

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.24.88.016

Эриксоновский гипноз в системе методов суггестивной психотерапии: специфика внушений и базовые техники**Ильязова Марьям Даниловна**

Доктор педагогических наук,
профессор кафедры гуманитарных наук и психологии,
Астраханский государственный технический университет,
414025, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16;
e-mail: iliazovamd@yandex.ru

Абдуллаева Алия Салаватовна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры экономики и здравоохранения
с курсом последипломного образования,
Астраханский государственный медицинский университет,
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Будовской Иван Андреевич

Врач-стоматолог,
ООО ЛКФ «Стоматолог»,
414057, Российская Федерация, Астрахань, ул. Звездная, 17/3;
e-mail: budovskoy1999@gmail.com

Аннотация

Одним из самых распространенных методов гипноусуггестивной терапии, которые используют психологи – эриксоновский гипноз. Этому способствуют гибкость техник, отсутствие жестких временных рамок и ограничений в организации терапевтического пространства. Эриксоновский гипноз легко адаптируется к условиям современной жизни, отличается экономичностью, универсальностью и достаточно высокой результативностью. Анализ результатов применения техник эриксоновского гипноза показывает, что данный метод во многих случаях действительно позволяет успешно решать психологические проблемы наших клиентов, а также осуществлять коррекцию целого ряда психопатологических нарушений и психосоматических расстройств в клинике. На наш взгляд, можно выделить как минимум два направления развития теоретических и прикладных исследований в этой области психотерапии. Первое направление связано с изучением нейропсихологических коррелят гипноза и транса как измененных состояний сознания. Второе направление – это интеграция суггестивной терапии с другими на основании общих условий эффективности психотерапии различных способов встраивания технических приемов, в том числе ассимиляционная интеграция,

когда терапевт работает в рамках одного «основного» направления, но в зависимости от динамики терапии и состояния клиента может включить в процесс терапии и методы из других психотерапевтических направлений.

Для цитирования в научных исследованиях

Ильязова М.Д., Абдуллаева А.С., Будовской И.А. Эриксоновский гипноз в системе методов суггестивной психотерапии: специфика внушений и базовые техники // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 12А. С. 147-156. DOI: 10.34670/AR.2023.24.88.016

Ключевые слова

Эриксоновский гипноз, суггестивная психотерапия, внушения, транс, базовые техники, суггестор, рефрейминг, трюизм.

Введение

Одним из видов суггестивной терапии, который может быть применен психологами, является эриксоновский гипноз. Суггестивная терапия служит одной из основных форм психологической коррекции непсихотических нарушений психической сферы. Гипносуггестия подразумевает проведение терапевтического воздействия клиентам, находящимся в состоянии гипноза /транса. Гипноз и транс – это особые состояния сознания, которые возникают в результате направленного психологического воздействия и сопровождаются повышением восприимчивости к внушениям при значительном снижении чувствительности к действию всех других факторов внешней среды.

Сравнительный анализ эффективности психотерапевтических методов наглядно показывает возможности и клинический потенциал гипносуггестий: после 6 сеансов гипнотерапии 93% указали на достижении результата [Бухтояров, 1996].

Основная часть

Суггестивная терапия (от лат. *suggestio* – внушение) – форма психотерапии, в которой устранение телесных и психических нарушений достигается за счет применения внушения.

Внушение может быть представлено как процесс оказания влияния, так и как результат внушения – новые установки, новые взгляды. Внушение – «процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта» (К.И. Платонов, В.Н. Мясищев и др.) [Мещеряков, 2006, 57]. Внушение может осуществляться в форме гетеросуггестии (воздействие со стороны) и аутосуггестии (самовнушения) [там же]. Суггестор – субъект внушения в случае гетеросуггестии; суггеренд – объект внушения (рисунок 1). Эффективность суггестивного процесса определяется: особенностями суггестора; особенностями суггеренда (степенью внушаемости, уровнем компетентности); отношениями, которые складываются между ними (степень доверия, авторитетность, зависимость, особенности терапевтических отношений); способами конструирования сообщения [там же].

