

СУГГЕСТИЯ КАК СПОСОБ ТРАНСФОРМАЦИИ СУБЪЕКТИВНОЙ КАРТИНЫ МИРА У ИНДИВИДА

С.А. Николаенко, кандидат психологических наук, Сумский государственный педагогический университет им. А.С.Макаренко

Суггестия рассматривается как способ трансформации индивидом экзистенциального опыта и создания им субъективной картины мира, обладающей признаками синтетичности, конкретности, эйдетичности, метафоричности, мифичности, интегральности, неупорядоченности, свободы.

1. Проблема субъективной картины мира с позиций экзистенциально-гуманистического подхода. Предметом гуманистической психологии является личность как уникальная целостная система, не являющаяся чем-то заранее данным, а представляющая собой открытую возможность самоактуализации. Основными мотивами, движущими силами и детерминантами личностного развития являются специфические человеческие свойства – стремление к развитию и осуществлению своих потенциальных возможностей, к самореализации, самовыражению, самоактуализации, к осуществлению определенных жизненных целей, раскрытию смысла собственного существования. Основные принципы гуманистической психологии формулируются следующим образом: признание целостного характера природы человека, роли сознательного опыта, свободы воли, спонтанности и творческих возможностей человека, способности к росту.

Центральной проблемой, касающейся субъективной картины мира индивида (его “экзистенциальной реальности”) является то, что последняя никогда не является истинной в метафизическом смысле. Например, Жан Пиаже показал, что очень маленькие дети не понимают, что объект существует вне их восприятия. Следовательно, становится понятным ужас ребенка, мама которого ушла в соседнюю комнату. Для того, чтобы объяснить его, следует понять возможности когнитивной деятельности ребенка и ее результат – субъективную картину (мама исчезла) на его уровне понимания.

Специалисты по питанию говорят нам, что “мы – это то, что мы едим”, но с точки зрения экзистенциальной психологии, “мы – то, во что верим”, какую субъективную картину мира считаем правильной. Человек реагирует не на объективную реальность, а на субъективную картину объективной реальности.

В метафизической форме принцип фундаментального различия между субъективной картиной мира и самим миром был сформулирован А. Кожибински в формуле: “Карта не тождественна территории”. У каждого человека есть собственная обобщенная картина мира, основанная на внутренних “картах мира”, которые формируются с помощью сенсорных репрезентативных систем и языка как результат нашего повседневного опыта. Именно эти нейролингвистические карты в большей степени, чем сама действительность, определяют то, как мы интерпретируем и реагируем на окружающий мир, какой смысл придаем нашему повседневному опыту. Как говорил шекспировский Гамлет: “нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым”.

В исследованиях Р. Бэндлера и Д. Гриндера показано, что люди, которые реагируют творчески и продуктивно справляются со своими трудностями – это те, кто обладает наиболее полной моделью (картой, репрезентацией) собственной изоляции, в рамках которой в момент принятия решения они видят широкий спектр возможностей. Другие же

воспринимают самих себя как обладающих лишь немногими возможностями, ни одна из которых не является для них привлекательной. При этом окружающий их мир не является ограниченным или лишенным альтернативы. Но эти люди закрывают глаза на существующие возможности, которые кажутся невозможными в их моделях мира. Если индивид способен обогатить или расширить свою “карту”, то в самой реальности он сможет увидеть больше альтернатив.

II. Специфика суггестии как способа гуманистической трансформации субъективной картины мира у индивида.

В самом общем виде внушение (суггестия) определяется как процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением его сознательности и критичности. Сама способность и степень снижения сознательности и критичности называется внушаемостью.

И по настоящее время нельзя считать законченной дискуссии о том, что представляет собой по сути внушаемость как особое состояние психики. При этом одна часть авторов полагает, что внушаемость есть разновидность бодрствующего состояния психики и внушение, следовательно, происходит в бодрствующем состоянии (И. Бернгейм, А. Барбер и др.). Другая часть авторов полагает, что внушаемость связана с трансовыми, гипнотическими способностями психики (М. Эриксон, А. Вайценхоффер. Э. Росси и др.). С этой точки зрения не существует более никакого различия между внушениями в состоянии “бодрствования” и “гипноза”. Адекватно реагировать на внушения означает быть загипнотизированным (т.е. находиться в состоянии повышенной внушаемости). По мнению этих авторов, невозможно адекватно реагировать на внушение, если перед этим (или одновременно с этим) не войти в гипнотический транс. Таким образом, быть внушаемым означает быть загипнотизированным. Это просто разные способы сказать об одной и той же вещи.

В бодрствующем состоянии сознание доминирует над бессознательным. Наведение транса (повышение внушаемости) – это не что иное, как высвобождение бессознательного из-под власти сознания. Любой переход от сознательного к бессознательному функционированию – это переход от “не-транса” к трансовому состоянию (“от бодрствования” к “гипнозу”, “повышенной внушаемости”).

С точки зрения современных исследований функциональной асимметрии мозга, его левая половина выполняет психофизиологические функции сознания, а правая половина – бессознательного. Поэтому снижение сознательности и критичности психики (состояния “гипноза”, “повышенной внушаемости”) указывают, что произошла одновременная депотенциализация функций левого полушария и актуализация функций правого полушария. При этом одновременно бессознательное диссоциируется от сознания и начинает разумно, творчески и автономно выполнять познавательные функции. То есть “транс”, “гипноз”, “повышенная внушаемость” являются фактически другими названиями “правополушарного функционирования” мозга и психики.

Милтон Эриксон был первым суггестором-практиком, понявшим, что гипнотический транс – это состояние, позволяющее изменить экзистенциальную реальность человека с помощью его собственной активности. Такая точка зрения противоречит традиционным взглядам на гипноз, использующий транс для обусловливания или программирования клиента с помощью внушения. Эриксон считает транс (“правополушарное функционирование психики”) плодотворной почвой для нового здорового опыта и новой, порождаемой самим клиентом экзистенциальной реальности, позволяющей освободиться

от прежней, нездоровой и дезадаптивной реальности. Суггестор не принуждает клиента принимать ту реальность, которую он предлагает. Напротив, он просто облегчает клиенту поиски собственной субъективной реальности, которая ему близка, понятна, вытекает из собственного опыта и выполняет адаптивную функцию. Клиент всегда чувствует себя гораздо лучше, когда понимает, что новая субъективная реальность, новая субъективная картина его мира возникает вследствие его опыта, а не привита суггестором извне.

Таким образом, суггестивная трансформация субъективной картины мира у индивида с опорой на трансовые состояния психики (на “правополушарное функционирование мозга”) позволяет самому индивиду создавать экзистенциальную реальность, обладающую следующими признаками “правополушарного функционирования”: синтетичностью, конкретностью, эйдейтичностью, метафоричностью, мифичностью, интегральностью, неупорядоченностью, свободы.

Список литературы

1. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. (История, терапия, практика). – Х., 2000.
2. Бендлер Р., Гриндер Д. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. – Сыктывкар, 2000.
3. Гиллиген С. Терапевтические транссы. Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М., 1997.
4. Кинг М., Цитринбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. – М., 1998.
5. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. – М., 2000.

Summary

Suggestion is comprehended as a way of experience transformation and creation of individual's world picture, which has synthetic, concrete, mythic, metaphorical, integral, unregulated and freedom indications.