

УДК: 179.9

Кадиевская И. А. – доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой философии, политологии, психологии и права Одесской государственной академии строительства и архитектуры

ТРАДИЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ ЖИЗНИ

В статье обосновываются перспективы использования гипнотического состояния как естественного для человека, характеризующегося ощущениями внутреннего покоя, гармонии, умиротворения. Утверждается, что гипнотическое состояние является полезным для психики, а его дефицит вызывает различные психосоматические нарушения в организме. Осмысливаются ключевые понятия позитивная психология, счастье, стресс, ценность, гипноз, транс, паттерны мышления и рассмотрена их взаимосвязь.

Ключевые слова: позитивная психология, счастье, стресс, ценность, гипноз, транс, паттерны мышления.

У статті обґрунтовуються перспективи використання гіпнотичного стану як природного для людини, що характеризується відчуттями внутрішнього спокою, гармонії, умиротворення. Стверджується, що гіпнотичний стан є корисним для психіки, а його дефіцит викликає різні психосоматичні порушення в організмі. Осмислюються ключові поняття позитивна психологія, щастя, стрес, цінність, гіпноз, транс, патерни мислення і розглянуто їх взаємозв'язок.

Ключові слова: позитивна психологія, щастя, стрес, цінність, гіпноз, транс, патерни мислення.

The article proves the prospects of using the hypnotic state as natural for a person characterized by feelings of inner peace, harmony, and pacification. It is claimed that the hypnotic state is useful for the psyche, and its deficiency causes various psychosomatic disorders in the body. Key concepts are understood: positive psychology, happiness, stress, value, hypnosis, trance, patterns of thinking, and their interrelation.

Keywords: positive psychology, happiness, stress, value, hypnosis, trance, patterns of thinking.

Актуальность

Статья является актуальной, особенно в современных условиях, когда многие современные люди перестают чувствовать себя счастливыми, не понимая, что делать и как себе помочь? Они жалуются на признаки пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия, когда в привычку входит мышление, наполненное страхом, обидами, завистью, разочарованностью и т.д. В статье особое внимание уделяется анализу возможностей использования методов позитивной психологии, поскольку привычные паттерны негативного мышления со временем способны превращаться во всевозможные психологические барьеры, препятствия и самоограничения, которые буквально не дают людям почувствовать себя свободными, удовлетворенными, благополучными и счастливыми. Обладание ценностями не гарантирует счастья. Использование достижений современной позитивной психологии может помочь освободиться от негативного влияния деструктивной информации, научиться контролировать свои эмоции, развивая способности любить, прощать, радоваться, относиться доброжелательно к окружающим и т.д.

Учитывая научную значимость данных проблем в современном философском дискурсе, можно сформулировать цель и задачи данной статьи.

Цель исследования - изучение возможностей использования прогрессивных подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

– обосновать перспективы использования гипнотического состояния как естественного для человека состояния, характеризующегося ощущениями внутреннего покоя, гармонии, умиротворения.

- обосновать, что гипнотическое состояние является полезным для психики, а его дефицит вызывает различные психосоматические нарушения в организме.

– осмыслить ключевые понятия (позитивная психология, счастье, стресс, ценность, гипноз, транс, паттерны мышления) и рассмотреть их взаимосвязь;

– исследовать потенциал развития позитивного мышления человека.

Основными методами исследования являются анализ и обобщение научной и периодической литературы по проблеме, а также общенаучные методы: анализ и синтез, индукция и дедукция.

Содержание статьи соответствует поставленной цели и задачам.

Как известно, в стремлении человека к счастью всегда присутствует как объективные, так и субъективные факторы. На уровне объективных условий счастья существуют значимые ценности, обладание которыми всегда считалось важным:

- здоровье, красота, долгая продолжительность жизни;
- богатство;
- власть;
- высокий социальный статус, признание, слава;
- творческая самореализация;
- гармоничные отношения (любовь, дружба, общение) и т.д.

Но с точки зрения позитивной психологии обладание ценностями для многих людей оказывается недостаточными. Они не гарантируют ощущения радости, удовлетворенности, вдохновения, воодушевления и энтузиазма. Они не гарантируют ощущения полноты жизни, поскольку зачастую обладая значимыми ценностями люди жалуются на ощущение внутренней пустоты, равнодушия, эмоционального паралича и т.д. По статистике в современном обществе все больше и больше людей обладающих ценностями, не испытывают счастья и душевного подъема от обладания этими ценностями, мучаются от ощущения скуки. Почему же так происходит? К сожалению, существует множество как объективных, так и субъективных причин, способных приводить

к такому состоянию. Наше время обладает рядом существенных особенностей, предъявляя все новые и новые требования к людям:

