

## «Внушение» и «гипноз» в современных психологических теориях

Д. Д. КОЖЕВНИКОВ, В. Е. СТЕПАНОВА  
(МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)

*Статья посвящена обзору и анализу ключевых концепций гипноза, внушения и внушаемости, сложившихся к настоящему моменту в отечественных и зарубежных психологии и психофизиологии. Авторы описывают теоретико-методологические подходы к рассмотрению данных понятий.*

*Ключевые слова:* внушение, внушаемость, гипноз, психологическая теория.

Несмотря на многочисленность исследований, так или иначе связанных с проблематикой внушаемости и гипноза, большая их часть имплицитно отождествляет их или же рассматривает первый феномен в свете второго. Проблема осложняется тем, что и сам термин «гипноз» также зачастую остается неопределенным — под ним понимают различные и далеко не всегда согласующиеся между со-

бой психические состояния: измененное состояние сознания, нормальное состояние сфокусированного внимания, состояние полного расслабления и т. д. При этом теории, объясняющие данные явления, часто носят противоречивый характер или же обладают ограниченной эвристической ценностью. Исходя из этого, необходимо обратиться к рассмотрению ряда ключевых теоретических мо-

делей гипноза, сложившихся к настоящему моменту в зарубежной и отечественной психологии и имплицитно содержащих те или иные концепции внушаемости.

1. Физиологические теории предлагают трактовку гипноза, исходящую из психофизиологических коррелятов этого феномена. Тем не менее данное теоретическое направление не является однородным и представлено рядом концепций. В первую очередь здесь следует упомянуть так называемую рефлексологическую модель, опирающуюся на теорию рефлексов, разработанную И. П. Павловым, считающую обязательным атрибутом гипноза раппорт (Павлов, 1951). Внушение в данном случае понимается как гипнотическое внушение, а именно «концентрированное раздражение на фоне заторможенности коры головного мозга» (Тукаев, 2006: 26), а внушаемость определяется степенью ее заторможенности. В отличие от И. П. Павлова, трактовавшего гипнотическое состояние как промежуточное между сном и бодрствованием, В. М. Бехтерев понимал под ним состояние естественного сна, вызванного искусственным путем. Однако следует признать, что в дальнейшем теория Бехтерева не получила поддержки в отечественной психологии, а проводившиеся в СССР исследования проходили в основном с опорой на павловскую теорию (Шерток, 2002; Тукаев, 2006). Еще одним представителем данного направления можно назвать В. Е. Рожнова, который, однако, в ходе своих исследований отошел от павловской теории гипноза, говоря, что гипноз является третьим базовым состоянием, наряду с бодрствованием и сном (Рожнов, 1954).

Ряд экспериментов, проводившихся в рамках указанного теоретического направления, был сфокусирован на выявлении возможности направленного изменения определенных параметров организма и психики под влиянием гипносуггестии. Большой прорыв в этой области осуществил отечественный ученый А. П. Гримак, сформулировавший модель, описывающую гипноз в двух аспектах: во-первых, как тормозной переходный процесс между сном и бодрствованием; во-вторых, как рефлекс следования за лидером (Гримак, 1978).

Безусловно, вклад физиологических теорий в исследование гипноза трудно переоценить — они так или иначе раскрывают психофизиологические механизмы, лежащие в основе данного феномена, и позволяют проводить дальнейшие исследования по моделированию психических и психофизиологических состояний в гипнозе. Однако следует отметить, что в данном теоретико-методологическом направлении понятия «внушение» и «внушаемость» рассматриваются поверхностно и только в рамках гипнотического феномена. Тем не менее данные теории могут стать основой для исследований психофизиологических механизмов внушения и внушаемости, практически не получающих освещения в настоящий момент.

2. Психодинамическое направление. В основе своей психодинамическое направление концентрировалось на реактивации Эдипова комплекса (состоянии мистической влюбленности с подчинением идеалу сверх «Я»). Данная теория строилась в основном на регрессивном понимании гипноза, в данном случае «Я» гипнотика меняется посредством особого регрессивного процесса. Одним из последователей данной теории был М. Нэш. Он предположил, что гипноз не позволяет заново испытать события детства, а порождает топографическую регрессию, схожую по своим свойствам с феноменом возрастной регрессии (Линн, Кирш, 2011).

Среди сторонников данной теории необходимо выделить А. Кьюби и С. Марголин, которые попытались объединить психодинамическую и рефлексологическую теории гипноза. Они полагали, что в процессе индукции происходит постепенное вытеснение всех стимулов, не исходящих от гипнотизера (Kubie, Margolin, 1944).

Концепция внушения в данной теории не была точно определена, как и концепция переноса, хотя, как мы можем увидеть, в основе этой теории исследователи часто оперируют данным термином.

