

## ПСИХОЛОГИЯ ЗА РУБЕЖОМ

**М. С. Воропаева**

### **ЗАРУБЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ГИПНОЗА: ТЕОРИИ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ**

Статья посвящена обзору и сопоставлению двух зарубежных подходов к исследованию гипноза: традиционного и социокогнитивного. Приведены основные теоретические положения рассматриваемых подходов и представлены результаты экспериментов, говорящих в пользу каждого из них. Систематизированы ключевые вопросы гипнологии, по которым позиции ученых расходятся.

*Ключевые слова:* гипноз, традиционный подход к гипнозу, социокогнитивный подход к гипнозу, теория недиссоциации, гипнабельность, симуляция, измененные состояния сознания.

The purpose of this article is to review and compare two influential approaches to hypnosis, namely the traditional and the social-cognitive ones. The author describes general theoretical foundations of both approaches and systematizes their views on the key controversial issues of hypnology. Along with a thorough theoretical analysis the results of interesting experiments supporting either theses are discussed, which helps to integrate the approaches and formulate a unified view of the nature and phenomenology of hypnosis.

*Key words:* hypnosis, traditional view of hypnosis, social-cognitive view of hypnosis, neodissociation theory, hypnotizability, simulation, altered states of consciousness.

С середины XX в. наблюдается значительное возрастание интереса к гипнозу и его научному исследованию. Это связано как с повышением внимания психологов к проблематике измененных состояний сознания, так и с высокой эффективностью гипноза как метода психотерапии. Отечественных ученых в первую очередь интересовала феноменология гипноза (Гримак, 1978; Овчинникова, Насиновская, Иткин, 1989), тогда как для западных исследователей ключевым стал вопрос о его природе и механизмах действия (Farthing, 1992; Tart, 1979). Ответ на этот вопрос важен для понимания принципов работы базовых структур сознания и самосознания человека.

---

**Воропаева Марианна Сергеевна** — психолог ООО «Руза Девелопмент», соискатель кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ. *E-mail:* liana\_09@mail.ru

В настоящее время на Западе существуют два основных теоретических взгляда на гипноз — **традиционный** и альтернативный ему **социокогнитивный**. В рамках первого подхода гипноз рассматривается как измененное состояние сознания (ИСС), в котором психические процессы функционируют не так, как в обычном состоянии; согласно второму подходу, в гипнозе обычные мыслительные или поведенческие процессы реализуются в необычной социальной ситуации. Оба подхода опираются на большое количество исследований и убедительные экспериментальные данные. Между сторонниками этих подходов имеются серьезные разногласия в описании и интерпретации гипнотических феноменов.

В настоящей статье мы рассмотрим указанные теоретические позиции и подтверждающие их экспериментальные данные.

### **Традиционный подход к гипнозу**

Представителями традиционного подхода являются М. Орн, Э. Хилгард, Ч. Тарт, М. Эриксон, Эрика Фромм, Р. Шор и многие другие (Fromm, Shor, 1979; Hilgard, 1991; Orn, 1979; Tart, 1979).

Рассмотрение гипноза как ИСС было связано с тем, что у загипнотизированных людей наблюдались феномены, нехарактерные для обычного состояния сознания (ОСС): положительные и отрицательные галлюцинации, возрастная регрессия, постгипнотические внушения и многие другие эффекты. Однако постепенно стала накапливаться информация о том, что многие гипнотические феномены могут быть повторены так называемыми «симулянтами» — низкогипнабельными испытуемыми, желающими ввести гипнотизера в заблуждение. Например, в экспериментах М. Орна и его коллег многие критерии, которые считались надежными для различения высокогипнабельных испытуемых (ВГи) и симулянтов, не работали. Последние могли оставаться в подвешенном состоянии между двумя стульями, выдерживать болевые стимулы, не вздрагивая, воспроизводить материал, предположительно выходящий за границы их кругозора (Orn, 1979). Результаты этих и других экспериментов заставили усомниться в существовании гипноза как особого ИСС и послужили основой для разработки альтернативного подхода. Но для сторонников традиционного подхода способность симулянтов воспроизводить многие реакции ВГи свидетельствует лишь о наличии у них определенных представлений о гипнозе, существующих в нашей культуре. Таким образом, решающим критерием наличия/отсутствия гипнотического состояния представители данного подхода стали считать субъективные переживания гипнотизируемого.

