

УДК 740

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0087

**ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРИ ПОГРУЖЕНИИ
В ГИПНОТИЧЕСКИЙ ТРАНС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

© 2019

Тараянц Артем Валерьевич, клинический психолог, гипнолог*Павловская гимназия**(143423, Россия, Веледниково, ул. Живописная 136, e-mail: tarayants@mail.ru)*

Аннотация. Настоящая статья является четвертой, из цикла статей о тезисах гипнодинамики системы доминирующих потребностей, опубликованных в журналах: «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» Серия: Познание в 2018 г., «АНИ: педагогика и психология» в 2019 г. Метод гипнодинамики системы доминирующих потребностей - является авторским методом Тараянца А.В. В статье описываются три основных вида психологического сопротивления, которые можно встретить при погружении в гипнотический транс в индивидуальной работе в формате гипнотерапевт-клиент. К ним можно отнести: сопротивление бессознательного, ментальное сопротивление, псевдосопротивление. Подробно описывается природа возникновения каждого вида симптомов сопротивления, психологический механизм каждого приведенного симптома и стратегия преодоления. Во многих случаях, для наглядности приводятся примеры из практики. В основу настоящего описания легли материалы наблюдений, собранные за двенадцать лет частной практической работы в формате гипнотерапевт – клиент Тараянцем А.В. Статья представляет практический интерес, как для начинающих, так и для опытных гипнотерапевтов, так как преодоление психологического сопротивления при погружении в гипнотический транс – это неотъемлемая часть психологической работы в гипнотерапии.

Ключевые слова: гипноз, гипнотерапия, психология, психотерапия.

**TYPES OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE WHEN IMMersed IN A HYPNOTIC
TRANCE AND WAYS TO OVERCOME IT**

© 2019

Tarayants Artem Valerievich, a clinical psychologist, hypnology*Pavlovskaya gymnasium**(143423, Russia, Velednikovo, street Picturesque 136, e-mail: tarayants@mail.ru)*

Abstract. This article is the fourth of a series of articles about theses gipodinamii dominant system of needs, published in the magazine “Modern science: actual problems of theory and practice” Series: Knowledge in 2018, “ANI: pedagogy and psychology” in 2019 Method gipodinamii dominant system of needs - is the author’s method of Taranta V. A. the article describes the three main types of psychological resistance, which can be found when diving into a hypnotic trance in individual work in the format of hypnotherapist-client. These include: resistance of the unconscious, mental resistance, pseudo-resistance. The nature of each type of resistance symptoms, the psychological mechanism of each symptom and the coping strategy are described in detail. In many cases, examples from practice are given for clarity. The basis of this description formed the observational data collected over twelve years of private practical work in the format of hypnotherapist – client Terancam A. V. The article is of practical interest for both beginners and experienced hypnotherapists, as overcoming psychological resistance when immersed in a hypnotic trance is an integral part of psychological work in hypnotherapy.

Keywords: hypnosis, hypnotherapy, psychology, psychotherapy.

Преодоление психологического сопротивления при погружении в гипнотический транс – это неотъемлемая часть психологической работы в гипнотерапии [1]. В некоторых случаях, для преодоления сопротивления клиента может оказаться достаточно и односторонних интуитивных действий гипнотерапевта, но чаще всего, необходима совместная работа гипнотерапевта и клиента [2], которая подразумевает некоторое теоретическое понимание сути и целей совершаемых действий обоими участниками процесса. Поэтому, практикующему гипнотерапевту необходимо обладать развернутым теоретическим представлением о психологических механизмах симптомов сопротивления и об эффективных стратегиях их преодоления. Чтобы он смог, при необходимости, объяснить их клиенту и сделать его активным участником процесса. В настоящей статье описаны наиболее встречающиеся виды психологического сопротивления при погружении в гипнотический транс, которые можно встретить в практике в формате работы гипнотерапевт – клиент.

В целом можно выделить три основных типа психологического сопротивления при погружении в гипнотический транс. Они отличаются по природе своего происхождения, сути происходящих на фоне психологических процессов, и имеют разные стратегии преодоления.

Сопротивление бессознательного.

При этом варианте сопротивления, та часть психики, которую в гипнотерапии принято называть бессознательным [3], стремится помешать клиенту погрузиться в глубокий транс. Это может быть связано с целым рядом причин, таких как: вторичные психологические выгоды; скрытый в коррекционном запросе внутренний кон-

фликт; система психологических защит [4], поддерживающая стабильность неосознаваемого клиентом ядра психологической проблематики, которую так или иначе затронул предварительный запрос [5] и т.д. Чаще всего, такое сопротивление проявляется в виде психосоматического симптома, либо какой-то нервной [6], или психической реакции. В легком варианте проявления, целью такого симптома является - установление препятствия более глубокому погружению в гипнотический транс. При этом, может стабильно сохраняться неглубокий транс, достаточный для трансформации предварительного запроса [5] в коррекционный сосуд [7], но недостаточный для совершения клиентом гипнотического акта [8], ориентированного на разрешение этой психологической проблематики. В более интенсивном проявлении, целью такого симптома является –остановка процесса погружения в гипнотический транс и вывод клиента из измененного состояния сознания. Практически всегда можно наблюдать следующую причинно следственную связь – чем труднее клиенту преодолеть симптом сопротивления, тем более значимое и ценное изменение клиент может получить, при разрешении той психологической проблематики, которая скрывается за этим симптомом.

Общий психологический механизм легкого варианта проявления такого сопротивления можно описать следующим образом. При возникновении симптома, клиент начинает чувствовать, что симптом является помехой для концентрации внимания на словах гипнотерапевта и для дальнейшего погружения в транс. Далее клиент пытается сделать волевое усилие, чтобы отстраниться и мысленно убежать от этого симптома, но чем сильнее

он пытается увести внимание от симптома, тем ярче становится проявление симптома. Со временем, клиент перестает пытаться убежать от симптома и старается стабилизировать на каком-то уровне интенсивность его проявления. В результате, в течении почти всего транса внимание клиента может быть сфокусировано на симптоме сопротивления, а все психологические действия, совершенные клиентом в период транса, могут быть направлены на борьбу с ним и на страдания, связанные с тем, что он есть.