Гипотеза теории: гипноз является формой адаптивной регрессии. Однако, как показали исследования сторонников психодинамической концепции, нельзя говорить, что этот мо-

мент свойственен гипнозу, поскольку такие же данные предоставили испытуемые, которые не подвергались гипнозу (см.: Линн, Кирш, 2011). Несмотря на роль психоаналитической теории и на исследования, проводимые в данном направлении, мы не можем увидеть в этих концепциях четкую направленность исследования самого механизма гипноза и его практической пользы. В исследованиях данных авторов не представлен целостный понятийный аппарат с описанием определений и их взаимосвязи.

Проведя анализ работ в русле данной концепции, можно сделать вывод о недостаточном исследовании в науке механизмов гипноза как одного из основных методов психокоррекционной работы.

3. В социокогнитивном направлении за основу взято понимание гипнотического поведения как социального, которое можно объяснить, не прибегая к помощи каких-либо специфических процессов или уникальных для гипноза механизмов, т. е. ожидания самих участников, их установки и знания о гипнозе являются решающими для понимания гипнотического ответа. В данном направлении развивались такие теории, как теория Т. Сарбина и У. Ко; модели Т. Барбера; Н. Спаноса и его коллег, теория ожидания реакции И. Кирша и др. При этом данные теории никак не объясняют те психофизиологические изменения, которые происходят с человеком во время гипнотических погружений. Рассмотрим их более подробно.

1) Т. Сарбин предполагал, что гипноз можно концептуализировать как веру в воображаемое, т. е. гипнотизер и субъект в данной модели предписывают друг другу разные роли. При этом Т. Сарбин и У. Ко указывали важность знания участниками того, что требуется в гипнотической ситуации, рассеивание неправильных представлений о гипнозе и необходимого механизма научения. В своей теории они использовали такие понятия, как самообман, метафора, нарратив (Сое, Sarbin, 1991). То есть в основе данной теории лежит то, что терапевт задействует образные способности пациента через убеждение, научение, разъяснение и рассеивание его неправильных представлений о гипнозе.

2) Другую модель предположил Т. Барбер: установки ожидания и мотивация — это влияющие на гипнотический ответ детерминанты. После серий экспериментов он указал на то, что незагипнотизированные испытуемые с высокой мотивацией были восприимчивы к внушениям практически так же, как и загипнотизированные испытуемые. Что может указать на то, что уровень гипнотической внушаемости не влияет на терапевтические внушения и что низкогипнабельные люди также извлекают пользу от таких гипнотических внушений (Barber, 1969).

3) В модели Н. Спаноса видна важность целенаправленного фантазирования как фактора, влияющего на гипнотический ответ. Он предполагал, что формулировка внушения часто может способствовать появлению нужного результата. Главным элементом успешности гипнотического ответа считается эффект внушения пациентами (Spanos, 1991). Дальнейшие разработки Н. Спаноса привели к появлению программы модификации гипнотической внушаемости, основанной на социальном научении и когнитивных навыках. Данная программа позволила исследователям перевести более половины группы людей, которые характеризовались как низкогипнабельные, в верхний диапазон гипнотической чувствительности.

4) Особенность теории И. Кирша состоит в том, что он расширил и добавил социальную теорию научения Роттера, предполагающую получение невольного ответа при наличии ожидания. Исследования, проведенные Киршем, показали, что спектр гипнотических реакций меняется в зависимости от ожиданий относительно их возникновения. Таким образом, ожидание является одним из немногих устойчивых коррелятов гипнотической внушаемости. В данной теории гипнотические ответы рассматриваются не как гипнотические, а как общий результат позитивных ожиданий, связанных с гипнозом, наличия хорошего образа представления внушений и наличие раппорта с гипнотерапевтом, который питает мотивацию (Kirsch, 1997).

5) Интегративная модель С. Линна подразумевает, что люди, хорошо реагирующие на гипнотическое воздействие, интегрируют ин-

формацию из множества ситуативных, личных и межличностных конфликтов. Исследования, проведенные С. Линном, показали важность таких факторов, как эмоциональность раппорта, набор вариантов ответа и ожиданий, динамических и временами бессознательных мотивов и фантазий.

6) В теории наборов реакций выдвинуто предположение, что почти все действия, привычные или новые, гипнотические или иные, в момент активации иницируются автоматически, а не сознательным намерением. Иными словами, предполагается, что при знании, какой должна быть реакция на определенное воздействие, эта реакция и следует (Kirsch, Lynn, 1995).