Наш век наполнен скоростью, широким распространением техники. Все это делает жизнь людей все более и более противоестественной (природа вытесняется техносферой (искусственно созданным миром со своими условиями, нормами и правилами)) физическим и особенно психическим переутомлением. Естественного общения становится меньше, в то время, как искусственного наоборот все больше и больше. Из-за чего может возникать и усугубляться со временем чувства отчуждения и одиночества. Реакцию на нагрузки различного рода Селье назвал стрессом. Источники или факторы стресса он определил как стрессоры. К ним относятся ненависть, зависть, злость, шум. Стресс регулярно сопровождает современного человека. Особенно в больших городах. Работа, быт, рутина – однообразный образ жизни быстро нагнетает состояние стресса. Бешенный ритм жизни не позволяет современным людям качественно расслабиться. Чтобы пояснить свою теорию стресса профессор Селье прибег к сравнению с автомобилем. Если машина не хочет ехать, причина, как известно всем, заключается не в том, что она вся в целом пришла в негодность, а в том, что в ней отказала какая-то деталь [3]. Точно также и с человеком. Постоянные физические и психические нагрузки могут приводить к физическим и психическим нарушениям. У каждого человека, по мнению Селье, имеется определенный резерв жизненной энергии. Если жизнь полна стрессов, он быстро истощается и это может приводить к различным физическим и психическим нарушениям, к эмоциональному выгоранию. Селье считал ненависть, злость, страх и разочарование самыми сильными стрессорами. Если поставить клетку с мышью рядом с клеткой, в которой сидит кошка, то мышь вскоре погибнет. Постоянный страх – стадия истощения – сбой вегетативных реакций. Порой и люди оказываются в аналогичных ситуациях. Иногда начальник так давит на скованного человека, что тот чувствует себя мышью в клетке... Возбуждение у многих людей возникает слишком часто и длится слишком долго. Это может иметь негативные последствия. Организм

человека реагирует на подлинную опасность точно так же, как на ее воображаемую угрозу или просто воспоминание о ней. Нам известно, что любая неприятность вызывает физиологические изменения. Но не следует забывать и о том, что и уже пережитые, и ожидаемые неприятности также могут повлечь за собой изменения в организме. Кроме того, в нашем информационном обществе как никогда возросли масштабы информационного воздействия на человека средствами манипуляции сознанием. Основная и наиболее распространенная современная установка заключается в том, что настоящий успех обязательно предполагает богатство, славу, а также активное потребление, направленное как на окружающих людей, так и на весь окружающий мир в целом. Усваивая подобные ориентиры и установки люди испытывают все больше и больше психологического дискомфорта, таким образом не приближаясь к счастью, а удаляясь от него. Во-первых гляцевые стандарты богатой жизни для подавляющего большинства граждан Украины сегодня просто недостижимы. Во-вторых, поверив в то, что неспособность достичь высоких стандартов богатой жизни означает жизненное поражение, граждане еще больше падают духом и впадают в уныние. Таким образом, если человек постоянно недоволен своей внешностью, социальным статусом или чем-то еще (низкая самооценка) это не позволяет ему позитивно реагировать на окружающий мир. Но самое главное это то, что в современном информационном обществе практически все оказались безоружными перед лицом массивных информационных воздействий. Это и всевозможная реклама, целью которой является побуждение и даже принуждение людей к определенным действиям (приобретение товаров и услуг и т.д.). В данном случае как мы понимаем счастье, здоровье и благополучие людей манипуляторов абсолютно не беспокоят. Но даже помимо рекламы нас постоянно атакует огромное количество темной, мрачной, негативной информации, способной вызывать панические настроения, уныние, подавленность и т.д. Разнообразная негативная информация стимулирует воображение человека, наполняя его страшными представлениями, повышая

уровень стресса от мнимых и воображаемых угроз и опасностей. В результате после таких информационных воздействий люди испытывают низкоэнергетические состояния (чувствуют упадок сил, снижение жизненного тонуса, ухудшение настроения и т.д.) Это означает, что люди подхватывают чужое состояние и «грузятся» чужими проблемами.

По этим и многим другим причинам современные люди очень часто не чувствуют себя счастливыми, не понимая, что делать и как себе помочь? Они жалуются на признаки пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия, когда в привычку входит мышление, наполненное страхом, обидами, завистью, разочарованностью и т.д. Привычные паттерны негативного мышления со временем превращаются во всевозможные барьеры, препятствия и самоограничения, которые буквально не дают людям почувствовать себя свободными, удовлетворенными, благополучными и счастливыми. С этой точки зрения каждый человек может задать себе несколько вопросов: А что со мной такое происходит? Что я сейчас чувствую? Какие эмоции у меня сейчас доминируют? Почему это все происходит? И т.д.