У этого типа симптомов есть специфические признаки, по которым их можно отличить:

Симптом возникает тогда, когда клиент уже находится в легком погружении в гипнотический транс

Симптом проходит тогда, когда заканчивается гипнотический транс и клиент выходит из измененного состояния сознания

Исходя из логики этого психологического механизма проявления симптома сопротивления, можно понять и рабочую стратегию преодоления. Заключается она в том, что для нейтрализации деструктивного эффекта сопротивления, необходимо все внимание клиента сфокусировать на проявившемся симптоме и выстроить относительно симптома основную линию содержания текста, который используется гипнотерапевтом для наведения [9] гипнотического транса. По возможности, с помощью косвенных внушений придать симптому помогающий смысловой контекст. Тогда корневой смысл симптома кардинально изменится, и у клиента не возникнет желания мысленно убежать от него, что приведет к разрушению внутренней логики психологического механизма сопротивления и быстро нейтрализует симптом. После чего, как правило, у клиента наступает погружение в глубокий гипнотический транс [1]. Но вполне возможен переход от одного симптома к другому. В этом случае с новым симптомом проводится аналогичная работа. Опыт преодоления симптома дает клиенту возможность прочувствовать механизм преодоления сопротивления и дальше уже использовать его самостоятельно без помощи гипнотерапевта.

Примеры легких симптомов сопротивления бессознательного и фрагменты возможного текста наведения гипнотического транса, которые можно использовать для преодоления симптома.

- Физическая боль от неудобной позы или твердой мебели.

И действительно, если расслабляясь, мы чувствуем легкую боль, то это хорошо (пауза) потому что, возможно, это сигнал (пауза) сигнал от нашего тела, которое хочет, чтобы мы позволили себе расслабиться еще больше и погрузиться еще глубже (пауза) и Вы можете сесть поудобнее и расслабиться (пауза) и Вы можете занять удобную позу и насладиться тем, что ощущения, которые Вы испытываете, становятся все приятнее и приятнее (пауза) и боль уходит и на смену боли приходит расслабление (пауза) и Вы можете почувствовать наслаждение от этих ощущений (пауза) и дать себе возможность расслабиться еще больше и погрузиться еще немного глубже...

- Урчание в животе

И когда тело расслабляется, Вы можете почувствовать это (пауза) когда внутреннее напряжение уходит, об этом могут говорить какие звуки (пауза) может быть это звуки урчания в животе (пауза) которые говорят о том, что мышцы расслабляются (пауза) и чем глубже расслабление, тем больше вероятность, что может появиться урчание в животе, и чем больше оно проявляется, тем глубже погружение в транс...

- Желание почесаться

И действительно очень важно, погружаясь в транс, дать себе возможность насладиться (пауза) насладиться приятными ощущениями в теле (пауза) и многие из нас смогут вспомнить, что одно из приятных ощущений (пауза) это ощущение легкой щекотки (пауза)

или еще одно похожее ощущение, когда какая-то часть тела только-только начала слегка чесаться (пауза) и можно получить удовольствие от этого ощущения, и даже как будто мысленно слегка почесать себя и насладиться еще больше (пауза) и чем больше Вы позволяете себе насладиться приятными ощущениями, тем больше Вы можете расслабиться и погрузиться в транс...

- Кашель

И действительно кашель – это хорошо, потому что когда мы кашляем, мы расслабляемся (пауза) и каждый раз, перед тем как кашлянуть, наша грудная клетка немного напрягается (пауза) а потом, когда воздух выходит из легких с напором, происходит расслабление (пауза) и каждый раз это может быть еще более глубокое расслабление (пауза) и с каждым кашлем Вы можете почувствовать, как Вы расслабляетесь все больше и больше, погружаясь все глубже и глубже...

- Непроизвольная фиксация внимания на посторонних шумах

Иногда нам кажется, что помеха которая возникает не по нашей воле может нам мешать (пауза) но когда нам удастся прислушаться и уловить детали, может оказаться, что то, что раньше казалось помехой, на самом деле может стать самым хорошим помощником (пауза) и действительно окружающие звуки могут иметь значение, и чем громче звуки, тем больше может казаться, что они отвлекают, но на самом деле, они могут помочь погрузиться глубоко в транс (пауза) потому что, оттолкнувшись от них, можно отстраниться и отправиться куда-то глубоко-глубоко в себя, в свой внутренний мир, в котором может звучать только Ваш внутренний голос (пауза) и другие звуки просто перестают иметь значения...

Психологический механизм более интенсивного варианта этого типа сопротивления описывается следующим образом. Без каких-либо предпосылок, во время наведения гипнотического транса внезапно проявляется психическая реакция, которая полностью останавливает процесс взаимодействия клиента с гипнотерапевтом, который направлен на погружение в гипнотический транс и совершение гипнотического акта [8], ориентированного на разрешение психологической проблематики клиента. Интенсивность реакции настолько убедительна, что и клиент и гипнотерапевт сходятся во мнении о том, что эта реакция произвольна и является достаточным основанием, чтобы прекратить гипнотическую сессию. При этом, оба оказываются психологически защищены от внутреннего критика. У клиента нет оснований обвинять себя в саботаже гипнотической сессии, а у гипнотерапевта нет оснований подозревать себя в профессиональной несостоятельности. При этом, преобразования предварительного запроса в коррекционный сосуд [7] и совершенного гипнотического акта [8], направленного на разрешение психологической проблематики клиента, по факту, нет.

Исходя из логики описания психологического механизма этого варианта сопротивления, стратегия преодоления выглядит следующим образом. Клиенту объясняется, что в случае соответствия предварительного запроса истинным целям клиента, и в случае отсутствия каких-то понятных причин для проявления такой реакции, она может быть симптомом неосознаваемого сопротивления. Далее клиенту предлагается вернуться на этап работы с формулировкой запроса [5], еще раз сосредоточиться и постараться почувствовать, что внутри может препятствовать разрешению проблематики, которая отражена в запросе? Далее могут быть разные варианты развития ситуации. Клиент может несколько изменить формулировку запроса, расставить как-то по-иному акценты, или полностью поменять запрос. Клиент может почувствовать, что ему не нужно что-либо менять в запросе, а достаточно еще раз всерьез задуматься о необходимости изменений и осознать, что именно сейчас можно сделать первый шаг. Клиент может почувство-

вать, что это была просто нервная реакция [6] на новое неизвестное состояние, и ему нужно просто немного времени, чтобы эта реакция ушла. А в некоторых случаях, клиент может почувствовать, что сработало внутреннее «правило стоп», и он совершенно не готов продолжать гипнотическую работу и какие-либо беседы на темы, затронутые в запросе.

Примеры интенсивных реакций сопротивления бес-сознательного и варианты выстраивания дальнейшей беседы с клиентом.