Одной из наиболее разработанных в рамках традиционного подхода является теория недиссоциации Э. Хилгарда, которая объясняет гипноз в терминах рассогласования между когнитивными подсистемами и системой контроля, осуществляющей сознательное управление по-

ведением (Hilgard, 1991). Под руководством Хилгарда в начале 1970-х гг. проводились многочисленные эксперименты, в которых испытуемые подвергались болевой стимуляции. Перед тем как они погружали руку в ледяную воду, им внушалась гипнотическая аналгезия. ВГи утверждали, что не чувствуют боли или чувствуют очень слабую боль (средняя интенсивность — 2 балла из 12). Это было намного ниже среднего значения уровня боли, о котором они сообщали в ОСС, без внушения аналгезии (около 12 баллов). Однако когда гипнотизер «напрямую» контактировал с их бессознательным с помощью так называемого «гипнотического ключа», они сообщали, что уровень боли составляет в среднем 8 баллов. Для объяснения этого феномена Хилгард ввел понятие «скрытый наблюдатель», называя так некую часть психики, которая в гипнозе «отщепляется» от сознательной, гипнотизируемой части и продолжает объективно воспринимать окружающую действительность (там же).

Согласно Хилгарду, в психике можно выделить множество когнитивных подсистем, каждая из которых обладает определенной степенью согласованности, устойчивости и автономности. Эти подсистемы иерархически упорядочены и постоянно взаимодействуют между собой, однако иногда, в особых условиях (например, в гипнозе), они могут становиться частично изолированными друг от друга. Для управления всеми остальными подсистемами должна существовать особая контролирующая структура — «исполнительное эго». Внушение может изменить иерархический порядок подструктур, что и обусловит нарушение двигательного контроля, искажение восприятия и памяти, возникновение положительных и отрицательных галлюцинаций (там же).

### **Позиции традиционного подхода по базовым вопросам гипнологии**

1. В качестве одной из основных характеристик, отличающих гипнотическое состояние от ОСС, сторонники традиционного подхода рассматривают *непроизвольность гипнотических реакций*, т.е. потерю чувства контроля над произвольными в норме реакциями (Hilgard, 1991). Испытуемые часто сообщают, что их реакции на внушения были автоматическими и возникали сами по себе. Например, при внушении «руки сближаются» у ВГи возникнет ощущение, что его руки начинают сближаться под действием какой-то силы (субъективные ощущения), и при этом расстояние между его руками действительно начнет уменьшаться (внешне выраженная реакция) (Farthing, 1992).

2. Большинство сторонников традиционного подхода убеждены, что *гипнабельность* — это *устойчивая черта*, которая не может быть изменена с помощью специального обучения. В качестве аргумента они приводят факты относительной стабильности гипнотической чувствительности в течение длительного промежутка времени (Farthing, 1992; Hilgard, 1991).

Так, например, Э. Хилгард провел лонгитюдный эксперимент, в котором 50 студентов Стэндфордского университета тестировались на гипнабельность, затем тестирование повторялось через 10 и 15 лет. Коэффициент стабильности, отражающий значимую корреляцию в оценках гипнабельности, составил 0.64 — через 10 лет и 0.82 — через 15 лет; для общего промежутка в 25 лет — 0.71 (Hilgard, 1991). Другим аргументом в поддержку представления о гипнабельности как стабильной личностной черте стало нахождение ее коррелятов. Например, Джозефина Хилгард с помощью метода клинического интервью показала, что испытуемые, хорошо поддающиеся гипнозу, всегда имеют высоко развитое воображение (Farthing, 1992).

3. Сторонники традиционного подхода считают наиболее убедительным доказательством реальности гипноза такие реакции испытуемых, которые не могут быть воспроизведены в ОСС и, следовательно, не могут быть повторены симулянтами. На данный момент описано три таких феномена (Orn, 1979).

