

УДК 659.892.98

ГІПНОЛОГІЯ ЯК ПРОФЕСІЯ

Ю. О МЕДВІН, доктор наук в галузі медичної психології, професор

Анотація.

Проаналізовано гіпноз як метод вирішення життєвих проблем та лікування захворювань, також досліджено професію гіпнотерапевта, її розвиток у світі та Україні.

Аннотация.

Проанализирован гипноз, как метод решения жизненных проблем и лечения заболеваний. Дополнительно исследована профессия гипнотерапевта, ее развитие в мире и в Украине.

Anotation.

Analyzed hypnosis as a method of solving life's problems and treatment also investigated profession hypnotherapist, its development in the world and Ukraine.

Постановка проблеми. Гіпнологія – це вчення про гіпноз або комплексна наука, яка вивчає фізіологічні та психічні основи всіх сноподібних станів (гіпноз, сомнамбулізм,) та різні форми навіювання у стані неспання (релаксація, автогенне тренування тощо). Найчастіше застосовується в медицині та педагогії. В умовах сьогоденного недосконалого світу, коли людині дозволено все професія гіпнолога є дуже актуальною. Адже областями застосування гіпнотерапії є: зниження ваги, нікотинова залежність (а також всі інші види залежностей), різні види неврозів, депресії, втрата інтересу до життя, психосоматичні розлади, тощо.

Значний етап у розвитку гіпнології пов'язаний з ім'ям К. І. Платонова (1877-1969). Безпосередній учень В. М. Бехтерева і, як він сам говорив, «духовний учень» І. П. Павлова, він творчо застосував теоретичні розробки своїх вчителів в області гіпнології і створив основи вчення про експериментальний гіпноз [2].

Вивченням гіпнозу в медицині займалися вчені-лікарі Бред, Льебо, Шарко і Беренгейм, Форель та інші. Дуже багато робіт присвячено лікуванню нервових хвороб. Вченими-гіпнотерапевтами описано багато випадків чудесного зцілення розладів істеричного походження, таких як паралічі нижніх і верхніх кінцівок, судоми, істерична сліпота, нервова блювота, безсоння, головні болі, відновлення чутливості, заїкання, енурез і інші

захворювання при неврозах. На базі еріксонівського гіпнозу з'явився новий напрямок психотерапії – нейролінгвістичне програмування (НЛП). Розробниками методу були Джон Гріндер і Річард Бендлер.

Із сучасних зарубіжних гіпнотерапевтів можна відзначити Майкла Япко, Стівена Гіллігена, Джеффри Зейг, Стівена Лінна і Ірвінга Кірша, Ернста Россі, Рональда Хейвенса, Жана Беккі, Дейва Елмана, тощо. Всі вони є авторами книг з гіпнозу, де описують свої розробки в області гіпнозу і випадки з терапевтичної практики [5].

Теоретичні основи. Про гіпноз було відомо ще з давніх часів. Перші висновки про розумовий вплив людини на свого опонента були зроблені лікарем і алхіміком Парацельсом ще на початку XVI століття. Але гіпнологія, як офіційна наука, була представлена публіці лише в 1866 році працями французького доктора Амбруаза Льебо, засновника школи Нансі. Він довів, що гіпнотичний транс носить психофізіологічну природу і не є магнетизмом, як вважалося на той момент офіційною медициною. Зокрема, Льебо досліджував сомнамбулізм і розробив методику введення пацієнтів в цю форму сну. На перший погляд, людина, що знаходить в стані сомнамбулічного сну, виглядає абсолютно нормальним і не сплячим. Але він виконує все, що йому говорять.

Гіпноз являє собою стан, відмінний за своїми проявами як від неспання, так і від природного сну. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених з'ясуванню фізіологічної та психологічної природи гіпнозу, сутність самого феномена гіпнозу в підсумку столітніх шукань є досі предметом гострих наукових суперечок, в яких виявляється як суперечність окремих емпіричних фактів, так і вразливість теоретичних позицій, які беруть участь у суперечці. Разом з тим численні дані з гіпнозу не викликають сумнівів у клінічній реальності і самостійності цього якісно особливого стану [1].