- Уход в естественный сон

Не стоит нервно будить клиента, как только Вы заметили, что он спит. Нужно дать ему поспать хотя бы минут десять и только после этого аккуратно разбудить. Далее клиенту предлагается вспомнить, был ли в ближайшее время дефицит сна в его жизненном графике? Хотел ли он спать, когда направлялся на сессию? Чувствовал ли себя физически уставшим сегодня? После получения ответов, клиенту можно сообщить, что если организм испытывал дефицит во сне, или если необходимость именно такого восстановления сил в настоящее время актуальнее проблематики отраженной в запросе, то сон во время гипнотической сессии действительно может быть просто сном. Но если недостатка во сне и физической усталости не было, клиенту сообщается, что это может быть проявлением сопротивления и дальше действовать по описанной выше логике.

- Внезапный уход в глубокий гипнотический сон

Как симптом сопротивления глубокий гипнотический сон наступает в самом начале наведения гипнотического транса и происходит лавинообразно. Клиент может быстро максимально обмякнуть в кресле, но при этом удерживается и не падает. Далее, как правило, не идет никаких действий клиента и никаких реакций на слова гипнотерапевта до тех пор, пока гипнотерапевт не предлагает завершить сеанс и вернуться в обычное состояние сознания. Именно это обстоятельство и помогает в этом случае отличить спонтанный гипнотический акт, при котором у клиента есть психологическая активность в гипнотическом трансе, от симптома сопротивления. При погружении в глубокий гипнотический транс в рамках спонтанного гипнотического акта, сохраняется раппорт и готовность к взаимодействию с гипнотерапевтом. Поэтому, как только гипнотерапевт зафиксировал, что клиент лавинообразно вошел в глубокий гипнотический транс без какого-либо внушения, ориентированного на это, ему следует проверить наличие контакта между ним и клиентом. Это можно сделать разными способами, например, сделать внушение на более глубокое дыхание, или перейти на мобилизующие внушения и предложить изменить глубину погружения, или предложить пробудиться голосу, чтобы клиент мог рассказать о своем состоянии в настоящий момент. В случае отсутствия контакта, клиенту предлагается взять какое-то время, чтобы побыть в этом состоянии и исследовать его, а через несколько минут клиента можно целенаправленно выводить из транса. После выхода из транса, клиенту предлагается постараться описать, что с ним было в трансе? При проявлении сопротивления, как правило, клиент не может этого сделать. Чаще всего, обратная связь клиента при сопротивлении выглядит так: – «Я не знаю, после таких-то слов меня как будто вырубил, и я больше ничего не слышал, не на что не реагировал» Далее гипнотерапевту можно действовать по описанной выше логике.

- Уход в плач, без дальнейшего объяснения и проговора

Этот вид сопротивления чаще всего встречается у женщин. В тот момент гипнотической сессии, когда клиенту предлагается совершить какие-то действия в гипнотическом трансе, внезапно появляются слезы. В результате плача клиент может либо сразу выйти из гипнотического транса, либо какое-то время продолжать находиться в состоянии неглубокого погружения, но при этом,

все внимание клиента сосредоточено на плаче и клиент даже не пытается разобраться в природе и причинах появления слез. Именно это обстоятельство и отличает симптом сопротивления в виде слез от эмоционального отреагирования травматического материала. Прежде всего, при проявлении слез необходимо учесть интенсивность эмоциональной реакции, которая сопровождается плачем. Если реакция интенсивна, следует приостановить активное внушение и постараться оказать клиенту помощь. В каких-то случаях, это может быть протянутый стакан воды, или салфетка, а в каких-то проведение специальных дыхательных техник саморегуляции. Если плач не сопровождается интенсивной эмоцией, клиенту можно предложить позволить себе поплакать и прямо в трансе исследовать природу этого плача. Постараться понять его причины, с чем он связан. И когда это понимание придет, рассказать об этом. При отреагировании травматического материала клиент, как правило, может рассказать о том, с чем связан плач, вплоть до того, что может вспомнить обстоятельства эмоциональной травмы, либо человека, с которым связано то чувство, которое выходит в виде плача. При проявлении симптома сопротивления никакой информации о плаче клиент дать не может. Клиент может только сообщить как появился плач, как он выходил и в какой момент прекратился. В этом случае, гипнотерапевт должен помнить, что истерическая часть клиента нуждается в том, чтобы эта эмоциональная реакция была принята без осуждения. Клиенту нужно помочь успокоиться, и постараться по внутренним ощущениям почувствовать тот момент, когда он будет готов продолжать работу с гипнотерапевтом. После чего, клиенту нужно объяснить, что плач может быть симптомом сопротивления, который сигнализирует, что какая-то часть клиента в настоящее время не готова к разрешению той проблематики, которая заявлена в запросе. После чего нужно предложить клиенту постараться почувствовать самостоятельно, с чем может быть связано это сопротивление, есть ли необходимость продолжения работы с предварительным запросом, есть ли искреннее ощущение готовности продолжить гипнотическую работу и если да, то с какой целью?

- Смех

Этот вид сопротивления чаще всего встречается у молодых людей до двадцати пяти лет и, вероятнее всего, является нервной юношеской реакцией на изменение состояния сознания и новое самоощущение. Реакция смеха может начаться внезапно в любой момент. Клиент может осознавать какой-то элемент, который предположительно мог бы быть причиной появления реакции смеха, или не осознавать. Практически сразу после начала реакции клиент чувствует, что не способен ей сопротивляться и начинает хохотать. Довольно быстро он выходит в обычное состояние сознания с полной уверенностью, что внутренняя логика гипнотической сессии разрушена смехом, и процесс гипнотической работы на этом завершен. В этот момент гипнотерапевту необходимо сохранить самообладание и понимание того, что мишенью смеха является не его личность и не его профессиональный труд. Смех в данном случае – это симптом сопротивления и именно в этом ключе его необходимо рассматривать. Клиенту нужно сообщить, что смех – это нормальное проявление сопротивления, которое можно встретить при первых попытках погружения в транс у многих молодых людей. Ничего страшного, если хочется посмеяться, пусть клиент позволит себе посмеяться, а когда будет готов продолжить погружение в транс, пусть скажет об этом. В некоторых случаях, смех может возвращаться и тогда его можно сделать основной темой сюжета трансового наведения в описанной выше логике.

