуглубленности. Протекание ИСС сопровождается повышенным количеством образов, их «яркостью и реальностью», изменением восприятия времени. В отличие от естественно возникающих, ИСС, вызванные в особых условиях, обладают неким определенным набором «специфических переживаний, состояний», большей длительностью, динамичностью протекания, частым появлением инсайтов, возможностью произвольного погружения и выхода из ИСС, и, главное, – более «осознанным» протеканием состояния, возможностью «отстраненного наблюдения за своими переживаниями», сознательного управления состоянием, наличием и стойкостью улучшения самочувствия по выходу из ИСС.

Литература

1. Swartz L.N. Absorbed States Play Different Roles in Female and Male Sexual Response: Hypotheses for Testing // Journal of Sex Marital Therapy. – 1994. - Vol.20, N3.
2. Знаков В.В. Нарративная терапия и понимающая психология. Рукопись.
3. Тукаев Р.Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. – М: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006г.