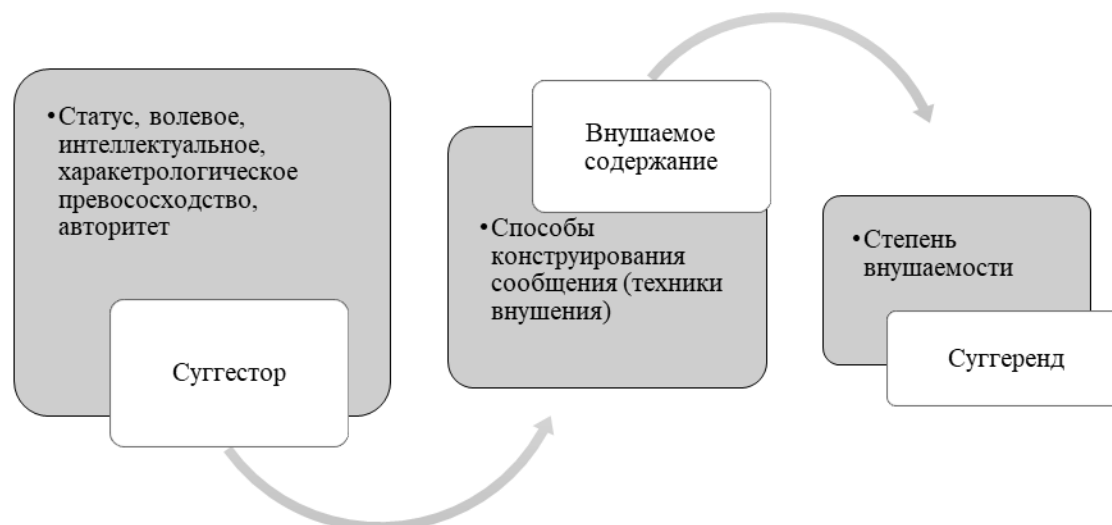


Рисунок 1 - Структура суггестивного процесса

В суггестивной терапии можно выделить направления – терапию внушением, терапию наведением гипнотического состояния (гипноз, гипнотерапия), а также гипносуггестию – терапию внушением в состоянии гипноза. В терапии внушением особенно выделяются самовнушение и аутогенная тренировка. В рамках нашего реферата рассмотрим более подробно гипносуггестивную терапию как наиболее распространенную технику психологической коррекции (психотерапии), которую может использовать в своей практике психолог.

И. Брейер применял метод гипнокатарсиса для того, чтобы остановить в памяти и отреагировать аффективно окрашенные диссоциированные впечатления. Это приводило к редукции и даже исчезновению конверсионной невротической симптоматики. З. Фрейд использовал гипноанализ для перехода к методу свободных ассоциаций.

Г.В. Старшенбаум отмечает, что в отечественной практике гипнотерапия считалась одним из основных видов психотерапии (Московская школа В.Е. Рожнова, Ленинградская школа П.И. Буля, А.М. Свядоца и др.). В своей работе автор описывает следующие виды гипносуггестивной терапии:

- *гипнокатарсис* – отреагирование психотравм (оживление, проработка, интеграция воспоминания о травмирующем событии);
- *гипнотерапия* – ободряющие саногенные внушения развивают уверенность клиента;
- *гипносуггестивное моделирование* – постгипнотические внушения;
- гипносуггестивное программирование – «направлено на успокоение, ободрение, ликвидацию симптомов и нормализацию нарушенных функций» [Старшенбаум, 2003].

Рассмотрим феноменологию состояний *гипноза и транса*.

Гипноз и транс являются измененными состояниями сознания (ИСС). ИСС, как пишут А.О. Прохоров и В.Д. Бехтерева представляют собой категорию психических состояний, которые связываются с актуализацией «резервных» возможностей человека [Кучеренко, 2010, 277]. Несмотря на то, что природа и механизмы ИСС являются наименее изученными в психологии, данные о разнообразии ИСС, их психической динамике и множестве причин, вызывающих эти состояния, указывает на то, что ИСС есть «естественная адаптивная реакция» (Дремов, Семин, 2001). Способность входить в ИСС «изначально заложена в человеке природой» (Кардаш, 1998) [там же, 283].