И действительно, смеяться – это хорошо, и говорят, что смех продлевает жизнь, и что смех полезен для здоровья (пауза) и Вы можете позволить себе немного посмеяться (пауза) но я хочу Вас попросить в этот раз

не просто посмеяться, а позволить себе получить от этого удовольствие (пауза) просто почувствовать, как приятные ощущения рассеиваются по телу, как будто насыщая Вас изнутри (пауза) просто позволить себе почувствовать себя комфортно и приятно тогда, когда Вы можете позволить себе посмеяться и порадоваться жизни (пауза) и действительно, только те люди, которые могут позволить себе порадоваться жизни и наслаждаться этим, могут позволить себе действительно расслабиться (пауза) и я хочу попросить Вас позволить себе расслабиться (пауза) расслабиться еще немного больше и погрузиться еще немного глубже...

- Непроизвольное купирование гипнотического процесса

Довольно редко, но встречается реакция сопротивления, которую гипнотерапевту может быть необходимо принять и отказаться от попыток преодолеть именно сейчас на этом приеме. В таких случаях, клиента как будто внезапно выбрасывает из гипнотического транса, он быстро возвращается в обычное состояние сознания, а в качестве обратной связи может сообщить, что почувствовал, соприкосновение с тем, с чем в настоящее время работать не готов. В этот момент гипнотерапевт должен помнить про, так называемое, «правило стоп» которое используется в играх различного рода. Законное право одного из участников игры отказаться в любой момент от дальнейшего взаимодействия в случае появления каких-то уважительных для этого причин. Чаще всего, клиент оказывается не готов даже говорить об этом какое-то время, и именно Ваше уважительное отношение к его праву на «правило стоп» будет в этом случае хорошей основой для того, чтобы через какое-то время он к Вам вернулся на прием уже готовый обсудить то, что с ним произошло в прошлый раз. Если же клиент оказывается способен обсудить свою неожиданную реакцию сразу и готов продолжать работу не в трансе, а как-то по-другому, ему нужно помочь отрефлексировать всплывшие чувства. Поскольку проговаривая, клиент сможет частично разрядить остроту этого эмоционального материала, и тем самым уже частично изменить его. Если клиент испытывает трудности с рефлексией, для отреагирования можно использовать методы арт-терапии, или ТОП.

«Правило стоп» проявляется тогда, когда клиент неожиданно для себя сталкивается с таким эмоциональным материалом, с которым он никак не ожидал столкнуться и ни каким образом не обдумывал возможность Вашего с ним взаимодействия на настолько открытом уровне. Соприкоснувшись с таким опытом, клиенту нужно время почувствовать, что его психологические границы в сохранности и не нарушены Вами. Что он по-прежнему в безопасности даже после того, как неожиданно открылся и себе и Вам с настолько уязвимой стороны. Это и есть стратегия преодоления этого варианта сопротивления.

Ментальное сопротивление.

При этом варианте сопротивления препятствием для развития гипнодинамического процесса становятся ментальные качества клиента, его склад ума, культурное мировоззрение и яркие личностные особенности. Поскольку это является неотъемлемой частью личности клиента, чаще всего он не воспринимает это как помеху и не имеет изначально деструктивного намерения. Именно поэтому, когда гипнотерапевту удастся заметить нижеописанные факторы и проговорить с клиентом характер их влияния на развитие гипнодинамического процесса, клиент чаще всего относится с пониманием и встает в сотрудническую позицию с гипнотерапевтом, содействуя преодолению препятствий.

- Негативный фокус внимания

При проявлении этого варианта сопротивления, клиент сосредотачивает все свое внимание на том, чего он в настоящее время не испытывает, и на том, какие процессы с ним в настоящее время не происходят. Давая обратную связь о гипнотическом процессе, клиент может

описать все одной фразой, - «Ничего не было». Если клиента попросить рассказать подробнее об этом, он может в деталях рассказать о том, в какой момент он понял, что у него нет, например, расслабления, а в какой момент понял, что у него нет, например, глубокого транса. А в тот момент, когда клиент услышал, что гипнотерапевт предлагает ему увидеть какие-то образы, клиент понял, что он этих образов не видит. Клиент может рассказать о том, в какие моменты он понимал, как именно выстраивал линию внушения гипнотерапевт, чего хотел добиться и как отчетливо клиент осознавал, что ничего этого не происходит. И в таком контексте может описываться детально весь период погружения в гипнотический транс.

Прежде всего, гипнотерапевт должен осознавать, что это не вредность и не личное отношение к гипнотерапевту заставляет клиента так видеть процесс, а его ментальная особенность. Клиенту необходимо помочь перенаправить фокус внимания. После прослушивания обратной связи, клиенту нужно объяснить, что сейчас он описывал то, чего не было, то, чего он не почувствовал, не увидел и т.д. А во время обратной связи необходимо рассказать о том, чего было, как себя почувствовал клиент и что видел. Далее необходимо помочь клиенту развить ретроспективную рефлексии дополнительными вопросами. И обращать его внимание каждый раз, когда он снова начинает говорить о том, чего не было.

Пример из практики:

Кл.: «Как видите, ничего из того, что Вы говорили, не было. Я нигде не улетел, не было никаких образов ресурсного места или лесной поляны.» Гипн.: «А теперь расскажите о том, чего было?» Кл.: «А чего рассказывать? Ничего ведь не было?» Гипн.: «Чего не было, я уже понял. А чего было?» Кл.: «Ну вот я закрыл глаза, расслабился.» Гипн.: «Как именно Вы расслабились? Как Вы это почувствовали? На выдохе? Были ли какие-то ощущения в мышцах?» Кл.: «Ну да, было ощущение тяжести в мышцах.» Гипн.: «Опишите подробнее, это было ощущение того, что мышцы стали тяжелее, или ощущение того, что на них что-то давит?» Кл.: «Это было ощущение того, что на меня что-то давит. Я почувствовал, как будто опускаюсь под воду. Как будто я опустился на дно и лежу.» Гипн.: «И как Вы это чувствовали? Буквально как описываете, или это Вы сейчас подбираете образы, чтобы описать?» Кл.: «Нет, я буквально так чувствовал, даже в какой-то момент увидел себя медленно опускающимся под воду и в какой-то момент почувствовал, что достиг дна, лежу и не могу пошевелиться, но ощущение приятное.»

То есть, клиент проживал спонтанный гипнотический акт, сюжет которого отличался от содержания внушений гипнотерапевта [9], но тем не менее, суть внушаемого гипнотического акта сохранялась. В ходе транса у клиента проявилась спонтанная метафора погружения, он смог почувствовать идеомоторный гипнотический феномен внушенного утяжеления тела и обездвиживание. Но все это прошло мимо его восприятия как нечто несущественное и не стоящее внимания. А когда гипнотерапевт ему помог обратить фокус внимания в нужную сторону, клиент сумел восстановить в памяти весь гипнотический акт. Далее, уже понимая логику, клиент сможет делать самостоятельные внутренние усилия для сохранения конструктивного направления фокуса внимания.

