

Государственный Медицинский Университет г Семей.

Тема: Недирективный (эриксоновский) гипноз. Раппорт. Присоединение, ведение, утилизация.

**Проверила: Кажыкенова Г.Т, 201
группа, врач-резидент психиатр.**

Милтон Хайленд Эриксон

Milton Hyland Erickson

- ▶ Дата рождения: 5 декабря 1901
- ▶ Место рождения: Аурум, Невада, США
- ▶ Дата смерти: 25 марта 1980 (78 лет)
- ▶ Место смерти: Финикс, Аризона, США
- ▶ Страна: США
- ▶ Научная сфера: психиатрия, психотерапия
- ▶ Альма-матер: Висконсинский университет в Мадисоне
- ▶ Известен как: автор эриксоновского гипноза



► **История**

- 1870-е. Французский врач Жан-Мартен Шарко (Jean-Martin Charcot) начал активно применять классический гипноз (или транс, измененное состояние сознания) в медицинских целях. Позже гипнотические техники стали использовать во многих направлениях психотерапии.
- Эриксоновский гипноз (так называемый «новый гипноз») – метод, связанный с именем американского психиатра и психолога Милтона Эриксона (Milton G. Erikson, 1901–1980). Будучи болен полиомиелитом, он использовал самогипноз, чтобы успокоить боль, а затем начал использовать гипнотические техники в работе с пациентами. Сегодня эриксоновский гипноз считают одним из наиболее эффективных и изящных методов современной психотерапии.

► **Определение**

► **Эриксоновский гипноз** – это «мягкий», недирективный гипноз. Он использует нашу способность к непроизвольному гипнотическому трансу – состоянию психики, в котором она наиболее открыта и готова к позитивным изменениям. Более того, каждый из нас погружается в состояние транса ежедневно. Так, когда мы засыпаем (но еще не спим), перед нашим мысленным взором возникают разные образы, которые погружают нас в мир, находящийся между явью и сном.

► Во время эриксоновского гипноза человек остается в бодрствующем состоянии: он видит, слышит, чувствует. Но фокус его внимания направлен не во внешний мир, как в обычной жизни, а во внутренний: на воспоминания, фантазии, образы... В этом состоянии открывается доступ к внутренним ресурсам, забытым человеком, но сохраненным в его бессознательном.



▶ **Принцип действия:**

- ▶ В отличие от классического гипноза пациент не вводится в транс усилием воли гипнотизера, а сам (благодаря наводящим вопросам психотерапевта) входит в это особое состояние сознания. В минуты транса активными становятся структуры, отвечающие за интуицию, образное мышление, творческое восприятие мира, открывается доступ к ресурсам позитивного опыта. Именно в этом состоянии к нам приходят всевозможные озарения или внезапно находят ответы на вопросы, над решением которых мы бились долгое время. В состоянии транса, доказывал Милтон Эриксон, человеку легче чему-либо обучиться, стать более открытым, измениться внутренне. В результате совместной работы терапевта и пациента разрешение проблемы (избавление от симптома) приходит как бы «изнутри» пациента, осуществляется благодаря его собственным ресурсам.
- ▶ Обычный курс – 6–10 сеансов. Психотерапевтические изменения наступают быстро, иногда уже после первого сеанса, но для того, чтобы они стали устойчивыми, требуется проведение полного курса. Сеанс продолжается около часа.

Классический гипноз	Эриксоновский гипноз
<p>Гипноз очевиден, гипнотизер дает прямые команды: "Ваши руки тяжелеют... Вам хочется спать... Спать!"</p>	<p>Все происходит естественно, как будто продолжается обычное общение. Впрочем, когда-то могут быть использованы и прямые команды, если они не напрягут клиента</p>
<p>Гипнотизер ведет себя уверенно и явно доминирует</p>	<p>Гипнотизер скорее сам подстраивается под клиента</p>
<p>Человек погружается в гипнотический сон: состояние скорее сна, чем бодрствования, с полной потерей контроля происходящего</p>	<p>Человек входит в транс – состояние скорее бодрствования, но без контроля происходящего</p>
<p>Могут быть использованы «жесткие» внушения</p>	<p>Используются только «мягкие» внушения</p>
<p>Гипнозу поддаются не все, часть людей при любом желании практически не гипнабельны</p>	<p>В транс можно ввести практически любого человека</p>