3.1. «Трансовая логика». Феномен получен в экспериментах, проведенных под руководством М. Орна. Испытуемому внушалась яркая галлюцинация известного ему человека (например, доктора Икс), затем экспериментатор указывал на реального доктора Икс, ранее находившегося вне поля зрения испытуемого, и спрашивал: «Кто это?» ВГи обычно отвечали, что «это еще один доктор Икс». В ответ на просьбу объяснить, как это возможно, они говорили: «Наверное, зеркало», «Он может иметь брата-близнеца» или что-либо в этом роде. Напротив, симулянты были склонны давать такие ответы, как «Я не знаю», «Мистер Игрек» или «Здесь никого нет». Их сообщения были основаны на осознании того факта, что один и тот же человек не может быть в двух разных местах одновременно; они не знали, как должны отреагировать ВГи.

Таким образом, загипнотизированные люди демонстрировали эффект нечувствительности к противоречиям, который Орн назвал «трансовой логикой». Этот феномен обычно возникает на глубоких стадиях гипноза и не может быть воспроизведен симулянтами (Orn, 1979).

3.2. «Амнезия источника». Феномен получен в экспериментах Эванса и Торна. Испытуемым во время гипноза сообщали несколько малоизвестных фактов (например, что аметист при нагревании становится желтым), затем выводили их из гипнотического состояния с внушением амнезии и давали тест на общую эрудицию, включавший вопросы на знание тех фактов, информацию о которых они получили под гипнозом. ВГи, неспособные вспомнить, что происходило в гипнозе, отвечали правильно, но не могли указать *источник* этих знаний. Напротив, симулянты не воспроизводили данный феномен, поскольку неверно предполагали, что при амнезии невозможно вспомнить *содержание* информации, полученной в гипнозе (Orn, 1979).

**3.3. Реакция на прерванный гипноз.** Орн и Эванс провели следующий оригинальный эксперимент. Во время гипноза все внушения производились с аудиокассеты, а затем моделировалась ситуация падения напряжения в сети, в связи с чем экспериментатор выходил из комнаты. Были исключены малейшие намеки на то, что падение напряжения могло быть запланированной частью эксперимента: в комнате и в коридоре гасли все лампы, останавливалась не только кассета, но и полиграф, измеряющий физиологические реакции. Было обнаружено, что четверо из шести симулянтов прекратили симуляцию; их поведение ясно демонстрировало, что они перестали чувствовать себя под наблюдением. Напротив, пятерым из шести ВГи потребовалось определенное время, чтобы выйти из гипнотического состояния; очнувшись, они выглядели дезориентированными и растерянными (Orn, 1979).

Таким образом, традиционный подход основывается на фактах необычного поведения человека в состоянии гипноза. Многие из этих реакций, как оказалось, могут быть повторены симулянтами, но некоторые феномены наблюдаются только у загипнотизированных людей. Более того, субъективные переживания ВГи сильно отличаются от ощущений симулянтов; в данном подходе именно субъективный опыт является одним из основных критериев наличия/отсутствия гипнотического состояния.

### **Социокогнитивный подход к гипнозу**

Представителями социокогнитивного подхода являются Н. Спэнос (основатель), Дж. Барбер, Т. Сарбин, С. Линн, Дж. Ру, Дж. Чейвз и ряд других (Farthing, 1992; Lynn, Rhue, 1991; Spanos, 1991).

Согласно центральному положению данного подхода, гипноз является одним из видов обычной социальной активности, а не особым психологическим состоянием или процессом. Спэнос утверждает, что испытуемые в гипнозе ведут себя активно и целенаправленно, руководствуясь своим пониманием требований, предъявляемых к ним гипнотизером и необычной ситуацией (Farthing, 1992; Spanos, 1991). В ситуации гипноза они принимают особую роль «испытуемого под гипнозом» и стараются максимально ей соответствовать в зависимости от своих способностей, установок и представлений о действии гипноза на психику и поведение человека.

При разработке своей концепции Спэнос опирался на результаты других исследователей. В конце 1950-х гг. при изучении возрастной регрессии, анальгезии, амнезии и ряда других феноменов Барбер одним из первых обнаружил, что симулянты с высокой мотивацией могут повторить многие реакции ВГи (Farthing, 1992). Основываясь на результатах этих экспериментов, Спэнос предположил, что выбранная испытуемым роль будет сильно влиять на его поведение: испытуемый, получивший высокий балл гипнабельности, будет в дальнейшем склонен к искаже-

нию и преувеличению своих переживаний в соответствии с собственным пониманием «высокой гипнабельности» (Spanos, 1991).