- Магическое мышление в гипнозе

Этот вариант сопротивления возникает тогда, когда у клиента есть убеждение о магической природе гипноза [1]. Как правило, у такого рода клиентов есть целая система представлений о нематериальном мире, в котором существует множество магических явлений, которые невидимыми нитями окутывают жизнь людей в материальном мире. Клиенты с таким мировоззрением убеждены, что погружаясь в гипнотический транс, они входят в некий астральный мир. Им кажется, что если они совершат в этом воображаемом мире какие-то магические

действия, то это неминуемо отразится на материальном мире. Механизм такого варианта сопротивления можно описать следующим образом. Клиент погружается в гипнотический транс и практически сразу встраивается в свою мировоззренческую картину тонкого нематериального мира. Формально клиент может продолжать реагировать на слова гипнотерапевта, демонстрировать сигналинг, катаlepsию и левитацию руки, кивать в случае необходимости и давать простые ответы на вопросы. Реально, чаще всего, он просто использует голос гипнотерапевта как фон, поддерживающий погружение в транс, а вместо гипнотического акта, совершает в трансе какие-либо магические обряды в том виде, в котором он себе их представляет. При этом, это действие не является спонтанным гипнотическим актом, в нем присутствует осознанное стремление совершить нереалистичное магическое воздействие на материальный мир. Например, стремление вылечить больного родственника энергией воображаемого магического артефакта, или стремление заморозить желанного молодого человека, связав его с собой воображаемой нитью. Такого рода действия хоть и имеют чаще всего косвенную связь с запросом, они не приводят в итоге к реактивному ответу психики, и запрос клиента не находит разрешения в реальной жизни.

При проявлении такого рода сопротивления, после получения во время обратной связи информации о совершении клиентом в трансе магического обряда, клиенту необходимо объяснить психологическую составляющую его проблемы, и рассказать на примере историй других клиентов, какие варианты разрешения такого рода психологической проблематики возможны. Объяснить какие психологические действия человеку нужно совершить, чтобы какой-либо из этих вариантов разрешения проблематики состоялся. Например, объяснить, что осознание и отреагирование чувств, связанных с болезнью родственника может существенно повысить уровень рационального и разумного в рассуждениях, при планировании мероприятий лечения. Или объяснить, что когда женщина посвящает больше времени любви и заботе о себе, мужчины начинают естественным образом стремиться к сближению с ней. Если клиент встроился в психологическую концепцию проблематики, можно вернуться к работе над предварительным запросом и начать все сначала.

- Истерический театр в гипнозе

Этот вариант сопротивления возникает у клиентов с ярко выраженным истерическим радикалом в характере. Можно сказать, что сопротивлением это можно назвать условно. Это скорее весьма своеобразная особенность определенного типа характера [4]. Но в глазах гипнотерапевта, такого рода особенность выглядит именно сопротивлением. В этом месте надо сразу добавить, что речь идет не об истерических психопатах с клиническими симптомами, или истерической шизофренией, а о психически здоровых людях с ярко выраженным истерическим радикалом. Зачастую, приходя на гипноз, они имеют разнообразный опыт совершения всевозможных медитаций и различных техник работы с нематериальной энергией, которые зачастую соединяют в себе эзотерическую метафоричность и контекстную психологическую подоплеку. Этот опыт питает их воображение при проявлении такого варианта сопротивления. Погружаясь в транс, клиент некоторое время дает понять гипнологу, что взаимодействует с ним, следуя заданному гипнологом контексту, после чего клиент внезапно дает понять, что внутренние процессы вышли из-под контроля и развиваются в своей собственной логике. Клиент, как правило, сразу стремится сообщить об изменениях гипнотерапевту, зачастую даже раньше, чем сам успевает разобраться в том, что происходит. Из слов клиента можно понять, что он во всем происходящем активно участвует, не понимая до конца свою роль в общем процессе. Всегда присутствует контекстный призыв гипнотерапевту сосредоточить все внимание на

происходящем, и пытаться через интерпретацию понять тонкости и нюансы своеобразного внутреннего мира клиента.

В основе психологического механизма этого варианта сопротивления лежит своеобразная манера познавать себя, которая присутствует у людей с ярко выраженным истерическим радикалом характера. Осознать и осмыслить свое внутреннее состояние без постороннего наблюдателя такой человек может оказаться просто не способен. При этом, раскрываться перед всеми окружающими не могут позволить естественные защитные механизмы психики, в результате проявления которых, человек неосознанно реализует обходной маневр. Он выбирает наблюдателя, внимание которого стремится привлечь, а потом он как бы позирует, играет мизансцену, в которой есть намек на то, что в данный момент он чувствует. Предполагаемая роль наблюдателя заключается в том, чтобы дать интерпретацию чувств, личностных качеств и намерений истерика, и тем самым дать информацию самому истерику о том, что происходит в его внутреннем мире. Поскольку среднестатистический человек не обладает такого уровня проницательностью, истерик не получает желаемого сразу, и оказывается вынужден продолжать и продолжать попытки привлечь внимание к себе и своим внутренним процессам.

Исходя из описания психологического механизма этого варианта сопротивления, можно понять и способ преодоления. Во всей этой истерической игре, клиент оказывается скрыт от конструктивного взаимодействия с гипнотерапевтом на протяжении всего театрального акта. В этот период какая-то часть клиента тестирует гипнотерапевта на его способность быть эмпатическим зрителем и принимать клиента таким, какой он есть. Если гипнотерапевту удастся проявить себя в этот период эмпатическим и принимающим зрителем, то в какой-то момент у клиента созреет желание получить информацию гипнотерапевта о том, как он интерпретирует происходящее с клиентом и как он понимает внутренние процессы клиента. В этот момент готовности принять интерпретацию связи происходящего в театральном акте с внутренним миром, клиент максимально открыт для прямых и косвенных внушений со стороны гипнотерапевта.

Отсюда раскрывается стратегия работы гипнотерапевта с этим вариантом сопротивления. Гипнотерапевт принимает театральный гипнотический акт клиента таким, какой он есть, руководствуясь идеей, что если это происходит, и клиент активно в этом участвует, то значит клиенту это зачем-то сейчас нужно. После формального окончания гипнотического транса, гипнотерапевт должен попросить клиента рассказать подробнее о том, какие чувства он испытывал в ходе всего транса. В процессе эмпатического слушания, гипнотерапевту необходимо понять, каким образом этот чувственный ряд может быть связан с изначальным запросом клиента. Далее, с клиентом необходимо проговорить особенности интерпретационной обратной связи. Необходимо озвучить, что в ней присутствует фактор субъективного отношения гипнотерапевта, и что очень важно, чтобы клиент старался интуитивно понять, насколько обратная связь гипнотерапевта ложится на внутреннее представление самого клиента. Далее, если клиент подтверждает, что обратная связь гипнотерапевта ложится на его собственное восприятие происходящего, гипнотерапевт дополняет свою интерпретацию прямыми или косвенными внушениями, ориентируя клиента на разрешение его запроса.