Измененные состояния сознания (ИСС) – «состояния, в которых происходят следующие изменения функционирования сознания:

1) изменения формы категоризации субъекта, сопровождающиеся переходом от социально-нормированных культурой форм категоризации к иным «точкам сборки» (нестандартным способам упорядочения внутреннего опыта и переживаний); этот процесс включает переход от преимущественной опоры на вербально-логические, понятийные структуры, к отражению в форме наглядно-чувственных (довербальных) образов;

2) изменения эмоциональной окраски отражаемого в сознании внутреннего опыта (например, возникают интенсивные эмоциональные переживания новизны, необычности, ирреальности, сопровождающие переход к новым формам категоризации);

3) изменения процессов самоосознания, рефлексии, проявляющиеся в том, что некоторые элементы феноменологии ИСС переживаются субъектом не как продукты собственной психической активности, а как нечто объективное независимое от него, например, интерпретация внутреннего опыта как откровения свыше: «было мне видение», «слышал я голос» и т.п.;

4) изменения восприятия времени, последовательности происходящих во внутренней реальности событий, частичная или полная их амнезия, обусловленная трудностью, а иногда и невозможностью, перевода внутреннего опыта, полученного в ИСС, на «язык» социально-нормированных форм категоризации, например, сложность воспроизведения последовательности событий сновидения в бодрствующем состоянии» [Журавлев и др., 2005, 6-7].

По В.В. Кучеренко, В.Ф. Петренко, А.В. Россохин ИСС – это «психическое состояние, вызванное тем или иным физиологическим, психологическим или фармакологическим агентом»; «ИСС субъективно описывается человеком в терминах внутреннего опыта»; при объективном наблюдении за человеком ИСС могут быть охарактеризованы как отклонение от определенной нормы функционирования психики [Прохоров и др., 2011, 283].

В теории и практике оказания психологической помощи область деятельности психологов может быть сосредоточена на ИСС, вызванных только психологическим суггестивным воздействием.

Гипноз (гипнотическое состояние) – ИСС, возникающее под влиянием внушения, для которого характерна строгая, не свойственная сну и бодрствованию избирательность в усвоении и переработке информации. К.И. Платонов выделяет стадии глубины гипноза:

- *первая стадия* – пациент (клиент) находится в состоянии приятного покоя, отдыха, легкости в теле и спящим себя не считает; присутствует легкая мышечная слабость и дремота, человек может легко по собственному желанию, открыть глаза, прекратить сеанс;
- *вторая стадия* (гипотаксия) – полная мышечная слабость, на этой стадии можно вызвать внушенную каталепсию, человек слышит только голос терапевта;
- *третья стадия* – самая глубокая степень гипноза, когда человек совсем или почти не воспринимает посторонние раздражители и поддерживает контакт через очаг раппорта только с оператором; на этой стадии можно добиться возрастной регрессии с поведением и речевой продукцией, соответствующими внушенному, чаще детскому, возрасту и т.п.

Как правило, терапевтические внушения могут проводиться на первой стадии. Транс имеет сходные феноменологические признаки с состояниями первой стадии гипноза.

Под термином «транс» понимается огромное количество состояний, для которых

характерна та или иная степень изоляции внимания обыденного сознания от восприятия внешних сигналов (Кардаш, 1998) [Кучеренко, 2010, 294]. В состоянии транса внимание человека концентрируется на внутренних психических процессах – мыслях, образах, воспоминаниях, представлениях. Внимание к внешним стимулам «становится расфокусированным (рассеянным), либо селективным, выборочным» [там же]. Транс – естественное состояние организма: состояние отрешенности, когда внимание «собрано внутри», состояние между сном и бодрствованием. Э. Росси и М. Эриксон описывают микродинамику транса, состоящую из следующих пяти стадий:

- фиксация внимания (сознание концентрируется на телесных ощущениях);
- депотенциализация сознания (замедление хода мыслей);
- запуск бессознательного поиска (появление грез, воспоминаний);
- собственно бессознательный процесс (усиление представлений, невозможность контролировать и отслеживать «всплытие подсознательной информации»);
- гипнотический ответ (реагирование на команды человека, осуществляющего гипнотическое воздействие [Савченков, 2022; Старшенбаум, 2003, 295]).