Для проверки этой гипотезы Спэнос с коллегами провели следующий эксперимент. ВГи внушалась отрицательная галлюцинация: открыв глаза, они должны увидеть чистый лист бумаги. На самом деле на этом листе была изображена четкая цифра 8. Открыв глаза, 15 из 45 ВГи сообщили, что видят чистый лист. Однако после эксперимента им сказали: только симулянты утверждают, что видят чистый лист бумаги, а высокогипнабельные люди могут воспроизвести изображенное на листе. Тогда 14 из 15 испытуемых сообщили, что видели цифру 8, хотя интервьюер ни разу не называл эту цифру. Согласно Спэносу, сообщение испытуемых о том, что они ничего не видели на бумаге, соответствовало их пониманию роли «высокогипнабельных испытуемых». Когда же такое сообщение было приравнено к обману, они изменили свои ответы, т.е. адаптировали свое поведение под новое требование ситуации (Spanos, 1991).

### **Позиции социокогнитивного подхода по базовым вопросам гипнологии**

1. Большинство сторонников социокогнитивного подхода убеждены, что *реакции испытуемых в гипнозе не являются произвольными* (Farthing, 1992). Так, например, Спэнос утверждает, что в процессе гипноза даже ВГи сохраняют контроль над своими реакциями, но склонны интерпретировать свои активные целенаправленные действия как автоматические. Одной из важнейших причин возникновения данного феномена он считает вербальные формулировки гипнотических внушений. Чаще всего внушения формулируются в пассивной форме, испытуемым сообщается, что что-то должно случиться с ними «само по себе». Результаты нескольких экспериментов показали, что и загипнотизированные, и незагипнотизированные испытуемые одинаково высоко оценивают произвольность своих реакций после прямой инструкции и одинаково низко после косвенного внушения (Spanos, 1991).

2. Представители данного подхода понимают *гипнабельность* не как устойчивую черту, а как *развиваемый навык*. Они предполагают, что гипнабельность зависит от определенных установок, убеждений и когнитивных навыков, которые могут быть улучшены специальными методами обучения.

Основываясь на ранних результатах Диамонда, Спэнос и его коллеги из Карлетонского университета разработали «Карлетонскую программу тренинга умений» (*the Carleton Skills Training Program — CSTP*), направленную на повышение гипнабельности (Farthing, 1992; Spanos, 1991). *CSTP* состоит из трех четких компонентов, которые в более ранних исследованиях определялись как важные аспекты гипнотической чувствительности.

А. *Создание положительного отношения к гипнозу* — устранение дезинформации о гипнозе, уменьшение тревоги и создание положительных установок к переживанию гипнотического состояния.

Б. *Общая информация, способствующая погружению в гипноз*. В *CSTP* подчеркивается важность полной концентрации внимания на воображаемых ситуациях и внушениях гипнотизера. Например, если внушается, что рука стала легкой и начинает всплывать, то испытуемые должны представить, что их рука стала подобна воздушному шару, наполненному гелием.

В. *Подробная информация о том, как интерпретировать внушения*. На примере нескольких видов внушений объясняется, как интерпретировать содержание внушения, как управлять своим вниманием и как создавать образы, соответствующие направленности внушения.

Результаты экспериментов показали, что обучение с помощью *CSTP* может привести к значительному увеличению чувствительности к гипнозу. Около 70% испытуемых, обучение которых включало все три указанных компонента, продемонстрировали при повторном тестировании значительное повышение гипнабельности (5 и более баллов по 7-балльной шкале) и при этом сообщили, что большинство их поведенческих реакций были произвольными (Farthing, 1992; Spanos, 1991). Похожие результаты впоследствии воспроизводились в ряде других исследований.

3. Социокогнитивный подход *отрицает наличие специфических для гипноза реакций (феноменов)* и утверждает, что испытуемые, обладающие высокой мотивацией, могут, находясь в ОСС, повторить любые реакции испытуемых в глубоком гипнозе. Для доказательства этого положения Спэнос (Spanos, 1991) анализирует три феномена, которые возникают на самых глубоких стадиях гипноза и считаются наиболее характерными для гипнотического ИСС.