Пример из практики. Текст сокращен. Клиентка перенервничала во время бытовой ссоры с мужем, после чего решила пойти к психологу, чтобы муж знал, до чего он ее довел:

Гипн.: «Вы можете представить какое-то приятное для Вас место.» Кл.: «Ой, сейчас прям яркий-яркий свет пошел.» Гипн.: «Хорошо. И может быть, этот свет несет

в себе приятные ощущения.» Кл.: «Нет, вот сейчас прям пламя появилось, огонь, жаркое пламя, я в нем горю, мне жарко. (начинает медленно извиваться на кушетке, глубоко дышать)». Кл.: «Вот сейчас постепенно уменьшается, все, ушло пламя, пошла легкая прохлада... (пауза) ... Все, вышла из транса. Гипн.: «Расскажите подробнее, как это происходило, как Вы себя чувствовали?» Кл.: «Ну сначала я была удивлена и сильно испугалась, потом поняла, что пламя меня не уничтожает и немного расслабилась, потом почувствовала, что из меня что-то выходит, какая-то энергия. Когда энергия вышла окончательно, я вышла из транса.» Гипн.: «А как сейчас себя чувствуете?» Кл.: «Сейчас спокойно, хочется пойти погулять одной по улице, порадоваться солнцу, успокоиться и настроиться на хорошее. Но интересно, что это со мной было?» Гипн.: «У меня есть интерпретация, но помните, что мы говорили об интерпретациях?» Кл.: «Да, конечно. Интерпретация – это интерпретация, а опыт – это опыт.» Гипн.: «Да. Но сначала я хочу спросить Вас, не кажется ли Вам, что последовательность чувств, которые сменяли друг друга в трансе, чем-то похожа на последовательность чувств, которую Вы испытывали во время конфликта с мужем?» Кл.: «Ну вот сейчас Вы сказали, и я почувствовала, что да, чем-то похоже.» Гипн.: «Вполне вероятно, что это и есть ответ бессознательного на Ваш запрос.» Кл.: «В смысле?» Гипн.: «Возможно, если Вы опишите, как изменились Ваши чувства по отношению к конфликту в ходе сессии, Вы почувствуете, что Вы немного расслабились, и из Вас выходит какая-то энергия.» Кл.: «Да, наверное, есть такое. Сейчас мне не кажется, что произошло какое-то серьезное событие. У меня ощущение, что, если я успокоюсь окончательно, конфликт будет исчерпан.» Гипн.: «Тогда, вполне вероятно, что сейчас Вам нужно погулять по улице, порадоваться солнцу и настроиться на хорошее.» Кл.: - «Да, я так и сделаю»

- Нарушение психологических границ личности

Этот вариант ментального сопротивления встречается не часто, но его тоже необходимо отметить. Есть такая категория клиентов, которые чувствуют нарушение личностных границ [4], когда в речи гипнотерапевта при наведении транса идет акцент на кинестетическую модальность (расслабиться, почувствовать приятные ощущения в мышцах, понаблюдать за изменением состояния тела и т.д.) Возможно, это связано с низким уровнем осознанного контакта со своим телом. У таких клиентов может быстро повыситься тревога, появиться отторжение к голосу гипнотерапевта и самому процессу погружения в гипнотический транс. Это превращает гипнотический транс в период мучительного ожидания того, когда все закончится. Во время обратной связи можно услышать о внезапном осознании клиентом неготовности пускать гипнотерапевта внутрь личного пространства.

Механизм этого варианта сопротивления можно описать следующим образом. В результате психологического присоединения с целью установления раппорта [2], у клиента увеличивается ощущение связи с гипнотерапевтом. В результате этой обостренной связи, когда гипнотерапевт ориентирует внимание клиента внутрь тела и делает акцент на кинестетической модальности, какая-то часть клиента чувствует, что голос гипнотерапевта становится в каком-то смысле частью испытываемых ощущений. В итоге возникает ощущение проникновения гипнотерапевтом через барьеры личностных границ, и некая двойственность восприятия. Сознание однозначно свидетельствует о том, что гипнотерапевт находится на определенном расстоянии от клиента, а интуиция говорит об обратном.

Опытный гипнотерапевт может заметить симптомы этого варианта сопротивления по тому, как клиент стремится закрыться, прижимая руки и ноги, после кинестетических внушений, или пытается немного отодвинуться от гипнотерапевта. В других случаях, об этом вариан-

те сопротивления можно услышать во время получения обратной связи. В обоих случаях стратегия преодоления этого варианта сопротивления заключается в том, чтобы изменить акцент наведения транса и переориентировать внимание клиента с ощущений в теле, в систему отстраненных образов. Например, предложить представить себя бестелесной частичкой чистого разума, или предложить клиенту мысленно взлететь над облаками и насладиться открывающимся видом.

- Нулевая субъектность в трансе

Чаще всего этот вариант сопротивления можно встретить в работе с клиентами, которые убеждены в том, что гипнотическое воздействие происходит за счёт некоего энергетического воздействия исходящего от гипнотизера. Даже при формальной готовности взаимодействовать и сотрудничать с гипнотерапевтом, в начале гипнотической сессии, они занимают позицию ожидания некоей энергетической волны, или гипнотических флюидов, или какой-то другой невиданной силы, которая погрузит их в измененное состояние сознания [1]. В этом состоянии, согласно ожиданиям, они испытывают опыт схожий с погружением в альтернативную реальность, которая в чем-то похожа на сон, но отличается тем, что она создана по воле гипнотизера. В некоторых случаях, это сопротивление не сопровождается верой в гипнотическую энергию, но тем не менее, у клиента присутствует идейная убежденность в том, что гипнотическое воздействие априори подразумевает порабощение воли клиента харизмой гипнотизера. В этом свете, отсутствие активного противодействия гипнотерапевту уже воспринимается клиентом, как активная сотрудническая позиция.

Механизм этого сопротивления заключается в том, что у клиента есть убеждение, что его субъектная активность в гипнозе – является противоестественной и обесценивает саму идею гипнотического сеанса. Довольно часто это убеждение настолько глубокое, что если попытаться опровергнуть его, то клиент может воспринять, что гипнотерапевт пытается его ввести в заблуждение, поскольку является некомпетентным.