Таким образом, трансовое состояние характеризуется выраженной картиной изменений со стороны психических процессов, физиологических реакций и поведения: снижается интенсивность ощущений, восприятия, представлений и воображения, уменьшается физиологическое подкрепление активности. Таким образом, *гипноз* и транс – это ИСС, возникающее под влиянием внушения, для которого характерна строгая, не свойственная сну и бодрствованию избирательность в усвоении и переработке информации. *Транс* – естественное состояние организма: состояние отрешенности, когда внимание «собрано внутри», состояние между сном и бодрствованием. Транс имеет сходные феноменологические признаки с состояниями первой стадии гипноза.

Транс – основной механизм краткосрочной терапии эриксоновского гипноза. Это один из видов суггестивной терапии, который может быть применен психологами.

Как отмечает Г.В. Старшенбаум, техника эриксоновского гипноза является современной «гипносуггестивной терапией, которая позволяет подстраиваться к индивидуальным особенностям пациента и использовать его саногенные ресурсы (*sanus* – здоровый, лат.)» [там же]. Описано четыре метода краткосрочной терапии М. Эриксона:

- замена симптома (терапевт внушает замену у клиента /пациента нарушение той или иной функции безобидным симптомом);
- трансформация симптома – «терапевт использует невротическое поведение, трансформируя личностные намерения, которые оно изначально обслуживало, без коренного изменения самой симптоматики» [там же];
- улучшение симптома;
- коррекция эмоциональных реакций: клиент/пациент включается в интенсивные эмоциональные проблемы, терапевт создает атмосферу для изменений эмоциональных реакций» [там же].

Техника наведения, поддержания транса и реализация терапевтических интервенций в эриксоновском гипнозе осуществляется мягко, незаметно, недирективно. М.Р. Гинзбург и Е.Л. Яковлева приводят следующие особенности использования языка в эриксоновском гипнозе:

- «уровневая речь», когда одинаковые могут иметь разное значение в зависимости от контекста): контекстуальные внушения (И через несколько мгновений я попрошу

отправиться на происки приятного воспоминания. То есть такого момента в вашей жизни, когда ты чувствуешь себя хорошо, спокойно, комфортно. И когда это приятное воспоминание приходит, ты можешь дать мне об этом знать. И своим внутренним взором ты можешь видеть то, что тебя окружает в этот приятный момент вашей жизни);

- «буквализм», заключающийся в том, что человек, находящийся в трансе, склонен понимать обращенную к нему речь буквально
- разговорный стиль речи – говорить на языке, максимально близком и понятном клиенту;
- учитывать резонанс слов (активирующие слова запускают внутренний поиск: глаголы (вести, строить, искать, находить, достигать, возводить, продвигаться, производить, учиться и т.д.), существительные (цель, результат, достижение, успех, обучение и т.п.); после того, как произнесено активизирующее слово, мы делаем маленькую паузу в нашей речи, на один вдох;
- рефрейминг – смена контекста, позволяет изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную. Он происходит от слова *frame* – рамка (рефрейминг – изменение рамки восприятия) [Гинзбург, Яковлева, 2008].

Авторы приводят перечень внушений в эриксоновском гипнозе: прямые и косвенные (рисунок 2):



Рисунок 2 - Внушения в эриксоновском гипнозе, по М.Р. Гинзбургу, Е.Л. Яковлевой

- явное прямое внушение (прямо говорится о том, что должно происходить);
- прямое закамуфлированное внушение (Ж. Беккио и Ш. Жуслен) - прямое внушение, которое адресуется к тем ощущениям, которые испытывает пациент;
- постгипнотическое внушение.

