

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскакова, И.Л. Внимание школьников-олигофренов / И.Л. Баскакова. – М.: Просвещение, 2000. – 56 с.
2. Граборов, А.Н. Вспомогательная школа: Школа для умственно отсталых детей / А.Н. Граборов. – М.: Госиздат, 1996. – 328 с.
3. Дульнев, Г.М. Вопросы коррекции развития умственно отсталых детей в процессе обучения / Г.М. Дульнев // Коррекционная роль обучения во вспомогательной школе. – М.: Педагогика, 2003. – С. 3-10.

УДК 159.9:33

Бандарович Д.Н.

ГИПНОЗ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Иванова Е.М.

«Какую бы природную силу воли не имел человек, он всегда рискует подчиниться влиянию другого человека, даже менее сильного духом, но основательно изучившего правила гипнозирования, личного влияния, внушения и самовнушения»

Р.Брэг

Таких людей не много, однако, имеется множество книг по гипнозу, дисков с различными техниками гипноза и изучают ее не только для развлечения. Зная основные принципы, методы, техники, практикуемые «гипнотезерами», вы вовремя сможете понять, что на вас хотят воздействовать. А кто предупрежден, тот вооружен.

Гипноз – (от греческого слова *hypnos* – сон, животный магнетизм, месмерический сон) – частично искусственно вызываемый сон у животных или у человека. Для того чтобы научиться гипнозу, необходимы упорные занятия по различным методикам.

Достичь доверия у человека можно двумя путями: первым – вызвать доверие со стороны сознания человека и вторым – вызвать доверие со стороны подсознания.

Первый путь довольно долгий – придется внушать доверие с применением логического убеждения, знанием культуры и этикета. Используя второй путь, внушение будет проникать в психическую сферу не путем логического убеждения, но так сказать с «заднего крыльца». В этом случае гипнотизер обходит личное «я» собеседника вызывая у него подсознательное доверие с последующей установкой раппорта.

В узком смысле термин «раппорт» (от франц. rapport – связь, отношение) обозначает связь, которая устанавливается между гипнотизером и гипнотизируемым во время сеанса гипноза. Защита от гипнотического воздействия заключается в помехе проникнуть в подсознание и установить раппорт.

Вход в подсознание бдительно оберегается сознанием. В различных руководствах по гипнозу, есть сравнение сознания с умным братом, а подсознания с доверчивым, глупым братом, который верит абсолютно всему тому, что ему говорят. Умный брат следит за тем, чтобы никто не обманул его доверчивого брата, потому что, как только доверчивый брат войдет в контакт с кем-либо, он больше не услышит предостережений умного брата, он будет слушать и подчиняться другому. Поэтому цель гипнотизера состоит в том, чтобы, обмануть, отвлечь сознание человека и войти в контакт с его подсознанием.

Принципы, методы, техника гипноза

Существуют определенные принципы, методы, техники гипноза (отвлечь сознание, проникнуть в подсознание и воздействовать на человека). Самые распространенные методы гипноза: методы подстройки, якоря, естественного транса, разрыва шаблонов и т.д.

Метод подстройки

Подстройка – подражание отдельным проявлениям поведения собеседника с целью установления, укрепления раппорта.

Суть подстройки в том, что гипнотизер начинает вести себя так же, как человек, к которому подстраивается, утрировано, предлагает человеку его отражение, тем самым, обходит личное «я» собеседника вызывая у него подсознательное доверие. Для этого необходимо сделать поведение, похожим на «поведение» человека: отразить мировоззрение, позу, походку, дыхание, движения и т.д.

При точном использовании любого вида подстройки, между гипнотизером и собеседником образуется взаимосвязь и, если гипнотизер медленно начинает изменять свое поведение, то и у субъекта тоже начнет, изменяться поведение, т.е. гипнотизер начнет «вести» его за собой. Связь установлена хорошо, только в том случае, если у человека есть такое же изменение, что и у вас.

Метод якорения

Якорь – это условный рефлекс, который бессознательно вызывает какую-либо реакцию (состояние, переживание) у человека или животного. Например, имя человека является одним из сильнейших якорей, действующих в течение всей жизни. Часто люди оборачиваются в ответ на произнесенное имя, даже когда это имя обращено к другому.

Классическим примером якорной техники будут служить проводимые опыты И.П. Павлова над собаками. При каждой подаче пищи собаке производился звонок, через некоторое время пищу собаке перестали подавать, и звонок делался без подачи пищи. При этом у нее выделялся желудочный сок.

Человек же устроен так, что для обучения новому рефлексу часто не нужно долгого повторения, а достаточно и однократного включения. Человеку хватает сунуть один раз руку в огонь, чтобы больше никогда этого осознанно не делать. Для того чтобы знать, в какой момент гипнотизеру лучше

установить якорь и суметь его правильно воспроизвести, нужно обладать хорошей внимательностью.

Использование естественного транса субъекта.

Довольно часто в повседневной жизни можно увидеть людей погруженных в свои мысли. Такое состояние называется естественным трансом. В этих случаях человек осознает, что внутренние состояние и ощущения воспринимаются более ярко, чем внешние стимулы, такие как звуки и движения, которым придается меньше значения.

Таким состоянием субъекта гипнотизер может легко воспользоваться, предварительно подстроившись к субъекту и дав прямое внушение. Не обязательно произносить внушение громко и ждать тишины вокруг, гипнотизер может спокойно дать внушение шепотом в обычной уличной обстановке, даже когда кругом довольно шумно. Подсознание субъекта все слышит, оно всегда остается на связи с внешним миром. Необходимо помнить, что при таком способе гипнотизации если внушения гипнотизера идут вразрез с ценностными ориентирами субъекта, то он их воспримет частично или отвергнет вообще.

Метод разрыва шаблонов.

Многие действия человека повторяются помногу раз изо дня в день, то есть шаблонно.

Такие действия отработаны до автоматизма, но у них есть один недостаток, если разорвать такое действие, то у человека возникает состояние замешательства.

Разрывая любое шаблонное поведение человека, гипнотизер вводит его в состояние замешательства, и в это время можно эффективно давать прямое внушение.

Соблюдение изложенных методов гарантирует обоснованность применения гипноза. Однако нельзя забывать о том, что гипноз по-прежнему остаётся тайной в медико-психологическом смысле.