

САМОВНУШЕНИЕ ПО МЕТОДУ Э. КУЭ

Сознательное самовнушение по Э. Куэ — лечебный метод, позволяющий подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными.

Согласно Э. Куэ, формула самовнушения (лечебные представления) должна быть простой и не носить подавляющего характера.

Например: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Произвольное самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий.

Техника лечения включает в себя ряд последовательных действий, описанных ниже.

1. Лечение начинается *спредварительной беседы*, во время которой объясняется влияние самовнушения на организм, его целебного воздействия на последствия психотравмирующего стресса. Чтобы убедить военнослужащего в том, чтобы его собственные мысли, представления могут влиять на произвольные функции организма, используют ряд проб на внушаемость. Например: грузик, подвешенный на нитке (маятник Шевроле), раскачивается в неподвижной руке пациента только при одном представлении о его движении. Это усиливает внушаемость больного и убеждает его в действенности метода.

2. *Составление формулы самовнушения*, которая может меняться в процессе лечения.

Требования к формуле:

- простота;
- немногословность (три-четыре фразы);
- позитивное содержание (например, «я здоров» вместо «я не болен»).

Для усиления веры в свои силы может использоваться формула:

«я могу, я могу, я могу». В ситуации травматического стресса формула может быть расширенной, например человек может внушать себе: «Мое решение победить стресс окончательное. Как бы тяжело мне ни было от перенесенной утраты, в любом случае не изменю своему решению».

3. *Процесс самовнушения*. Больной занимает удобную позу сидя или лежа, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без всякого напряжения, 20 раз произносит одну и ту же формулу самовнушения. Произносить формулу нужно монотонно, не фиксируя внимания на ее содержании, негромко, но так, чтобы сам больной слышал то, что он говорит.

Сеанс самовнушения продолжается три-четыре минуты, повторяется два-три раза в день в течение шести-восьми недель. Рекомендуется использовать для проведения сеансов просоночные состояния утром при пробуждении и вечером при засыпании. Чтобы не отвлекать своего внимания на счет, используют шнур с двадцатью узелками, которые перебираются как четки.

Преимуществом метода Э. Куэ является тот факт, что пациент сам активно участвует в процессе лечения. Сеансы самовнушения можно проводить в любой обстановке и в любое время.