Після праць доктора Льебо гіпнологія стала розвиватися прискореними темпами. Виявилось, необов'язково вводити людину в сомнамбулічний сон,

щоб впливати на його свідомість. Гіпноз є не що інше, як прищеплення шляхом слова або іншим яким-небудь способом різних психічних явищ. Наприклад, почуття, відчуття, або дії іншій особі при відверненні його вольового уваги або зосередженості. На думку Павлова, щоб загіпнотизувати людину, потрібно було викликати в ньому розумове стомлення. Висловлюючись науковою мовою, необхідно спровокувати гальмування клітин головного мозку, що відбуватиметься в момент звичайного засипання. Паралельно з теорією Павлова формувалося і уявлення про гіпноз американського гіпнолога Майкл Халла. Втім, сучасні експерти переконані, що обидві думки один одного тільки доповнюють.

Л. П. Гримак вважає, що пусковим психофізіологічних механізмом гіпнозу найчастіше є філогенетично обумовлений рефлекс «слідування за лідером». Активація цього рефлексу викликає мимовільне зниження, як свідомого контролю наявної ситуації, так і психічної напруженості в цілому.

В. Е. Рожнов розглядає гіпноз як якісно особливий психологічний стан, що відрізняється від сну і від неспання, яке виникає під впливом спрямованого психологічного впливу. Першорядне значення в розвитку гіпнотичного стану належить «далеко не повністю усвідомленими психологічним факторам», що включає комплекс впливів, що виходять від гіпнотизера, а також значущим установкам гіпнотизиючого.

Згідно з концепцією В. Л. Райкова, гіпноз - це природний психологічний феномен, підвищена потенційна готовність психіки до прийому інформації, її переробки та реалізації в діяльності. Гіпнотичний стан характеризується максимальною мобілізацією резервних можливостей людської психіки, коли змінена функція свідомості та самосвідомості отримує розширені можливості управління центральної і периферичної нервової системи, включаючи деякі елементи несвідомого, і якоюсь мірою і організмом в цілому [4].

Транквілізатори - зброя гіпнотизерів. Сьогодні гіпнологія вважається вже сформувала наукою, збагаченої працями численних авторів. Існують

цілком реальні процедури і перевірені роками техніки занурення людини в стан гіпнозу. Деякі з них далекі від метафізики. Наприклад, для подолання захисної реакції головного мозку від психічного впливу ззовні (виявляється, в нашому організмі є механізм боротьби з гіпнозом) застосовують різні препарати, зокрема мепробомат і фенобарбітал. Гіпнологу, який непомітно ввів людині ці транквілізатори, залишається лише монотонно щось говорити, поступово знижуючи голос. Таким способом можна загіпнотизувати кого завгодно, наприклад, під час ділового сніданку. Є багато бізнесменів, які саме так підписують вигідні їм контракти. За статистикою, у 40% людей слабкий захист від сугестивності. Вони і є «золотим фондом» різних гіпнотизерів, найчастіше кримінальної орієнтації.

Як і в будь-якій сфері діяльності, особливо в медичній галузі, не можна практикувати гіпнотерапію без спеціалізованого навчання, свідоцтв та сертифікатів. Необхідно відповідати певним вимогам для даної професії. У деяких країнах необхідно отримувати диплом від школи гіпнозу, яка акредитується для навчання гіпнотерапії. Є кілька держав, в які також потрібно бути психотерапевтом. Перш, ніж приймати рішення стати гіпнотерапевтом.

У будь-якого, хто досить розумний, є здатність стати гіпнотерапевтом. Однак, є певні якості, якими повинен володіти ідеальний гіпнотерапевт. Головною якістю є здатність легко спілкуватися з людьми. Якщо це не застосовуватися, то, можливо, гіпнотерапія не кращий варіант для того, хто хоче обрати цю професію. Співчуття і комунікативні здібності - дві якості, які є найважливішими для гіпнотерапевта [3].

Кількість часу, який потрібно витратити, щоб стати кваліфікованим гіпнотерапевтом, залежить тільки від одного фактора - від самої людини. Деякі студенти відвідують семінари, які тривають два вихідних щотижня, щоб повністю закінчити курси навчання гіпнотерапії. Інші відвідують інтенсиви, щоб навчитися гіпнотерапії набагато швидше. Все дійсно залежить від того, скільки часу людина може виділити у власному графіку.