3.1. *Гипнотическая амнезия*. Согласно Спэносу (Spanos, 1991), после внушения амнезии испытуемые продолжают сохранять контроль над своей памятью, хотя утверждают, что не могут вспомнить ничего из того, что происходило в гипнозе. Для подтверждения этой идеи он с коллегами провел эксперимент с 8 ВГи, которые сообщили о невозможности воспроизвести требуемый материал даже при большом желании это сделать. Испытуемым давалась стандартная инструкция Хилгарда, что «скрытая часть» их психики продолжит осознавать все происходящее в гипнозе, в то время как «сознательная часть» обо всем забудет. При этом одной группе сообщалось, что «скрытая часть» будет контролировать все, за что отвечает правое полушарие, второй группе — что контроль будет касаться левого полушария. Предлагался список, состоящий из абстрактных и конкретных слов. Половине испытуемых говорили, что абстрактные слова воспринимаются правым полушарием мозга, а конкретные — левым; другой половине — наоборот.

рот. После внушения «забыть слова» все испытуемые показали высокий уровень амнезии. Однако затем гипнотизер устанавливал контакт с их правой и левой «скрытыми частями». При контакте с «правой скрытой частью» все испытуемые воспроизвели «правополушарные» слова, но никто не вспомнил слова «левополушарные». При контакте с «левой скрытой частью» наблюдалась противоположная тенденция. Спэнос утверждает, что каждый из испытуемых легко сохраняет информацию в памяти, несмотря на амнезию, так как это не противоречит его «высокогипнабельной» роли.

**3.2. Постгипнотические реакции.** Стронники социокогнитивного подхода утверждают, что постгипнотические реакции не возникают автоматически, но являются целенаправленной активностью испытуемых, пытающихся соответствовать требованиям ситуации (Farthing, 1992; Spanos, 1991).

В часто цитируемом эксперименте М. Орна (Orn, 1979) было показано, что у ВГи постгипнотические внушения наблюдаются даже вне экспериментального контекста, а симулянты, напротив, реагируют только на ключ, даваемый экспериментатором. Спэнос (Spanos, 1991) объясняет эти результаты тем, что те и другие руководствовались разными требованиями, так как симулянтам давалась инструкция пытаться ввести в заблуждение именно экспериментатора. Он провел похожий эксперимент, в котором ВГи получали постгипнотическое внушение закашлять, услышав слово «психология», и демонстрировать эту реакцию до отмены данного внушения во втором эксперименте через неделю. В день повторного эксперимента им предъявляли три проверочных теста вне экспериментального контекста (первые два раза ключевое слово «психология» произносилось неизвестными «провокаторами», третий раз — гипнотизером). В эксперимент также была включена группа симулянтов, половине из которых давалась классическая инструкция Орна вводить в заблуждение гипнотизера, других же просили пытаться обмануть всех, кто примет участие в эксперименте.

Было обнаружено, что никто из ВГи и никто из симулянтов не демонстрировал постгипнотических реакций на ключ первого «провокатора», никто из ВГи и только один симулянт из второй группы прореагировали на ключ второго «провокатора», около половины испытуемых в каждой группе дали реакцию на ключ в третьем контрольном тесте. Спэнос утверждает: результаты этих экспериментов убедительно показывают, что постгипнотические реакции испытуемых соответствуют их роли «быть загипнотизированными».

**3.3. Гипнотическая аналгезия и феномен «скрытого наблюдателя».** Спэнос не согласен с утверждением Хилгарда, что часть психики, реагирующая на внушения в гипнозе, отщепляется от «сознательной части», причем, чем больше это расщепление, тем глубже наблюдаемое гипнотическое состояние.