Исходя из описания психологического механизма, стратегия преодоления этого варианта сопротивления заключается в том, чтобы отойти от использования слова «гипноз». Гипнотерапевт может объяснить клиенту, что не то состояние, которое описывает клиент, является целью их взаимодействия, а разрешение его психологической проблематики. Далее, клиенту необходимо рассказать о понятии транса, о том, каким образом состояние транса используется в психологической практике. Можно привести примеры естественного спонтанного погружения в транс из повседневной жизни. Привести примеры спонтанных гипнотических актов и того, каким образом расширяются психологические функциональные возможности, которые можно использовать для разрешения тех или иных проблем. Объяснить, что конечной целью современной гипнотерапии является обучение клиента навыкам самогипноза, и это подразумевает активную субъектную позицию клиента. Далее, клиенту можно предложить встать в позицию исследователя новых для него возможностей психики, и попробовать проявить субъектную активность в процессе погружения в транс. В случае, если этот вариант не приводит к результату, можно предложить клиенту развить субъектность в трансе с помощью аутогенной тренировки Шульца [10].

- Подростковый саботаж

Этот вариант ментального сопротивления чаще всего проявляется в работе с подростками. Но встречается, в том числе, и при работе с взрослыми людьми которые сохранили подростковый склад ума, а также при работе с школьными педагогами, которые поневоле перенимают у подростков некоторые поведенческие паттерны и мировоззренческие позиции. В процессе погружения в гипнотический транс и на протяжении всей гипнотиче-

ской сессии, клиент проявляет субъектную активность, нарушая все последовательности и алгоритмы, которые может уловить. Другими словами, он пытается понять, что от него хочет гипнотерапевт и делает нечто совершенно иное, формально сохраняя косвенные признаки того, что взаимодействует. В некоторых случаях, такой клиент пытается интуитивно найти слабые места в смысловом концепте гипнотерапевта и акцентирует внимание на них, доводя действие до абсурда и саботажа, формально сохраняя видимость выполнения инструкции. В результате получается ситуация, в которой клиент точно сделал-то, что ему предложили сделать, но этим перечеркнул весь конструктивный смысл гипнотического процесса.

Пример из практики:

В самом начале наведения гипнотического транса гипнотерапевтом произносится следующая строчка. Гипн.: *«И Вы можете расслабиться и устроиться удобнее. На самом деле, не важно, что Вы будете делать в трансе, важно, чтобы Вы почувствовали себя комфортно».*

Далее идет текст наведения ресурсного транса, по микро реакциям тела признакам видно, что клиент находится в живом процессе, улыбается. Во время получения обратной связи клиент заявляет.

Кл.: *«Когда Вы сказали, что не важно, что я буду делать в трансе, я решил мысленно поиграть в доту и пройти несколько участков со своей командой. Было круто, я могу решать, куда им поворачиваться и против кого сражаться. Мне действительно было комфортно».*

Психологический механизм этого симптома сопротивления можно описать следующим образом. Какая-то часть психики подростка, или взрослого человека, сохраняющего внутри себя подростковый дух, вполне себе обосновано, расценивает ситуацию психотерапевтических отношений с гипнотерапевтом, как комфортную для того, чтобы проявить свою индивидуальность и своеобразие и быть принятым таким, какой ты есть с уважением и теплотой. Тем самым психологически утвердился как личность и насытил свою формирующуюся индивидуальность ресурсом и внешней поддержкой. Другими словами, в восприятии такого клиента, в том, что нарушается предпочтительная для гипнотерапевта логика психологической работы, проявляется не саботаж, а индивидуальность клиента, а в том, что сохраняются косвенные признаки конструктивного намерения и демонстрируется готовность взаимодействовать, проявляется некое детское желание дать взрослому достаточное количество оснований, чтобы в итоге ребенка погладили по голове. Особенности развития мозга в подростковый период таковы, что при организации и реализации каких-либо действий, подросток формирует представление о неких подзадачах, которые в целом составляют ключевую задачу, решение которой и приведет к достижению цели. Он интуитивно видит алгоритм выполнения этих подзадач, иерархию важности каждой из них, выстраивает в своем восприятии гипотетические модели о том, что будет, если одну подзадачу он выполнит, а другую не выполнит и т.д. Исходя из этих представлений, он и определяет интуитивно, что из того, о чем говорит гипнотерапевт надо делать, а что можно проигнорировать, или сделать как-то по-своему. В конечном счете, он остается ориентирован вместе с гипнотерапевтом на конструктивный исход до того момента, пока не поймет, что полностью запутался и просто перестал понимать, что и зачем ему нужно делать дальше.

Исходя из описанного механизма, стратегия преодоления этого симптома сопротивления выглядит следующим образом. Гипнотерапевт стремится услышать из обратной связи клиента информацию о том, какие подзадачи были выполнены конструктивно, после чего, нужно проговорить с клиентом вопрос о том, насколько выполнена в итоге общая задача и насколько достигну-

та конечная цель. После этого, клиент может сам, или с помощью гипнотерапевта определить, насколько изначальная цель погружения в гипнотический транс была удовлетворена, и если она не была удовлетворена, то готов ли клиент продолжить работу в этом направлении, либо начать заново, если это потребуется?

Продолжение примера:

Гипн.: *«Расскажите подробнее, когда Вы играли в доту, было ли у Вас ощущение, что Вы выполняете нужную сейчас психологическую работу, или Вам казалось, что Вы отвлеклись и делаете какие-то посторонние вещи, потому что Вам разрешили это делать?»*

Кл.: *«Да, нет. Просто, Вы сказали, что я могу делать что угодно, вот я и решил поиграть в доту».* Гипн.: *«Скажите, Ваше состояние усталости, и желание отдохнуть сменились на что-то другое после этой игры?»*

Кл.: *«Нет, просто было прикольно и все. Я не думал об этом».* Гипн.: *«Хорошо. Тогда я попрошу сейчас Вас подумать об этом и постараться почувствовать кое-что интуитивно. Вот эти прикольные моменты в Вашей воображаемой игре, когда Вы выигрываете, когда управляете командой, когда насыщаетесь энергией артефактов, они несут в себе то состояние, которое Вам может помочь именно сейчас, чтобы отдохнуть, расслабиться, почувствовать себя полным сил, отвлечься от учебного процесса на какое-то время».* Кл.: *«Скорее нет. Они просто прикольные».* Гипн.: *«А Вам хотелось бы сейчас найти какой-то другой источник энергии внутри себя?»* Кл.: *«Скорее да, не зря же я сюда пришел».*

Далее идет полноценная работа клиента с конструктивными проявлениями субъектной позиции в трансе.

