

ГУМАНІСТИЧНО ОРІЄНТОВАНА ГІПНОТРАНСФОРМАЦІЯ “Я-КОНЦЕПЦІЇ” ЯК ФАКТОР САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**С.О. Ніколаєнко, кандидат психологічних наук, доцент,
Українська академія банківської справи**

З позицій гуманістичної психології здійснена спроба знайти ефективні гіпнотичні методи трансформації Я-Концепції, які забезпечують самоактуалізацію особистості.

1. Гуманістична психологія і самоактуалізація особистості.

У 60-ті роки двадцятого століття в психології виник новий напрям, який одержав назву “гуманістичної психології”, чи психології “третьої сили”. Цей напрям, на відміну від неофрейдизму чи необіхевіоризму, не був спробою ревізії чи адаптації до нових умов якої-небудь із вже існуючих шкіл психології. Навпаки, гуманістична психологія мала намір вийти за межі дилеми “біхевіоризм-психоаналіз”, сформулювавши новий погляд на природу психіки людини.

Якщо колись увагу психологів було звернуто на психічні розлади, то гуманістична психологія спрямувала свої зусилля переважно на дослідження психічного здоров'я, тих позитивних людських якостей, з яких воно складається. Основні принципи “гуманістичної психології” полягають у підкресленні ролі свідомого досвіду, переконанні в цілісному характері природи людини, акценті на спонтанність і творчі сили людини, вивченні усіх факторів і обставин життя людини. Прикладом такого підходу є роботи А. Маслоу і К. Роджерса.

У персонології А. Маслоу найбільш важливим є питання про мотивацію. Мотиваційні процеси виступають серцевиною гуманістичної теорії особистості. А. Маслоу припустив, що всі потреби людини уроджені і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету чи домінування. Потреби за своєю ієрархією організовані так: фізіологічні потреби, потреби в безпеці й захисті, потреби в належності й любові, потреби в самоповазі, потреби в самоактуалізації чи особистому самовдосконаленні.

Потреби самоактуалізації А. Маслоу охарактеризував як бажання людини стати тим, ким вона потенційно може стати. Людина, яка досягла цього рівня, домагається повного використання своїх талантів, здібностей, творчих чи управлінських можливостей. Специфічні форми самоактуалізації дуже різноманітні. Саме на цьому вищому рівні ієрархії потреб люди сильніше відрізняються один від одного.

У своїй концепції мотивації А. Маслоу також виділив глобальні категорії мотивів людини: дефіцитарні мотиви та мотиви особистісного росту. Дефіцитарні мотиви націлені на зміну існуючих умов, що сприймаються як неприємні, фрустраційні, що викликають напругу. Мотиви росту мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням актуалізувати свій потенціал, збагатити і розширити життєвий досвід, збільшити активність за допомогою нового, хвилюючого і різноманітного досвіду.

II. Гуманістично орієнтована гіпнотрансформація особистості.

У сучасній гіпнотерапії чітко простежується гуманістичний підхід при використанні трансових станів у пацієнтів. Зусиллями М. Еріксона і його школи створено кооперативний підхід у гіпнотерапії, оснований на співпраці терапевта і пацієнта. Основна складова “кооперативного підходу” М. Еріксона – взаємовідносини гіпнолога і пацієнта, які сумісно працюють заради досягнення загальної мети. Метою сумісної праці є досягнення трансформаційних змін особистості пацієнта на базі трансових станів. Завданням пацієнта є здійснення активності у контексті емпатійного міжособистісного спілкування, що приводить до формування в нього трансового стану і трансформаційних змін. З погляду еріксонівського підходу, роль активного суб’єкта трансформаційних змін вимагає від пацієнта певного обсягу активної роботи, зумовленої здібностями, знаннями і внутрішнім досвідом особистості в цілому. Гіпнотизер може лише керувати, спрямовувати, доглядати і надавати суб’єкту можливість виконувати в трансі продуктивну роботу.

М. Еріксон був першим гіпнотерапевтом, який зрозумів, що клієнт у трансі може сам перебудувати і реорганізувати свої внутрішні психологічні ресурси для розв’язання власних проблем. Такий погляд зору радикально суперечить традиційним поглядам, що розглядають гіпнотичний транс як стан, найбільш придатний для програмування пацієнтів за допомогою навіювань. Ми, слідом за М. Еріксоном, вважаємо гіпнотичний транс плідним ґрунтом для актуалізації старого і нового позитивного досвіду, ресурсних переживань, які пацієнту є близькими і зрозумілими. Він почуває себе гідно і комфортно, коли розуміє, що ресурсна трансова феноменологія виникає внаслідок його власної активності при співпраці з гіпнологом, а не нав’язується останнім ззовні за допомогою сугестивних процедур.