Поэтому можно сделать вывод о том, что обладание ценностями не гарантирует счастья. Важно научиться чувствовать себя счастливым, а для этого необходимо:

- научиться позитивно мыслить;
- освободиться от негативного влияния деструктивной информации;
- научиться контролировать свои эмоции, развивая способности любить, прощать, радоваться, относиться доброжелательно к окружающим и т.д.

В достижении этих целей существенную помощь может оказать позитивная психология как отрасль психологии, которая занимается изучением позитивных аспектов человеческой жизни (счастье, благополучие, процветание, вдохновение, удовольствие, наслаждение, потоковое состояние). Это молодое, но перспективное направление в психологии. По словам создателя данного направления Мартина Селигмана: «Позитивная психология исследует особенности оптимального функционирования человека, выявляя и усиливая те

факторы, которые позволяют людям благоденствовать и чувствовать себя здоровыми, счастливыми и удовлетворенными» [2].

Существует огромное количество методик, тренингов, техник и книг, направленных на то, чтобы помочь человеку продвинуться к успеху, тем ни менее количество людей довольных своей жизнью не велико.

Некоторые современные техники работают с планированием целей. Такая работа сопровождается накачиванием энергетики на тренингах. В результате такой работы наблюдаются быстрые положительные результаты, но потом так же быстро наступает спад. Тогда возвращается прежняя неуверенность и человек нуждается в повторной накачке энергии.

Я солидарна с теми специалистами, которые в качестве наиболее эффективной психологической методики выбирает гипноз и самогипноз. Ведь не случайно именно гипноз признан лидером в психотерапии. Это один из самых быстрых и наиболее эффективных способов решения тех или иных проблем человека. Благодаря гипнотическому трансу человек словно подключается к огромному неисчерпаемому источнику ресурсов. Не смотря на то, на сколько глубоким был транс, после него приходит ощущение покоя и легкости на душе, поднимается настроение, почти полностью восстанавливаются силы для дальнейшей работы. Гипноз основан на внутренней гармонизации человека. Это резервное состояние мозга, которое способно оказывать благотворное влияние на все системы организма.

Во все времена людям было известно, что мозг человека – это источник управления его реальностью. И что, посредством мозга, используя подсознание (бессознательную часть нашего Я), можно воздействовать на сознание человека, изменяя его внутренние установки.

Упоминание о некоем целебном сне или магическом воздействии встречаются во многих древних культурах и религиях. Гипнотическими наведениями пользовались и древние шаманы. Они призывали духов, чтобы они помогли людям. Древние шаманские техники погружения человека в транс дошли до нас практически в неизменном виде. В древности существовало

представление о гипнозе как о непостижимом, сверхъестественном, потустороннем, доступным лишь избранным людям, получившим волшебный дар от божественных сил. Одновременно с этим возник интерес к гипнозу и у храмовой медицины. С его помощью больных лечили молитвами и заклинаниями. До наших дней дошло немало документальных источников, сообщающих о подобной практике. Историю гипноза можно проследить уже с античного периода. Упоминания о нем встречаются в религиозных книгах всех времен и народов. Различные рукописные документы свидетельствуют о применении гипноза в Древнем Египте и Греции, в Римской империи и Индии. В древних санскритских летописях существуют доказательства использования исцеляющего транса и существования исцеляющих храмов в Индии. В Древнем Египте в святилище Изиды были найдены иероглифы, изображающие людей, находящихся в гипнотическом состоянии. В Индии и Древнем Египте во время религиозных церемоний жрецы предлагали некоторым людям пристально смотреть на блестящие предметы под монотонные удары гонга. Люди постепенно впадали в своеобразное оцепенение. Производя впечатление спящих, они отвечали на вопросы жрецов и выполняли их приказания. Не вызывает никаких сомнений, что это были сеансы индивидуального и группового гипноза.

Гипноз – это частная форма измененного состояния сознания[4]. Это такое состояние сознания, которое не является бодрствованием (основное наше состояние), но не является и сном. Оно больше всего напоминает состояние перед пробуждением. Когда человек еще не полностью проснулся, но уже и не спит. Человек частично осознает реальность. Гипноз отличается от сна тем, что во время гипнотического трансового состояния в десятки раз усиливаются все положительные функции внушения. Отличие гипноза от обычного сна — в наличии локального бодрствующего участка в слуховой зоне коры мозга, через который поддерживается связь с гипнотизером. Такой участок всегда имеет место при засыпании и пробуждении. Поэтому, каждый человек бывает в гипнотическом состоянии как минимум дважды в сутки. Наш организм просто

отдыхает. Гипнотическое состояние — это естественное для человека состояние, характеризующееся ощущениями внутреннего покоя, гармонии, умиротворения. Ученые доказали, что это состояние является полезным для психики, а его дефицит вызывает различные психосоматические нарушения в организме.