Для доказательства своей позиции Спэнос провел два эксперимента, в которых во время болевой стимуляции всем испытуемым внушалась аналгезия. В 1-м эксперименте одной группе ВГи давалась стандартная инструкция Хилгарда, что «скрытая часть» будет воспринимать реальный уровень боли, а «сознательная часть» не будет чувствовать ничего. Второй группе ВГи сообщали, что «скрытая часть» спрятана настолько глубоко, что будет чувствовать еще меньше, чем «сознательная часть». Результаты в этих группах значительно различались: в первой группе уровень боли «скрытой части» был выше уровня боли «сознательной части», во второй группе — ниже. Во 2-м эксперименте ВГи также же сообщалось о наличии у них «скрытой части» психики, которая может воспринимать свой уровень боли, однако они не знали, должен ли этот уровень быть ниже, выше или равен уровню боли «сознательной части». Спэнос утверждает, что если бы была верна теория Хилгарда, и эта «скрытая часть» автоматически воспринимала бы реальный уровень боли, то специальная предварительная инструкция была бы не нужна. Однако данный эксперимент показал, что в ситуации неопределенности уровень боли «скрытой части» существенно не отличается от уровня боли «сознательной части» (Spanos, 1991).

### **Заключение**

Итак, в современной западной психологии можно выделить два ведущих подхода к гипнозу: традиционный, в котором гипноз рассматривается как ИСС, и социокогнитивный, где гипнотическое поведение считается активной, целенаправленной деятельностью испытуемых. В пользу каждого из них получены убедительные экспериментальные данные.

Между тем, на наш взгляд, гипотеза Э. Хилгарда о диссоциативных процессах, возникающих в глубоких стадиях гипноза, не противоречит идеям Н. Спэноса о важной роли установок и ожиданий испытуемых. Представление об этих двух подходах как взаимодополняющих хорошо согласуется с позицией О.В. Гордеевой (2002), которая предложила выделять два вида ИСС: «низшие» — случайные, нецеленаправленные изменения состояний сознания и «высшие» — социально обусловленные, стабильно организованные. Гипнотическое состояние, безусловно, является «высшим», культурно обусловленным видом ИСС, что объясняет многие результаты, полученные сторонниками социокогнитивного подхода. Так, например, наличие у человека определенной «модели» гипнотического ИСС влияет на его поведение в гипнозе и одновременно обуславливает возможность симуляции этого состояния.

Таким образом, целесообразным представляется рассмотрение указанных подходов как взаимодополняющих, поскольку традиционная точка зрения на гипноз позволяет изучить специфические характеристики и особенности гипнотического ИСС, а социокогнитивный подход

продуктивен для разработки проблемы социальной обусловленности гипнотического ИСС и изучения лежащих в основе данного состояния моделей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Гордеева О.В.* Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как методологическая основа изучения измененных состояний сознания (ИСС) // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М., 2002.

*Гримак Л.П.* Моделирование состояний человека в гипнозе. М., 1978.

*Овчинникова О.В., Насиновская Е.Е., Иткин Н.Г.* Гипноз в экспериментальном исследовании личности. М., 1989.

*Farthing G.W.* The psychology of consciousness. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1992.

*Fromm E., Shor R.E.* Underlying theoretical issues: An introduction // Hypnosis: Developments in research and new perspectives / Ed. by E. Fromm, R.E. Shor. N.Y., 1979. P. 3—13.

*Hilgard E.R.* A neodissociation interpretation of hypnosis // Theories of hypnosis: Current models and perspectives / Ed. by S.J. Lynn, J.W. Rhue. N.Y., 1991. P. 83—101.

*Lynn S.J., Rhue J.W.* Theories of hypnosis: An introduction // Theories of hypnosis: Current models and perspectives / Ed. by S.J. Lynn, J.W. Rhue. N.Y., 1991. P. 1—15.

*Orn M.T.* On the simulating subject as a quasi-control group in hypnosis research: What, why, and how // Hypnosis: Developments in research and new perspectives / Ed. by E. Fromm, R.E. Shor. N.Y., 1979. P. 518—565.

*Spanos N.P.* A sociocognitive approach to hypnosis // Theories of hypnosis. Current models and perspectives / Ed. by S.J. Lynn, J.W. Rhue. N.Y., 1991. P. 324—361.

*Tart C.* Measuring the depth of an ASC with particular reference to Self-Report Scales of Hypnotic Depth // Hypnosis: Developments in research and new perspectives / Ed. by E. Fromm, R.E. Shor. N.Y., 1979. P. 567—601.

Поступила в редакцию  
23.06.09