Во всех случаях вышеописанного сопротивления можно пробовать использовать дискретную диссоциацию[8], и предложить какой-то части личности взять на себя ответственность за симптом сопротивления, и провести технику интеграции конфликтных частей[2].

Псевдосопротивление.

Псевдосопротивлением называется ситуация, когда развитию гипнотической сессии мешает некий фактор, который гипнотерапевтом может восприниматься как психологическое сопротивление клиента, но на самом деле таковым не является. Теоретическое понимание ситуаций, в которых может возникать псевдосопротивление, помогает предупредить их, предотвратить, или как можно быстрее заметить и принять соответствующие меры.

- Физиологический дискомфорт, или банальная помеха

Если клиент переел тяжелую пищу и испытывает неприятные ощущения в животе, или хочет посетить уборную, но ему стыдно в этом признаться, это может стать серьезной помехой в процессе погружения в гипнотический транс. Если гипнотерапевт учитывает это, он может вовремя заметить непроизвольные телесные сигналы клиента и прояснить ситуацию. Клиенту можно предложить выпить воды, или посетить уборную и тем самым решить проблему, которая способна стать серьезной помехой для конструктивного развития гипнотической сессии. В некоторых случаях, чтобы избежать появления банальных помех, клиенту нужно предложить снять пиджак перед сеансом, или расслабить ремень. Женщине в короткой юбке можно предложить плед, чтобы она могла прикрыть ноги и не переживать, что они стали объектом пристального внимания гипнотерапевта как только она закрыла глаза. В этом, как и в других вариантах псевдосопротивления на первый план выходит способность гипнотерапевта наблюдать за микро сигналами клиента и вовремя придавать им должное значение.

- Агрессивный внешний фактор

Речь идет о ситуации, когда какой-либо неожиданный агрессивный фактор полностью сбивает у клиента конструктивный настрой на гипнотическую сессию и формирует негативное отношение к ситуации. Это мо-

жет быть нецензурная брань дорожных рабочих за окном, или сквозняк от незакрытой форточки, или неприятный запах в помещении. Такого рода факторы необходимо стремиться вовремя заметить и нейтрализовать. А если это не удалось сделать до гипнотической сессии, придумайте подходящий контекст для паузы и возможного проговора ситуации, после устранения агрессивного фактора. Важно понять, что полное отсутствие внимания со стороны гипнотерапевта к таким факторам может добавлять негативизма в реакцию клиента и восприниматься как безответственное отношение к работе.

- Неврологические симптомы

У клиентов с различными расстройствами нервной системы, при погружении в гипнотический транс могут проявляться неврологические симптомы, связанные именно с физиологическим дефектом, а не с психологическим сопротивлением [6]. Боль в конечностях, зуд по всему кожному покрову, мышечные пароксизмы. При этом, клиент может не знать о своем диагнозе. Чаще всего, описанный выше механизм развития симптома сопротивления бессознательного в этом случае не просматривается. Клиент не пытается справиться с симптомом, мысленно убегая от него. Симптом либо полностью прерывает погружение в транс, либо не влияет существенно на качество и глубину погружения. Во втором случае, клиент интуитивно оценивает симптом как нечто само собой разумеющееся, и отстраняется от него на время погружения. Тем не менее, чаще всего упоминает о симптоме во время обратной связи, как о чем-то весьма существенном и неприятном. В любом случае, гипнотерапевту необходимо рекомендовать клиенту пройти обследование у невропатолога и придать должное значение симптому. В некоторых случаях, при проявлении неврологических симптомов в транс, может оказаться необходимо дальнейшее медикаментозное сопровождение гипнотерапии.

Гипнотерапевт может узнать о наличии симптома сопротивления разными способами. Он может запросить обратную связь во время наведения гипнотического транса, если по невербальным признакам заметит, что клиент испытывает трудности в процессе погружения. Он может получить информацию о симптоме сопротивления во время получения обратной связи после гипнотического транса [2]. Либо он может предварительно обсудить с клиентом теоретическую возможность проявления симптомов сопротивления, и договориться о действиях клиента в этом случае. В любом случае, симптом сопротивления нельзя расценивать как положительный, или отрицательный индикатор процесса. Это неотъемлемая часть процесса, которую нужно понимать и уметь использовать в тех случаях, когда это возможно. После преодоления психологического сопротивления клиент может прийти к очень важному осознанию, или погрузиться в психотерапевтический процесс, который приведет его к кардинальным личностным изменениям, определяющим вектор и качество его дальнейшей жизни и душевного состояния на ближайшее время, или даже на годы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гордеев М. Н., Евтушенко В. Г. *Техники гипноза*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. -245 с.
2. М.Н. Гордеев. «Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу» Изд-во Института Психотерапии, 2015 357 страниц
3. Щербатых Ю. В. *Понятие о бессознательном* // Щербатых Ю. В. *Общая психология*. — СПб.: Питер, 2006. — Гл. 19.1. — С. 191—197.
4. Мак-Вильямс Нэнси — «Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе» Ор.назв. *Psyhoanalytic Diagnosis. Understanding Personaly Structure in the Clinical Process* перевод. Снугур В. Изд. Класс Серия: Библиотека психологии и психотерапии -2016 г. 592 стр.
5. Статья Предварительная работа с запросом клиента в гипнодинамике системы доминирующих потребностей. Создание коррекционного сосуда. Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание», подписана в печать и выйдет в свет на страницах этого издания в № 12 2018г.
6. Вейн А.М. — «Лекции по неврологии неспецифических систем

мозга» - 3 изд. М.: МЕДпресс-информ, 2010. — 112 с.

7. Статья Гипнодинамика системы доминирующих потребностей. Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» Серия: Познание № 9 сентябрь 2018 г.

8. Статья Понятие и виды гипнотических актов. Описание основных идей, сути психологических действий и феноменов при выполнении гипнотического акта. Журнал «АНИ: педагогика и психология» в 2019 г.

9. Гордеев М. Н. *Гипноз: Практическое руководство*. 3-е изд.— М. Изд-во Института Психотерапии, 2005.— 240 с.

10. Шульц И. Г. *Аутогенная тренировка: Пер. с нем. к. мед. наук С. Л. Дземешкевича под ред. к. мед. наук, проф. В. Е. Рожнова.: Медицина, 1985, 32 с*

Статья поступила в редакцию 18.03.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019