4. В неодиссоциативных теориях исследователи, по нашему мнению, дальше всего продвинулись в попытке описать механизмы гипноза. Авторы, придерживающиеся данного направления (Е. Хилгард, И. Кириш, Н. Спанос), берут за основу современные представления когнитивной модели разделения сознания. Эмпирические корни неодиссоциативной теории восходят к метафоре скрытого наблюдателя, введенной Е. Хилгардом для описания феномена, с помощью которого человек регистрирует и хранит информацию в памяти, не осознавая, что эта информация была обработана.

Одним из представителей данного направления является Ф. Килстром. Он расширил неодиссоциативную теорию в направлениях, которые объединяют понятия современной когнитивной психологии, включая модели памяти и различия между процедурным и декларативным знанием. В данном направлении также работали К. Бауэрс и Е. Вуди. Несмотря на то что они выдвинули альтернативу теории Хилгарда — гипотезу диссоциативного управления, они сыграли большую роль в дальнейшем развитии данного направления. Не беря в расчет многие расхождения в данном направлении, нам оно интересно тем, что исследователи попытались выяснить физиологические механизмы, которые задействованы в процессе внушения.

Обзор представленных теорий, научных подходов к проблеме соотношения внушения и гипноза показывает нам, что решение ее да-

леко от завершения. Внушение почти всегда рассматривается в совокупности с гипнозом и проблемами гипноза, но почти никогда отдельно. Из этого мы можем сделать вывод, что необходимо более подробно рассмотреть проблему именно внушения и внушаемости, их механизмов, возможностей и их психофизиологических особенностей. Гипноз без внушения невозможен. Это один из методов психотерапевтической работы, а внушение — свойство личности, через которое этот метод реализуется.

Укажем на исследования, которые провел И. Е. Шварц, в отношении механизмов внушения. Внушение он рассматривает в педагогическом процессе как его неотъемлемую часть. Исследователь указывает на то, что феномен внушения играет важную роль в становлении личности и в самом педагогическом процессе (Шварц, 1971).

Долгое время разные исследователи относили внушаемость как составную часть гипноза.

С этой позиции понятие внушаемости рассматривал знаменитый невропатолог Ж. М. Шарко, однако он предполагал, что повышенной внушаемости подвержены только истерические больные люди (Charcot, 1879). Есть точки зрения, которые предполагают, что мужчины менее подвержены внушению, чем женщины (Л. Ловенфельд), но есть и обратное мнение (Э. Тромнер).

Если мы посмотрим в один из справочников гипноза, то можем увидеть, что под внушением в нем подразумевается элемент коммуникации между психотерапевтом и пациентом, позволяющий получить произвольный ответ на стимул, адресованный бессознательной части пациента (Ахмедов, 2005: 129).

В целом внушения подразделяются на вербальные (прямое, косвенное и открытое) и невербальные, рассматриваются как часть феномена гипноза.

На практике психотерапия является лишь частным случаем действенности гипноза, этот «элемент коммуникации» активно задействован между людьми в обычной, повседневной жизни.

Мы склонны рассматривать внушение как процесс внедрения информации без критиче-

ского отношения к ней того субъекта, на кого оно направлено. А гипноз — это физиологическое состояние сознания, близкое к ночному сну, при котором внушаемость значительно возрастает в сравнении с обычным состоянием. Другими словами, мы разделяем понятия «гипнабельность» и «внушаемость». Под гипнабельностью понимается лишь возможность, степень быстроты погружения человека в гипноз. Внушаемость понимается как свойство личности, характеризующееся восприятием информации без критического осмысления (Л. П. Гримак, В. М. Звоников). Мера восприятия без критики отражает ярко выраженные индивидуальные различия в степени проявления внушаемости.