Во время гипнотического транса:

- 1) Пробуждаются и усиливаются внутренние резервные силы человека (механизмы самовосстановления и саморегуляции).
- 2) Во время гипнотического транса также усиливаются все функции организма в области чувствительности, включаются различные феномены паранормальных состояний. Например, если человеку внушают, что он обладает феноменальной памятью, память действительно повышается. В образовании существуют эффективные методики обучения студентов во сне, или в гипнотическом состоянии.

В ряду внушаемых существ мира человек не исключение. Академик Павлов утверждал, что внушение — это наиболее упрощенный, типичнейший условный рефлекс человека. Даже животные в ходе эволюции научились использовать гипноз для того, чтобы подавлять волю своей жертвы. Человечество, обнаружив чудесные возможности внушения пошло гораздо дальше.

С медицинской точки зрения гипноз — это способ введения человека в транс. Само слово медицина гипнотического происхождения. В переводе с лат. Медикус — это средний палец. В Древнем Риме существовала авторитетная школа врачей, которые лечили своих пациентов наложением среднего пальца. И это была достаточно стандартная форма внушения. Наблюдения за лечебным гипнозом ведется со времен Парацельса, который раньше других распознал секрет этого метода. Он утверждал, что если врач отменит воображение и доверие, то он ничего не добьётся. Погружение в транс необходимо нашему мозгу. Правое полушарие отвечает за творчество и интуицию. Особо важную

роль играет т.н. среда внушения, из которой при желании или необходимости можно выйти, но для этого нужно знать и распознавать признаки гипнотизации. Транс – это такое состояние, которое дает человеку доступ к любым нашим талантам и способностям, к тем возможностям, когда наше творчество может проявляться спонтанно и естественно. Владея определенными техниками, гипнолог может быстро погрузить человека в транс. В состоянии транса у человека снижается уровень критики, а это значит, что он становится более внушаемым и можно оказать на него воздействие. Людей полностью не восприимчивых к гипнозу не существует. Ввести в транс можно любого. Есть просто более или менее восприимчивые к такому воздействию люди.

Можно сказать, что гипноз – это установка, или внушение человеку чего-либо. Это работа с убеждениями человека. Гипноз как особый вид терапии уже много лет применяется в психологии и психиатрии. С его помощью успешно лечат депрессии различных степеней тяжести, психозы, неврозы всех видов, фобии, функциональные расстройства, зависимости. Современные психотерапевты уверены, что гипноз может быть полезен всем без исключения. Само пребывание под гипнозом уже является лечением, потому что, состояние гипноза само по себе еще является психологической защитой организма. Специальные лечебные внушения позволяют усилить этот лечебный эффект. Сегодня сеанс гипноза может помочь нормализовать артериальное давление, уменьшить болевые ощущения. В психотерапии врачи воспринимают гипноз как антидепрессант, как способ настроить человека на активную борьбу с болезнью. С его помощью можно уменьшить стресс и восстановить память. Гипноз также одно из самых эффективных средств в лечении различных фобий.. У каждого человека спонтанно может развиваться так называемый повседневный (или бытовой) транс, и именно это трансовое состояние позволяет переструктурировать психический опыт, изменить восприятие тех или иных фактов, избавиться от внутренних ограничений, решить внутренние конфликты, понять куда и как идти по жизни, как взаимодействовать с тем или иным человеком или как поменять принципы взаимодействия с другими

людьми, с Миром в целом для того чтобы жить полноценно счастливой жизнью как цельная гармоничная личность. Гипнотерапия, зная механизм изменений, непосредственно обращается к трансовому состоянию — усиливает его, расширяет, развивает и обучает человека использовать уникальный естественный механизм этого состояния. Основная задача терапевта в сессии гипнотерапии — раскрыть возможности человека, активизировать его ресурсы, обучить его использовать весь свой опыт, регулировать своё внутреннее состояние и развивать свой творческий потенциал. Именно поэтому люди, прошедшие курс гипнотерапии, достигают не только тех результатов, за которыми приходили на консультацию (состояния уверенности в себе, примирение с близкими людьми, регулирования эмоционального состояния, избавление от депрессии и т.д.), но и получают дополнительную активизацию творческого потенциала, креативности, сообразительности и смекалки. Поэтому можно с уверенностью сказать, что гипнотерапия, это один из наиболее эффективных, безопасных и действенных методов психологического воздействия.

Литература:

1. Гельмут К. Гипнотерапия: Практическое руководство / Пер. с англ. Р. Балыбердина, М. Гневко, Г. Шишко. — М.: ЭКСМО-Пресс; СПб.: Сова, 2002. — 352 с.
2. Мартин Селигман. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь = Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 338 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.— М.: «Прогресс», 1982.
4. Шерток Л. Гипноз: Теория, практика и техника.. — 1961.