▶ **Ход работы**

- ▶ Психотерапевт и пациент сидят (как правило) в одинаковых креслах под небольшим углом друг к другу, как бы глядя в одну сторону. Помогая пациенту войти в транс и погрузиться в свои воспоминания, терапевт также погружается в транс, но другого рода – более поверхностный и управляемый: собственным состоянием он моделирует состояние клиента. В этом виде психотерапии нет отчетливой схемы, для каждого клиента терапевт выстраивает новую конструкцию приемов – об Эриксоне говорили, что его работа похожа на действия вежливого взломщика, методично подбирающего новые отмычки. Вот, например, одна из возможных техник. Прибегая к особому метафоричному языку, терапевт рассказывает историю (анекдот, сказку или притчу), но делает это особым образом – используя метафоры, в которых «прячутся» послания для бессознательного. Слушая сказку, пациент представляет образы героев, видит сцены развития сюжета, оставаясь внутри собственного внутреннего мира, живущего по своим законам. Опытный гипнотерапевт старается понять эти законы и предлагает расширить эту «карту» внутреннего мира. Таким образом он помогает преодолеть ограничения, которые сознание накладывает на наше поведение и поступки, из-за которых возникают проблемы. Терапевт предлагает несколько вариантов изменения ситуации, один из которых и будет выбран пациентом – иногда неосознанно.

▶ **Показания к применению:**

- ▶ Эриксоновский гипноз помогает при самых разных проблемах – психологических и психосоматических.
- ▶ Метод эффективен при работе с фобиями, зависимостями, семейными и сексуальными проблемами, посттравматическими синдромами, нарушениями пищевого поведения. С помощью эриксоновского гипноза можно работать и со взрослыми, и с детьми. В большинстве случаев это индивидуальная работа с клиентом, но возможно и участие семьи, и групповая терапия.

Пять простых техник эриксоновского гипноза в разговоре:

- ▶ Эриксоновская психотерапия является способом обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, которые необходимы для разрешения имеющихся у него психологических проблем, устранения болезненных симптомов. Ее важнейшей составной частью является эриксоновский гипноз – недирективно-разрешительная, гибкая, косвенная модель наведения и использования гипнотического транса, основанная на сотрудничестве и многоуровневом межличностном взаимодействии психотерапевта и клиента.
- ▶ Эриксоновская модель психотерапии предполагает широкое использование многоуровневой речи. Словесная формулировка может содержать в себе множество смыслов. Таким образом на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все его значения.
- ▶ Техники эриксоновского гипноза могут быть полезны психологам и психотерапевтам в работе с клиентами, в целях улучшения их психоэмоционального состояния. Также они могут быть полезны для улучшения качества коммуникации. Однако несомненным принципом, при их применении является принцип: **"Не навреди"**.
- ▶ Техники эриксоновского гипноза активно используются цыганами, сетевиками, продавцами-консультантами. Зная техники эриксоновского гипноза можно замечать манипуляции со стороны других людей и противостоять им.



▶ **Эриксоновский гипноз часто строится на следующей последовательности шагов:**

▶ - присоединение.

▶ - ведение.

▶ - наведение транса.

▶ - манипуляция сознанием, внушение.

▶ - вывод из транса.

▶ Присоединение всегда вызывает между собеседниками необъяснимое, подсознательное чувство доверия. Помогает установить раппорт. Присоединение может быть физиологическим, психологическим, культуральным:

▶ Обычно делают акцент на первых двух направлениях.

▶ Физиологическое присоединение:

▶ - при помощи положения тела,

▶ - при помощи дыхания,

▶ - присоединение к микродвижениям.

▶ Более мощный и полный способ присоединения - психологический.

▶ В НЛП-модели эриксоновского гипноза считается, что человек мыслит при помощи внутренних образов, которые могут быть зрительными, слуховыми и кинестетическими (к ним относят все телесно-ориентированные образы, хотя иногда отдельно рассматривают висцеральную модальность образов).

▶ Особенно часто при изучении эриксоновского гипноза обращают внимание на то, что существует строгая связь между движениями глаз и способами мышления, которые использует человек в данный момент для решения той или иной задачи.