Косвенные внушения:

- последовательность принятия («правило трех «да»);
- импликация («подразумевание») – то, что хотят внушить, упоминается как нечто само собой разумеющееся, не подлежащее ни сомнению, ни обсуждению;
- вопросы – с помощью вопросов можно делать практически все, например, можно навести транс исключительно вопросами;
- контекстуальное внушение («межконтекстуальным» (Intercontextuel), «встроенное внушение» (Embedded suggestion), «техника рассеивания», или «техника припудривания») – прием заключается в том, чтобы превратить слово во внушение, выделив его из контекста, слегка изменяя тон голоса или направление голоса;
- трюизм (банальность) Высказывается банальность, срабатывают идеодинамические механизмы, и то, о чем было сказано, начинает происходить;
- невербальное внушение (левитация руки, катаlepsия руки).

Рассмотрим базовые техники наведения, поддержания трансового состояния в эриксоновском гипнозе.

Каждая эта техника используется для эффективности последовательных стадий работы с трансом в эриксоновском гипнозе. Мы провели анализ возможности использования техник в соответствии с каждым этапом терапевтической работы и представили их в следующей таблице (таблица 1).

Таблица 1 - Этапы терапевтического процесса в эриксоновском гипнозе, по М.Р. Гинзбургу и Е.Л. Яковлевой

	Этап	Задача	Техники
1.	Введение	Создать атмосферу сотрудничества, доверия Поставить цель	Гармонизация с клиентом Демистификация техники Обратная связь Утилизация Постановка цели Конгруэнтность
2.	Наведение	Отстроиться от звуков Отстроиться от мыслей Сосредоточиться на ощущениях тела, дыхания Внимание образы внешнего мира → образы восприятия → образы внутреннего мира (образы памяти (воспоминания) и воображения (представления, мечты)	Гармонизация с клиентом Обратная связь Ратификация признаков транса Утилизация Диссоциация Релятивизация Особенности речи Конгруэнтность Неопределенные слова Сигналинг
3.	Поддержание	Образы внутреннего мира (ментальные образы) Работа с субъективной реальностью, трансформация	Гармонизация с клиентом Ратификация признаков транса Утилизация Диссоциация Релятивизация Особенности речи Конгруэнтность Неопределенные слова Сигналинг
4.	Выведение	Вывести, соблюдая темп клиента	Гармонизация Особенности речи Релятивизация

В эриксоновском гипнозе также большое значение уделяется метафоре. Слово метафора образованна из двух греческих корней: «мета» означает «через», а «форе» – «переносить». В эриксоновском гипнозе используется как рассказ близкий к ситуации клиента, абстрактная ситуация, имеющая решение. Эриксон говорит, что метафора может сработать очень нескоро, это инструмент длительного действия.

Еще один важный аспект – специфический транс самого терапевта. Как говорит М. Эриксон [Старшенбаум, 2003, 223]: «Если у клиента нет признаков транса – ведите себя так, как будто клиент в трансе». Гипнотизер должен быть уверен в себе и в удачности внушения. Возможно, это связано напрямую с эмоциональным заражением и комплекс эмоций гипнотизера (транс гипнотизера) посредством подражания передается клиенту.

Эриксоновский гипноз является полезным и эффективным инструментом современной

психотерапии для работы со скрытыми внутренними ресурсами своего организма и психики [Эриксон, Росси, Росси, 12]. Метод эриксоновского гипноза значительно отличается от обычных гипнотических практик – он основан не на подавлении воли пациента, а на выстраивании диалога с подсознанием человека. Эриксоновский гипноз решает проблемы депрессии, пониженной самооценки, стрессового состояния, сексуальной дисфункции и другие.

Заключение

В суггестивной терапии можно выделить направления – терапию внушением, терапию наведением гипнотического состояния (гипноз, гипнотерапия), а также гипносуггестию – терапию внушением в состоянии гипноза. Одним из самых распространенных методов гипносуггестивной терапии, которые используют психологи – эриксоновский гипноз. Этому способствуют гибкость техник, отсутствие жестких временных рамок и ограничений в организации терапевтического пространства. Эриксоновский гипноз легко адаптируется к условиям современной жизни, отличается экономичностью, универсальностью и достаточно высокой результативностью. Анализ результатов применения техник эриксоновского гипноза показывает, что данный метод во многих случаях действительно позволяет успешно решать психологические проблемы наших клиентов, а также осуществлять коррекцию целого ряда психопатологических нарушений и психосоматических расстройств в клинике.