Без вивчення світового досвіду в практиці гіпнології і гіпнотерапії дуже важко відноситися не упереджено до такого виду діяльності, який не регламентується в нашій країні. Цей розділ узагальнює тільки частина світового досвіду застосування методів гіпнології і гіпнотерапії в якості регламентованої трудової діяльності з присутністю стандартних характеристик як практики, так і навчання [9].

Практика гіпнології, як трудової діяльності за кордоном, в основному полягає в трьох напрямках:

1. Професійний консультант медичної та психологічної кваліфікації (краще медична психологія), хто використовує гіпнотерапевтичні методи поряд з іншими методами психотерапії. Цей фахівець зазвичай має вчений ступінь, яка дає йому право консультувати працівників у медицині та психології.

2. Професійний гіпнотерапевт медичної або психіатричної кваліфікації, хто використовує в основному метод трансної терапії для лікування психопатій, важких афективних розладів, психічних розладів, шизофренічних станів, невротичних станів, різних форм деменції, розлад особистості органічної етіології та інші психічні розладів, зумовлених пошкодженням і дисфункцією головного мозку або соматичною хворобою. Може використовувати фармакологічні засоби для підтримки лікувального процесу. Має університетську медичну освіту.

3. Професійний гіпнолог психологічної кваліфікації, який використовує в основному метод трансної терапії для корекції дисоціативних розладів, розладів адаптації, деякі форми розумової відсталості, розлади психологічного розвитку, емоційні розлади і розлади поведінки, що не обумовлені органічним патогенезом. Цей фахівець зазвичай має університетську освіту з рівнями бакалавра, спеціаліста або магістра в психології, яке дає йому право на психологічну практику. До організацій, що видають ліцензовані та сертифікаційні права на практику гіпнології відносяться організації нижче перелічених країн [6].

Сполучені Штати Америки (Міністерство праці) довідник професійних звань надає наступне визначення: Гіпнотерапевт викликає гіпнотичний стан в клієнті, щоб підвищити мотивацію або змінити модель поведінки за допомогою методу гіпнозу. Консультується з клієнтом, щоб визначити характер проблеми. Готує клієнта ввести в гіпнотичний стан, пояснюючи, як гіпноз працює і що клієнт буде відчувати. Тестує суб'єктів щоб визначити ступінь фізичної та емоційної сугестивності. Викликає в клієнті змінений стан свідомості за допомогою індивідуалізованих методів і прийомів гіпнозу, заснованих на інтерпретації результатів опитувальників, психологічної консультації, тестів і аналізу проблеми клієнта. До організацій США входять:

- Національна рада з сертифікатом клінічного гіпнотерапевта. Організована в 1991 році, стверджує рівень професіоналізму в області гіпнотерапії.
- Американська рада гіпнологів-екзаменаторів. Організована в 1980 році, сертифікує гіпнологів по всьому світу [8].

У 2002 році Департамент освіти і навичок Об'єднаного Королівства Великої Британії розробив національні професійні стандарти для гіпнотерапії. Ці стандарти визначають професійну кваліфікацію на основі Національної бази кваліфікацій відповідно до кваліфікації і запропонованими навчальними програмами. Сюди входять:

- Великобританська Конфедерація гіпнотерапевтичних організацій. Регулювання професії гіпнотерапії у Великобританії в даний час є головним напрямом, некомерційної організації, функція якої складається з контрольованою стандартизацією професії. Великобританська Конфедерація гіпно-терапевтичних організацій організована фондом Принца для інтегрування охорони здоров'я. Ця організація є органом, який має право на регулювання нетрадиційних підходів у лікуванні. Заснована в 1898 році і забезпечує неполітичну арену для обговорення та внесення змін до професії гіпнотерапії, виросла до 28 професійних гіпнологічних організацій у Великобританії, в яких

вже давно розроблені стандарти підготовки гіпнотерапевта, поряд з кодексами поведінки та практики професії. Також реєструє і регулює діяльність всіх практикуючих гіпнотерапевтів. В якості посиленої регуляції гіпнотерапії тепер включає в себе Національний Гро-мадський Регістр гіпнотерапевта, які були зареєстровані як члени організацій і, отже, підлягають кодексу професійних стандартів, заснованих цією організацією.