▶ **Эриксоновский гипноз состоит из следующей последовательности шагов:**

▶ **1. Присоединение – это подстройка:**

▶ **а) под тембр**, темп речи собеседника, использование его предикатов речи (визуальных, аудиальных, кинестетических)

▶ - зрительные предикаты — слова «видеть», «яркий», «туманный», «отчетливо», «перспектива» и т.д.

▶ - аудиальные предикаты - слова «слышать», «звучать», «скрипеть», «кричать», «оглушать» и т.п.,

▶ - кинестетические - «чувствовать», «прикасаться», «теплый», «тяжелый», «шершавый», «твердый» или «пахнуть», «вкусный», «несвежий», «ароматный» и т.п.

▶ **Первый способ техники невербального присоединения.**

▶ **б) под позу, движения** - копируя позу и движения собеседника вы вызываете в нем чувство симпатии, подсознательно оппонент начинает доверять вам и открываться в разговоре. Необходимо следить за тем, чтобы подстройка такого рода происходила плавно, незаметно для оппонента, иначе он может подумать, что вы его передразниваете, что может повлиять на процесс коммуникации обратным образом. Например, если сидя, собеседник качает ногой, вы можете в такт постукивать пальцами по столу. Копирование (на специальном жаргоне психотерапевтов - «отзеркаливание») позы собеседника.

▶ Все мы знаем типичные позы, которые красноречиво говорят о замкнутости - сложенные на груди руки, перекрещенные ноги... Но как мы на это реагируем? «Ага, он замкнулся, ему что-то не нравится, он чего-то боится! Ай-яй-яй». И что? Если мы хотим раскрепостить человека, то нужно действовать. Увидев замкнутую позу, точно копируем эту замкнутую позу (присоединение). Через пару минут «размыкаем» себя, и собеседник «размыкается» вслед за нами (ведение). Всё. Так просто.

▶ **Второй способ техники невербального присоединения:** Мастера подстройки присоединяются не только к позе тела собеседника, но и подстраивают темп своего дыхания, моргание глазами и другие микродвижения оппонента. Копирование ритма дыхания собеседника. Этот способ отлично работает тогда, когда нужно успокоить человека. (Например). Или наоборот. Частое дыхание - частое дыхание (присоединение). Затем Вы начинаете дышать равномерно и собеседник копирует Вас, начиная дышать так же равномерно.

▶ **Единственно, чего не рекомендуют делать психиатры, это копировать нарушенное, болезненное дыхание - это вредно для Вас самих. В этих случаях специалисты качают пальцем или ногой в ритм чужого дыхания.**

▶ **Третий способ техники невербального присоединения:** Копируем жесты (их ещё называют «микродвижения») собеседника. Дёргаем уши, щиплем себя за нос, трём подбородок - всё что угодно. Но только помните: чувство меры и вкуса не должно Вас покидать никогда! Иначе собеседник подумает, что Вы его передразниваете. А ещё он может подумать, что Вы вчера узнали о том, что такое эриксоновский гипноз и бросились экспериментировать.

► **При описании типичных глазодвигательных реакций используют следующую схему:**

- Движение глаз вверх влево или вправо свидетельствует о том, что человек в данный момент создает зрительный образ. На занятость внимания формированием зрительного образа также может указывать и так называемый расфокусированный взгляд (будто взгляд в никуда, взгляд прямо перед собой в отсутствие в этот момент внешнего объекта визуальной переработки).
- При движении глаз в стороны (вправо или влево) человек создает актуальный для него слуховой образ (словно слышит своим внутренним слухом какие-либо звуки, слова, мысли и тому подобное).
- Движение глаз влево-вниз - человек будто бы говорит сам с собой. Этот взгляд часто отмечают тогда, когда человек по каким-либо причинам контролирует то, что в следующий момент собирается произнести вслух. Совсем необязательно, что человек, совершающий движения глазами влево-вниз, лжет (как это нередко утверждают). Нередко это действительно один из признаков возможной лжи, но корректнее и точнее ограничиться тем, что в этот момент человек контролирует свою речь.
- Взгляд вправо-вниз обозначает, что человек в данный момент создает или вспоминает телесные образы и чувства, такие как нежность, усталость, тепло, холод, давление, голод, а также вкус, запах и многие другие, присущие каждому из нас кинестетические чувства и ощущения.
- Далеко не каждый взгляд человека является указанием на актуальность внутренних образов. Люди смотрят просто для того, чтобы что-то увидеть во внешнем мире, чтобы перейти дорогу или взять сдачу в кассе. Когда создаются внутренние образы, глаза человека становятся как бы невидящими, взгляд фиксируется примерно на одной точке (в этот момент фактически отсутствующей вовне), расширяются зрачки, замедляются и урежаются мигательные движения. Часто эти изменения оказываются признаками непроизвольного транса.