На наш взгляд, можно выделить как минимум два направления развития теоретических и прикладных исследований в этой области психотерапии.

Первое направление связано с изучением нейропсихологических коррелят гипноза и транса как измененных состояний сознания.

Второе направление – это интеграция суггестивной терапии с другими на основании общих условий эффективности психотерапии различных способов встраивания технических приемов, в том числе ассимиляционная интеграция, когда терапевт работает в рамках одного «основного» направления, но в зависимости от динамики терапии и состояния клиента может включить в процесс терапии и методы из других психотерапевтических направлений.

Библиография

1. Брызгунов И.П. Гипнотерапия детей и подростков. М., 2005. 192 с.
2. Бухтояров О.В. и др. Возможности суггестивной терапии в улучшении «качества жизни» больных с реципрокными тахикардиями // Lithuanian J. Cardiol. 1996. Vol. 3. Suppl. 1. P. 94.
3. Василенко Д.А., Кучеренко В.В., Петренко В.Ф. Вавилонская башня психотерапии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 1. С. 10-26.
4. Гарнышева Н.А., Захарова А.В. К вопросу о понятии и классификации суггестии // Сборник материалов IX Международной студенческой научно-практической конференции. Том 1. 2016. С. 233-235.
5. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. М., 2008. 312 с.
6. Журавлев И.В. и др. Психосемиотика телесности. М.: КомКнига, 2005. 152 с.
7. Кучеренко В.В. Процессы категоризации в измененных состояниях сознания: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 179 с.
8. Мещеряков Б.Г. (ред.) Большой психологический словарь. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 672 с.
9. Прохоров А.О. и др. Психология состояний. М.: Когнито-Центр, 2011. 624 с.
10. Россохин А.В., Измагулова В.Л. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии. М.: Смысл, 2004. 544 с.
11. Савченков А.В. Психологическая модель гипноза: трансовое состояние как результат процесса торможения коры больших полушарий при перезагрузке сенсорных систем // Вестник психотерапии. 2022. № 83. С. 6-18.
12. Старшенбаум Г.В. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия. М., 2003. 367 с.
13. Старшенбаум Г.В. Психотерапия для начинающих. Самоучитель. М., 2016. 495 с.

14. Эрикссон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М., 2000. 342 с.

Ericksonian hypnosis in the system of methods of suggestive psychotherapy: the specifics of suggestions and basic techniques

Mar'yam D. Il'yazova

Doctor of Pedagogy,
Professor of the Department of Humanities and Psychology,
Astrakhan State Technical University,
414025, 16, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: iliazovamd@yandex.ru

Aliya S. Abdullaeva

PhD in Psychology,
Associate Professor of Department of Economics and Health Management
with a Postgraduate Course,
Astrakhan State Medical University,
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Ivan A. Budovskoi

Dentist of "Stomatologist" Company,
414057, 17/3, Zvezdnaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: budovskoy1999@gmail.com

Abstract

One of the most common methods of hypnosuggestive therapy used by psychologists is Ericksonian hypnosis. This is facilitated by the flexibility of techniques, the absence of strict time frames and restrictions in the organization of the therapeutic space. Ericksonian hypnosis is easily adaptable to the conditions of modern life, is economical, versatile and quite effective. Analysis of the results of using Ericksonian hypnosis techniques shows that this method in many cases actually allows us to successfully solve the psychological problems of our clients, as well as correct a number of psychopathological disorders and psychosomatic disorders in the clinic. In our opinion, we can distinguish at least two directions for the development of theoretical and applied research in this area of psychotherapy. The first direction is associated with the study of neuropsychological correlates of hypnosis and trance as altered states of consciousness. The second direction is the integration of suggestive therapy with others based on the general conditions for the effectiveness of psychotherapy of various methods of incorporating technical techniques, including assimilation integration, when the therapist works within one "main" direction, but depending on the dynamics of therapy and the client's condition can include in the process of therapy and methods from other psychotherapeutic areas.