Считаем важным и актуальным дальнейшее изучение и раскрытие психофизиологических механизмов внушения для понимания принципов работы такого сильного терапевтического инструмента, как гипноз.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ахмедов, Т. Н. (2005) Гипноз. Новейший справочник. М. : Эксмо.
- Гримак, Л. П. (1978) Моделирование состояний человека в гипнозе. М. : Наука.
- Линн, С. Дж., Кирш, И. (2011) Основы клинического гипноза: Доказательно-обоснованный подход. М. : Психотерапия.
- Павлов, И. П. (1951) Полн. собр. соч. : в 6 т. 2-е изд., доп. М. ; Л. : Изд-во Академии наук СССР. Т. 3. Кн. 1–2.
- Рожнов, В. Е. (1954) Гипноз в медицине. М. : Медгиз.
- Тукаев, Р. Д. (2006) Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. М. : ООО «Медицинское информационное агентство».
- Шварц, И. Е. (1971) Учет степени внушаемости в процессе развития познавательной и общественной активности // Ученые записки Пермского педагогического института. Т. 81. С. 231–243.
- Шертюк, А. (2002) Гипноз: Теория, практика и техника. М. : Сампо.
- Barber, T. X. (1969) Hypnosis: A Scientific Approach. N. Y. : Van Nostrand Reinhold.
- Charcot, J.-M. (1879) Lectures on the Diseases of the Nervous System / Delivered at La Salpêtrière, transl. by G. Sigerson. Philadelphia : Henry C. Lea.
- Сое, В. С., Сарбин, Т. Р. (1991) Role Theory: Hypnosis from a Dramaturgical and Narrational Perspective // Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives / ed. by S. J. Lynn, J. W. Rhue. N. Y. : The Guilford Press. P. 303–323.
- Kirsch, I. (1997) Suggestibility or Hypnosis: What Do Our Scales Really Measure? // The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. Vol. 45. № 3. P. 212–225.
- Kirsch, I., Lynn, S. J. (1995) The Altered State of Hypnosis: Changes in the Theoretical Landscape // American Psychologist. Vol. 50. № 10. P. 846–858.
- Kubie, L. S., Margolin, S. (1944) The Process of Hypnotism and the Nature of the Hypnotic State // The American Journal of Psychiatry. Vol. 100. № 5. P. 611–622.
- Spanos, N. P. (1991) A Sociocognitive Approach to Hypnosis // Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives / ed. by S. J. Lynn, J. W. Rhue. N. Y. : The Guilford Press. P. 324–361.

*Дата поступления: 15.08.2013 г.*

#### THE HETEROSUGGESTION AND THE HYPNOSIS IN MODERN PSYCHOLOGICAL THEORIES

*D. D. Kozhevnikov, V. E. Stepanova  
(Moscow University for the Humanities)*

The article deals with an examination and analysis of the key conceptions of hypnosis, heterosuggestion, and suggestibility developed to date in Russian and foreign psychology and psychophysiology. The authors describe the theoretical and methodological approaches to the investigation into these concepts.

Keywords: heterosuggestion, suggestibility, hypnosis, psychological theory.

#### BIBLIOGRAPHY (TRANSLITERATION)

- Akhmedov, T. N. (2005) Gipnoz. Noveishii spravochnik. M. : Eksmo.
- Grimak, L. P. (1978) Modelirovanie sostoianii cheloveka v gipnoze. M. : Nauka.
- Linn, S. Dzh., Kirsh, I. (2011) Osnovy klinicheskogo gipnoza: Dokazatel'no-obosnovannii podkhod. M. : Psikhoterapiia.
- Pavlov, I. P. (1951) Poln. sobr. soch. : v 6 t. 2-e izd., dop. M. ; L. : Izd-vo Akademii nauk SSSR. T. 3. Kn. 1–2.
- Rozhnov, V. E. (1954) Gipnoz v meditsine. M. : Medgiz.
- Tukaev, R. D. (2006) Gipnoz. Mekhanizmy i metody klinicheskoi gipnoterapii. M. : ООО «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo».
- Shvarts, I. E. (1971) Uchet stepeni vnushaemosti v protsesse razvitiia poznatel'noi i obshchestvennoi aktivnosti // Uchenye zapiski Permskogo pedagogicheskogo instituta. T. 81. S. 231–243.

Shertok, L. (2002) *Gipnoz: Teoriia, praktika i tekhnika*. M.: Sampo.

Barber, T. X. (1969) *Hypnosis: A Scientific Approach*. N. Y.: Van Nostrand Reinhold.

Charcot, J.-M. (1879) *Lectures on the Diseases of the Nervous System / Delivered at La Salpêtrière*, transl. by G. Sigerson. Philadelphia: Henry C. Lea.

Coe, W. C., Sarbin, T. R. (1991) *Role Theory: Hypnosis from a Dramaturgical and Narrational Perspective // Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives / ed. by S. J. Lynn, J. W. Rhue*. N. Y.: The Guilford Press. P. 303–323.

Kirsch, I. (1997) *Suggestibility or Hypnosis: What Do Our Scales Really Measure? // The Inter-*

*national Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. Vol. 45. № 3. R. 212–225.

Kirsch, I., Lynn, S. J. (1995) *The Altered State of Hypnosis: Changes in the Theoretical Landscape // American Psychologist*. Vol. 50. № 10. R. 846–858.

Kubie, L. S., Margolin, S. (1944) *The Process of Hypnotism and the Nature of the Hypnotic State // The American Journal of Psychiatry*. Vol. 100. № 5. P. 611–622.

Spanos, N. P. (1991) *A Sociocognitive Approach to Hypnosis // Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives / ed. by S. J. Lynn, J. W. Rhue*. N. Y.: The Guilford Press. P. 324–361.