- ▶ **2. Ведение** – по мере установления рапорта (подстройки) и расположения к себе собеседника, введение своих собственных предикатов, тембра и темпа речи, постепенное изменение и переход к более позитивной и ресурсной позиции.
- ▶ Например, говоря с человеком, находящимся в раздраженном состоянии, подстройтесь к его гневу, но немного слабее его уровня. Поскольку, если вы зайдете слишком далеко, то возникнет опасность обострения. Как только вы подстроились, вы можете начинать вести его постепенно вниз к более спокойному состоянию, постепенно успокаивая свое собственное поведение. К тому, кто настаивает на чем-то, можно присоединиться и подстроиться с помощью голоса, говоря немного громче и быстрее, чем обычно.

3. Наведение транса. Транс - это измененное состояние сознания, при котором прекращается критическое восприятие информации и снижается способность последовательно анализировать и осмысливать. Многие люди боятся слова "транс", связывая его с жестоким манипулированием и ассоциируют с действием различных сект. Однако за один только прожитый день человек может несколько раз пережить состояние транса, например принимая душ, слушая музыку или добираясь до места работы на общественном транспорте.

Техники наведения транса в разговоре:

Техника трех "ДА"

Сначала скажите несколько утверждений с которыми человек согласится, а затем свое предложение, например:

"Сейчас вы читаете мою статью, и думаете о том, как вы сможете использовать все это на практике, и вы чувствуете некоторое замешательство относительно этого, и также вам кажется, что не все понятно, и, возможно вы дочитаете эту статью до конца."

В данной технике речь свою необходимо выстраивать в настоящем моменте. Первые фразы и слова погружают человека в транс, а последнее предложение застает его врасплох. Он становится, как бы вынужден его выполнить.

▶ **Забалтывание.**

- ▶ Используя эту технику, вы говорите много, часто перескакивая с одного вопроса на другой. Постоянно держите сознание собеседника связанным, задавая вопросы "понимаете, да?", "ведь верно, правда?". И, когда голова вашего оппонента буквально пошла кругом, завершаете свое внушение тем предложением, с которым пришли. Часто люди выполняют его, лишь бы не повторилось все с начала.
- ▶ Например: изучая психологию, я стал понимать, что не понимаю в людях очень многое, но никак не могу понять, что именно из непонятого мною я все же понимаю, и я, наверное, никогда не пойму разницу между тем, что я уже понял и тем, что я не понимаю.

▶ **Тройная спираль Милтона Эриксона.**

- ▶ Тройная спираль состоит из трех не связанных между собой маленьких историй. И на практике это выглядит следующим образом:
- ▶ Вы начинаете рассказывать первую историю, и в момент, когда подходите к самому интересному без всякой связки переходите ко второй истории.
- ▶ Рассказываете вторую историю опять до кульминационного момента и вновь без связки переходите дальше.
- ▶ Третья история должна содержать собственно текст внушения предпочтительно, если он будет составлен при помощи техник манипуляции сознанием, речь о которых еще впереди. Итак, вы произносите третью историю, содержащую текст внушения и без перерыва возвращаетесь ко второму рассказу, завершая его.
- ▶ После этого заканчиваете первую историю, с того места, где прервали ее.
- ▶ Обратите внимание на детали, здесь важно все. Если вы просто, бессистемно перескакиваете с одного на другое - это не тройная спираль - это забалтывание. Если вы делаете большие паузы между историями - это не спираль - это пять, непонятным образом, связанных изречений, конечно эффект будет, хотя бы из-за того, что вы вызовете замешательство у своего собеседника - такого он наверняка еще не слышал, что ж используйте замешательство для своей пользы.

▶ 4. Внушение

▶ Здесь также существуют несколько речевых техник:

▶ Трюизмы.

▶ Трюизм - это самое очевидное утверждение, это могут быть:

▶ утверждение, которое находится в строгом соответствии с действительностью.

▶ банальная истина.