Можливо, саме радикальне положення еріксонівського підходу полягає в тому, що несвідомі процеси являють собою розумні, організовані і продуктивні ресурси. Більш того, М. Еріксоном доведено, що несвідоме може обробляти інформацію незалежно від свідомих процесів. Але найбільша цінність несвідомого полягає в тому, що в трансовому стані воно є спроможним на глибинні трансформаційні зміни. При цьому свідоме розуміння не є необхідним для здійснення таких змін.

Таким чином, сфера несвідомого у психіці пацієнта в трансі не є пасивним приймачем навіювань з боку гіпнолога, а сама перебудовує і реорганізує свій досвід і ресурси для рішення особистих екзистенціальних проблем. У цьому й полягає гуманістичний аспект використання трансу для стимуляції особистісного росту суб’єкта.

III. Гіпнотрансформація “Я-Концепції” як фактор самоактуалізації особистості.

У рамках “гуманістичної психології” К. Роджерс наголошував, що керівним мотивом у житті людини є тенденція самоактуалізації. Самоактуалізація визначається як процес росту, у якому діяльнісний потенціал людини актуалізується з метою розвитку повноцінно

функціонуючої особистості. Така особистість характеризується відкритістю до переживання, екзистенціальним способом життя, організмичною довірою до себе, емпіричною волею, креативністю.

Найважливішим фактором самоактуалізації та особистісного росту, за К. Роджерсом, є “Я-Концепція” особистості. “Я-Концепція” – це сукупність усіх уявлень індивіда про себе самого, поєднана з його самооцінкою. Когнітивну складову “Я-Концепції” називають “Образом Я”. Складову, пов’язану зі ставленням до себе та окремих своїх якостей, називають самооцінкою чи “прийняттям себе”. Виділяється також поведінкова складова, яка залежить від “Образу Я” і самооцінки особистості. Модальностями “Я-Концепції” є “Я-Реальне”, “Я-Ідеальне” і “Я-Дзеркальне”. У якості аспектів “Я-Концепції” можуть розглядатися фізичні, соціальні, емоційні, інтелектуальні риси індивіда.

“Я-Концепція”, будучи складною установчою системою, існує як на свідомому, так і несвідомому рівнях. Виступаючи повноважним представником свідомості у сфері несвідомого, “Я-Концепція відповідає” також за механізми психологічного захисту особистості. Отже, трансформації “Я-Концепції” як на свідомому, так і несвідомому рівнях зачіпають усю установчу систему, що репрезентує “Я-Концепцію”.

Розглянемо деякі напрями і методи гіпнотрансформації “Я-Концепції”, що сприяють самоактуалізації особистості.

Гіпнотрансформація “Я-Реального”. Для розв’язання цієї проблеми можуть бути використані наступні методи: звільнення від негативного досвіду минулого, перевизначення (рефреймування) негативного досвіду минулого, робота з холодайними, субособистостями і виявленнями несвідомого, актуалізація та якоріння ресурсних переживань минулого досвіду. Як специфічні гіпнотичні техніки можуть використовуватися методики “вікової регресії”, “завершення в сьогоденні переживань, незавершених у минулому”, створення “образів звільнення від вантажу минулого”.

Гіпнотрансформація “Я-Дзеркального”. Для рішення такої проблеми найбільш придатними є наступні методи: виявлення негативних оцінок (негативних інкорпорацій) “Я” з боку “Значущих Інших”, перевизначення (рефреймування) негативних інкорпорацій, встановлення границь “Я-Реального”. Як гіпнотичні техніки можуть використовуватися методики “вікової регресії”, “завершення в сьогоденні переживань, незавершених у минулому”, створення “образів звільнення від вантажу негативних інкорпорацій”.

Гіпнотрансформація “Я-Ідеального”. Для рішення цієї проблеми доцільно використовувати такі методи: “оптимізація майбутнього” (перевизначення катастрофічних очікувань, переміщення в майбутнє необхідних ресурсів, конструювання спонукального майбутнього), ідентифікація з образами, що символізують “Я-Ідеальне”, актуалізація мотивації досягнення майбутніх цілей, актуалізація позитивного мислення.

При цьому можливо використовувати наступні гіпнотичні феномени: “вікову прогресію”, галюцинації, ідентифікацію з моделлю в гіпнотичному трансі.

Таким чином, гіпнотрансформація модальностей “Я-Концепції” спрямована на підвищення “Сили Я”, становлення позитивної “Я-Концепції”, зріст самоповаги, всебічну актуалізацію ресурсів особистості, зв’язування їх з віддаленими цілями майбутнього. Дані процеси покликані сприяти мотивації особистісного росту, самоактуалізації в напрямі повноцінно функціонуючої особистості.

Список літератури

1. Бернс Р. Развитие Я-Концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
2. Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформация. – Сыктывкар: Флинта, 1999.
3. Гордеев М.Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.
4. Ковалёв С.В. Основы нейролингвистического программирования. – М.: Издательство НПО МОДЭК, 2001.
5. Линдсей Г., Холл С. Теории личности. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.

Summary

From the point of view of humanistic psychology attempt to find effective hypnotic method of transformation “I – Conception” providing self actualization of personality.