МОДИФИКАЦИЯ ГИПНОТЕСТА НА ВНУШАЕМОСТЬ В. ЕВТУШЕНКО «ПАДАЮЩАЯ РУКА»

MODIFICATION OF THE HYPNOTIC TEST FOR SUGGESTIBILITY V. YEVTUSHENKO "FALLING HAND"

УДК: 159.9

Чемпорова Мария Реворьевна, Студент бакалавра, 3 курс, кафедра «Офис образовательных программ» институт психологии ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова», Россия, г. Якутск

Chemporova Maria Revoryevna, Bachelor's student, 3rd year, department "Office of educational programs" Institute of Psychology, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov", Russia, Yakutsk

Аннотация: В статье «Модификация гипнотеста на внушаемость В. Евтушенко «Падающая рука» перед началом гипнотерапевтического процесса гипнотерапевту необходимо составить общее качественное представление о готовности пациента к сотрудничеству, способности его к концентрации во внутренних ощущениях и их наблюдении. В сообщении рассмотрена модификация известного теста для определения внушаемости, предложенного и используемого д-ром В.Г.Евтушенко, "Падающая рука".

Annotation: In the article "Modification of hypnotest for suggestibility by V. Yevtushenko" Falling hand " before the beginning of the hypnotherapeutic process the hypnotherapist should measure and evaluate the patient’s readiness to cooperate and his/her ability to concentrate on his/her inner sensations. A modification of the

hypnotic susceptibility test – the “Falling hand” test designed and applied by V. Evtushenko [1] – is presented.

Ключевые слова: гипноз; гипнотерапия; внушаемость.

Key words: hypnosis; hypnotherapy; hypnotic susceptibility.

Начало первой гипнотерапевтической сессии даёт гипнотерапевту общее представление о психоэмоциональном состоянии пациента. Разнообразные мышечные зажимы пациента в дальнейшем будут препятствовать работе терапевта. Кроме того, в вводной консультации одной из задач терапевта является создание общего фона терапевтичных сессий.

Каждый терапевт в процессе профессиональной деятельности нарабатывает некоторый набор психофизиологических тестов для подготовки дальнейшего плана гипнотерапии.

Один из таких тестов предложен д-ром В. Г. Евтушенко.

Однако на практике достаточно часто встречаются случаи "закованности", сверхконтроля, ригидности, полярной реакции, неосознанного сопротивления терапевту. Хотя при этом пациент на осознанном уровне и понимает необходимость психотерапевтической помощи. Причины таких "предреакций" могут быть многообразными и подлежат тщательному анализу и учёту в процессе дальнейшей терапии.

Для включения пациента в процесс лечения уже с первого момента необходимо:

- Создание и последующее укрепление полного доверия к авторитету терапевта;

- Подготовка пациента к последующему процессу гипнотерапии.

- Переключение внимания пациента от внешних воздействий к внутреннему наблюдению - сужение и концентрация внимания.

- Обеспечение максимального успеха проводимого теста, чтобы пациент ощутил уверенность в себе.

Поэтому в процессе клинической практики возникла необходимость модификации этого теста.

Материалы и методы исследования.

Сам модифицированный тест проводится следующим образом.

Терапевт обращается к пациенту:

"Сядьте ровно.

Сейчас я расскажу и покажу, а затем вместе мы сделаем это упражнение.

Вы обхватите руками колено вашей правой ноги и слегка его приподнимете. Потом его отпустите и, поскольку закон земного притяжения работает, подошва слегка ударит по полу. В этот момент я хочу, чтобы вы обратили внимание, какие ощущения возникают в самой ступне, а, может быть, в щиколотке или повыше - в голени, или ещё повыше... После этого мы повторим это же с другой ногой, а затем сделаем это же и с руками."

Терапевт показывает сам тест и предлагает пациенту повторить его вместе с ним.

"Обхватите правое колено и на 5 - 6 сантиметров его поднимите. Покачайте ногу вверх - вниз... Обратите внимание, что она достаточно тяжёлая... А сейчас, вместе со мной - отпустите колено!"

Терапевт резко отпускает свои руки, держащие колено и, продолжая движение удобной рукой к упавшей ступне пациента, указывает на неё:

"Обратите внимание на ощущения в подошве, ступне, щиколотке, голени... После упражнения поговорим о них, а сейчас повторяем с другой ногой..."