В Індії Міністерство охорони здоров'я і добробуту сім'ї від 25 листопада 2003 визнало гіпнотерапію як професію, яка практикується тільки спеціально навченим персоналом.

В Україні діє МАГ - Міжнародна Асоціація гіпнологів, яка є оплотом стандартизованого курсу навчання за спеціальністю гіпнолог і гіпнотерапевт. Це некомерційна організація, метою якої є стандартизація навчання та практики гіпнологів і гіпнотерапевтів. Ця організація заснована в 2014 році. Вона буде забезпечувати неполітичну арену для обговорення та створення кодексу стандартизованих правил для практикуючих гіпнологів і гіпнотерапевтів. Також ця організація буде служити консультативним органом для уряду в сфері стандартів підготовки фахівців у цій галузі поряд з кодексами поведінки та практики професії. У майбутньому, МАГ створить Національний Регістр гіпнологів і гіпнотерапевтів, які будуть зареєстровані як члени організації і, отже, підлягатимуть кодексу професійних стандартів, заснованих МАГ. У світі існують ще безліч різних асоціацій, товариств та професійних гільдій в різних країнах, метою яких є об'єднання, просування, стандартизація, і навчання [7].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Гіпноз - це короткостроковий метод психотерапії. Іноді достатньо одного сеансу, але все залежить від проблеми людини і вирішити її допомагає гіпнотерапевт. Деякі проблеми вирішуються за 5-15 сеансів. Багато що залежить від готовності людини вирішити свої проблеми або позбутися шкідливих звичок, які вона

хоче усунути. Йде глибинна робота на рівні підсвідомості. І результат роботи може бути видний не відразу після лікування гіпнозом, а через деякий час.

На сеансах гіпнозу можна навчитися принципам самогіпнозу (самонавіювання) для того, щоб надалі вирішувати свої проблеми без участі гіпнотерапевта, навчитись розслаблятися в потрібний момент часу, нормалізувати свій сон, знаходити безліч варіантів для оптимального рішення на інтуїтивному рівні.

Професія гіпнотерапевта вже досить добре розвинута у всьому світі, а в Україні вона тільки починає розвиватись. Гіпнотерапевт (гіпнолог) повинен виходити із запиту клієнта, вводити в трансний стан і здійснювати власне саму роботу в стані гіпнозу. Це може бути подорож в приємний спогад, пошуки внутрішніх ресурсів та їх активізація, навчання розслабленню і отримання нового досвіду, повне зцілення від різних захворювань або пом'якшення протікання хвороби, але при цьому людина не повинна відмовлятися від лікування медикаментами, призначеними лікарем. Попередньо з людиною розмовляють, з'ясовують що людину хвилює, з якою проблемою прийшов і що хоче отримати в ході терапевтичної роботи. Це може бути проблемна поведінка, скарги на здоров'я, які пов'язані з психологічними проблемами, різні страхи, депресивний стан, тощо. Далі виявляється запит клієнта і при необхідності йде терапевтична робота за допомогою різних технік гіпнозу.

Література:

1. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии .- 2009. - №1. - С. 92 – 100.
2. Гончаров Г. А. Суггестия: теория и практика / Гончаров Геннадий Аркадьевич. – М. : «КСП», 2005. – 320 с.
3. Зозуля Т.В. В«Основи соціальної і клінічної психіатрії». – М: Москва, 2001. – 224с.

4. Карвасарський Б. Д. Психотерапевтична енциклопедія. - С.-Пб.: Пітер, 2001. – С. 146-153.
5. Поляков Г. Ю. История валидизации гипно-коррекционных методов в работе психолога / Г. Ю. Поляков // Молодой ученый. – 2011. – № 9. – С. 186 – 189.
6. Психиатрия и психофармакотерапия. – 2012. – № 6, Т. 14. – С. 18-23.
7. Смирнов С. Д. Психология образа: проблемы активности психического отражения. – М.: МГУ, 2005. – С.123-126/
8. Тукаев Р. Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии / Рашит Джаудатович Тукаев. – М. : 000 «Медицинское информационное агентство», 2006. – 448 с.
9. Шерток Л. Гипноз: Пер. с франц. — М: Медицина, 2002. – С. 188-191.