For citation

Il'yazova M.D., Abdullaeva A.S., Budovskoi I.A. (2023) Eriksonovskii gipnoz v sisteme metodov suggestivnoi psikhoterapii: spetsifika vnusheniya i bazovye tekhniki [Ericksonian hypnosis in the system of methods of suggestive psychotherapy: the specifics of suggestions and basic techniques]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (12A), pp. 147-156. DOI: 10.34670/AR.2023.24.88.016

Keywords

Ericksonian hypnosis, suggestive psychotherapy, suggestion, trance, basic techniques, suggestor, reframing, truism.

References

1. Bryazgunov I.P. (2005) *Gipnoterapiya detei i podrostkov* [Hypnotherapy for children and adolescents]. Moscow.
2. Bukhtoyarov O.V. et al. (1996) *Vozmozhnosti suggestivnoi terapii v uluchshenii «kachestva zhizni» bol'nykh s retsiproknymi takhikardiymi* [Possibilities of suggestive therapy in improving the "quality of life" of patients with reciprocal tachycardias]. *Lithuanian J. Cardiol.*, 3, 1, p. 94.
3. Erickson M., Rossi E., Rossi S. (2000) *Gipnoticheskie real'nosti: Navedenie klinicheskogo gipnoza i formy kosvennogo vnusheniya* [Hypnotic Realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion]. Moscow.
4. Garnysheva N.A., Zakharova A.V. (2016) *K voprosu o ponyatii i klassifikatsii suggestii* [On the issue of the concept and classification of suggestion]. In: *Sbornik materialov IX Mezhdunarodnoi studencheskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Tom 1* [Collection of materials of the IX International Student Scientific and Practical Conference. Volume 1].
5. Ginzburg M.R., Yakovleva E.L. (2008) *Eriksonovskii gipnoz: sistemacheskii kurs* [Ericksonian hypnosis: a systematic course]. Moscow.
6. Kucherenko V.V. (2010) *Protsessy kategorizatsii v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya. Doct. Dis.* [Categorization processes in altered states of consciousness. Doct. Dis.]. Moscow.
7. Meshcheryakov B.G. (ed.) (2006) *Bol'shoi psikhologicheskii slovar'* [Large psychological dictionary]. St. Petersburg: PRAIM-EVROZNAK Publ.
8. Prokhorov A.O. et al. (2011) *Psikhologiya sostoyanii* [Psychology of states]. Moscow: Kognito-Tsentr Publ.
9. Rossokhin A.V., Izmagulova V.L. (2004) *Lichnost' v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya v psikhoanalize i psikhoterapii* [Personality in altered states of consciousness in psychoanalysis and psychotherapy]. Moscow: Smysl Publ.
10. Savchenkov A.V. (2022) *Psikhologicheskaya model' gipnoza: transovoe sostoyanie kak rezultat protsessa tormozheniya kory bol'shikh polusharii pri perezagruzke sensornykh sistem* [Psychological model of hypnosis: a trance state as a result of the process of inhibition of the cerebral cortex during the reboot of sensory systems]. *Vestnik psikhoterapii* [Bulletin of Psychotherapy], 83, pp. 6-18.
11. Starshenbaum G.V. (2003) *Dinamicheskaya psixhiatriya i klinicheskaya psikhoterapiya* [Dynamic psychiatry and clinical psychotherapy]. Moscow.
12. Starshenbaum G.V. (2016) *Psikhoterapiya dlya nachinayushchikh. Samouchitel'* [Psychotherapy for beginners. Self-instruction manual]. Moscow.
13. Vasilenko D.A., Kucherenko V.V., Petrenko V.F. (2020) *Vavilonskaya bashnya psikhoterapii* [The Tower of Babel of psychotherapy]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 17, 1, pp. 10-26.
14. Zhuravlev I.V. et al. (2005) *Psikhosemiotika telesnosti* [Psychosemiotics of corporeality]. Moscow: KomKniga, 2005 Publ.