Терапевт вместе с пациентом повторяет движения с другой ногой и таким же образом фиксирует его внимание на ощущениях.

После этой части терапевт продолжает с тестом В.Евтушенко с наблюдениями ощущений в правой упавшей кисти. Поскольку они будут значительно слабее, и терапевт предупреждает об этом естественном моменте, это усиливает концентрацию внимания пациента к ним.

«А сейчас продолжим то же упражнение с руками... Поскольку масса руки значительно меньше массы ноги, необходимо, чтобы Вы внимательно вслушивались в ощущения в упавшей кисти...Указательный палец левой руки поставьте на уровень солнечного сплетения... и положите на него... кисть правой руки... Локоть правой руки слегка опущен... Расслабьте мышцы на правой руке... от плеча до кончиков пальцев... и на выдохе... мысленно три раза повторите: «...Моя правая рука расслабляется... (выдох), моя правая рука расслабляется... (выдох), моя правая рука лежит... спокойно, расслабленно...

Уберите показательный палец!

Наблюдайте ощущения в упавшей правой ладони!

После всего теста Вы их кратко опишете, а сейчас повторяем с другой рукой.»

Терапевт повторяет то же внушение, но для левой руки.

Терапевт при выполнении теста наблюдает за степенью расслабления мышц и скоростью падения руки пациента и сразу же после падения руки на бедро указывает на упавшую руку, невербально направляя его внимание к внутренним ощущениям.

После этого он заканчивает тест и предлагает пациенту обсудить наблюдаемые ощущения.

«Руки положили ладонями на колени вниз.»

После теста терапевт обсуждает с пациентом его наблюдения. В случае, если пациент не может отчётливо припомнить ощущения, терапевт предлагает повторить выполнение отдельных частей теста. При обсуждении терапевт предлагает пациенту сравнить его физическое и эмоциональное состояние перед началом теста и в конце.

Оценка внешних проявлений выполнения теста заносится терапевтом в личную карту пациента по следующим параметрам:

[Уровень 0] Нога пациента повисает в воздухе.

[Уровень 1] Нога пациента медленно опускается на пол.

[Уровень 2] Рука пациента повисает в воздухе.

[Уровень 3] Рука пациента медленно опускается на бедро.

[Уровень 4] Рука пациента свободно падет на бедро.

Для наблюдения динамики изменения внушаемости пациента целесообразно провести тест в середине и в конце серии гипнотерапий.

Результаты исследования и их обсуждение

При проведении модифицированного теста "Релаксированная рука" наблюдаются следующие результаты.

- Создаётся общий фон для гипнотерапии: подчёркивается авторитет гипнотерапевта, его контроль над ситуацией при обязательном участии пациента, комфортность процедуры.

- Пациент во время подготовки к тесту повторяя его движения терапевта всё больше входит с ним в контакт. Тем самым он оказывается в положении ученика, несознательно отдавая инициативу и подчиняясь указаниям терапевта. Это создают базу для дальнейших авторитетных терапевтичных внушений.

- Последовательность проведения теста от ног к рукам исключает его неуспех.

- Пациент обучается наблюдению и описанию динамике внутренних релаксирующих явлений, их продолжительности, глубины, качества.

- Тренировка этой техники как домашнего упражнения позволяет пациенту самостоятельно отпускать локальные мышечные напряжения, существующие в конечностях с последующим осознанным перемещением ощущение релакса к различным частям тела для снятия мышечных зажимов.

Литература:

1. Евтушенко В. Г. Методы современной гипнотерапии - М.: Психотерапия, 2010.
2. Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М.: Медгиз, 1957.

3. Tepperwein Kurt, Die hohe Schule der Hypnose. Ariston Verlag, Genf 1977 (Перевод на русский : Теппервайн К. Высшая школа гипноза.- Ростов-на-Дону. "Феникс",1997).

Literature:

1. Evtushenko V.G. Methods of modern hypnotherapy - M .: Psychotherapy, 2010.
2. Platonov K.I. The word as a physiological and therapeutic factor. M .: Medgiz, 1957.
3. Tepperwein Kurt, Die hohe Schule der Hypnose. Ariston Verlag, Genf 1977 (Translation into Russian: Tepperwine K. Higher School of Hypnosis. - Rostov-on-Don. "Phoenix", 1997).

Информация о себе: 89627377288, sayaanadanilova@yandex.ru