▶ Если вы в процессе разговора говорите: "...иногда люди принимают решения под влиянием чувств...", "...люди часто чувствуют облегчение после того, как поговорят об этом с кем-нибудь...",

▶ Трюизм на наведение транса "Каждый погружается в транс по-своему".

▶ Трюизм на создание установки на обучение "Опыт - великий учитель".

▶ Трюизм на забывание: "Люди умеют забывать то, что они знают".

▶ **Допущения.**

- ▶ В данной технике, делается допущение возникновения определенной поведенческой реакции. Эти предложения выстраиваются с помощью оборотов речи, которые указывают на время или последовательность действий.
- ▶ Типичные обороты речи используемые в этой технике:
 - ▶ до того, как...
 - ▶ после того, как...
 - ▶ в течение...
 - ▶ по мере того, как...
 - ▶ прежде, чем...
 - ▶ когда...
 - ▶ в то время, как...
- ▶ Например: "Прежде, чем сообщить мне, над какой проблемой вы хотите работать, сделайте глубокий вдох".

▶ **Противопоставления.**

- ▶ Здесь рассматриваются две поведенческие реакции, которые можно противопоставить. Эффективность техники можно усилить, если использовать кинестетику, таким образом у человека создается убеждение о наличии противоположностей.
- ▶ Например: "Чем сильнее вы стараетесь оказать сопротивление, тем скорее вы поймете, что оно напрасно"
- ▶ "Чем тяжелее кажется проблема, тем легче оказывается подходящее решение".
- ▶ "Чем тяжелее дается вам изучение этого курса, тем легче будет его практическое применение."
- ▶ Выбор без выбора
- ▶ В данной технике вы предоставляете выбор из нескольких вариантов, оба из которых вас бы устраивали.
- ▶ Например, "Вы сможете применять полученные знания сразу или после небольшой тренировки".

▶ **Право выбора.**

- ▶ Главным условием успешности этой техники является расстановка интонационных акцентов при привлечении внимания собеседника к той реакции, которую хотите у него вызвать, при этом предлагая свободу выбора. При этом другой человек чувствует себя расслаблено, и не чувствует себя обязанным следовать вашим рекомендациям. Важным моментом будет не сама информация, а то как вы это предлагаете. При этом вариант, который вас не устраивает, вы произносите несколько пренебрежительным тоном.
- ▶ Например, "Вы можете прочитать эту статью прямо сейчас, или не читать ее вовсе".

- ▶ **5. Вывод из транса произойдет сразу после завершения разговора.** Однако для более мягкого выведения из транса можно вернуть человека в реальность. Например, после сеанса психотерапии можно предложить обратить внимание на окружение клиента, спросить у него о его самочувствии.
- ▶ Таким образом, техники эриксоновского гипноза являются эффективными и действенными в процессе коммуникации людей между собой, однако, хотелось бы отметить, что не стоит применять его для прямого внушения или изменения личности другого человека, поскольку такой подход обычно бывает бесполезным или приводит к кратковременному результату. Более эффективным будет использование его для усвоения навыков и побуждения клиента к естественным желаемым личностным изменениям, возникающим в результате не самого гипноза, а процесса обучения.



▶ **Результат гипноза Эриксона**

- ▶ У гипноза Эриксона имеется одно весьма веское преимущество перед классическими гипнотическими методиками. Оно заключается в том, что гипнотизёр на протяжении всего сеанса проявляет весьма бережное отношение к психике пациента. При этом пациент сам решает после сеанса, принимать или не принимать рекомендации и выводы психотерапевта. Индивид сам концентрируется на своих желаниях, на себе, на своём благе. Задача психотерапевта состоит в направлении пациента.
- ▶ Используя множество сложных ассоциаций, гипнотизёр вводит пациента в мягкое состояние транса, что позволяет ему постепенно подвести его к осознанию того, что проблемы решаемы, а ограничения, которые человек сам себе создаёт - незначительны. Таким образом, пациент становится более уверенным в себе, положительно оценивает свои возможности и накопленный опыт, что позволяет активизировать его способности и внутренний жизненный потенциал.
- ▶ Таким образом, в соответствии с рекомендациями Милтона Эриксона, основной рабочей задачей психотерапевта оказывается следующая: Принять модель мира пациента и помочь ему преобразовать ее.