

Тақырыбы: Гипноздың Эриксондық әдісі
Оның классикалық гипноздан айырмашылығы және артықшылығы. Транс жүргізу тәсілі.
Нейролингвистикалық бағдарлау. Рефрейминг.

Орындаған: Жакиева Аида 725 топ
Тексерген: Сабыр Лаура Мендыбаевна

- **О создателе эриксоновского гипноза, Милтоне Эриксоне**
- "Большая часть нашей жизни определяется бессознательным". Милтон Эриксон.
- Многие не знают, что кроме классического гипноза, когда гипнотерапевт авторитарно указывает Вам, что делать и чувствовать, сегодня существуют и другие, более современные и эффективные методы гипноза. **Эриксоновский гипноз** назван так по имени своего создателя, Милтона Эриксона (1901-1980гг), получившего мировое признание в качестве психотерапевта-практика. Его подход к изменённым состояниям сознания лёг в основу как эриксоновского гипноза, так и нейролингвистического программирования (НЛП). Оба эти метода относятся к суггестивной психотерапии, дающей быстрый стратегический результат.

- Милтон Эриксон — доктор медицины, основатель и первый президент Американского Общества клинического гипноза (American Society for Clinical Hypnosis), адъюнкт-профессор Университета Уэйна. Являлся руководителем Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association), Американской ассоциации психологии (American Psychological Association) и Американской ассоциации психопатологии (American Psychopathological Association), был членом Американской ассоциации психиатров. С его именем связано основание Фонда обучения и исследований при Американском обществе клинического гипноза.
- В семнадцать лет Эриксон перенес полиомиелит. Болезнь протекала чрезвычайно тяжело, и доктора опасались, что он не выживет. В ночь, когда болезнь достигла своей критической точки, Милтон испытал то, что он называл "аутогипнотическим опытом".



Эриксон: В то время как я лежал в постели в ту ночь, я услышал, как три доктора сказали моим родителям в другой комнате, что их мальчик может быть уже мертв к утру. Я почувствовал сильный гнев из-за того, что кто-то говорит матери, что ее сын может оказаться мертвым следующим утром. Моя мать затем зашла ко мне с таким безмятежным лицом, какое только может быть. Я попросил ее переставить комод, подставить его к стороне кровати и развернуть под определенным углом. Она на самом деле не поняла, зачем мне это, она решила, что я бредил. Мне было трудно говорить. Но под тем углом с помощью зеркала на комоде я мог видеть через дверной проход западное окно в другой комнате. Я был бы проклят, если бы я умер, не увидев еще один закат. Если бы я хоть немного умел рисовать, я бы даже мог зарисовать тот закат.

- **Природа терапевтического транса в эриксоновском гипнозе**
- Подход Эриксона к гипнозу был принципиально антитеоретичен, индивидуален и прагматичен. Милтон Эриксон в своей работе в первую очередь использовал знания, полученные на практике, а не теоретические размышления. Он даже никогда не формулировал единой теории гипноза, тем не менее, Эриксон оставил после себя множество книг, в которых он выражал свои взгляды на гипнотический транс.
- **Транс как внутреннее направляемое состояние.** Гипнотический транс в эриксоновском гипнозе - это состояние, когда внимание гипнотизируемого развернуто от внешнего мира внутрь себя, и голос гипнолога направляет это внутреннее внимание. При этом ограничиваются до сравнительно небольшого количества фокусы внимания, столь многочисленные в нашей обычной жизни. Получается, что пациент не отвлекается на не относящиеся к делу внешние стимулы, снимаются ограничения его обычных систем отсчета, и, благодаря этому, обучение новому в трансе происходит более интенсивно.

- **Транс как высоко мотивированное состояние.** В эриксоновском гипнозе для наведения и развития переживания транса используют личную психодинамику и мотивацию пациента, избегая стандартизированных подходов, которые обычно пренебрегают индивидуальностью пациента. Именно мотивация пациента побуждает его направлять фокус внимания внутрь себя, и специалисты **эриксоновского гипноза** всегда учитывают индивидуальность пациента при наведении и утилизации транса.
- **Транс как активное бессознательное обучение.** Эриксон считал, что проблемы пациентов связаны с приобретенными ограничениями. Цель транса в эриксоновском гипнозе - смягчить эти приобретенные ограничения обычных систем отсчета пациента, чтобы позволить ему осознать многообразие выбора из обширного количества неосознанных возможностей. После освобождения сознания от обычных установок, предрассудков и блоков обучение может происходить на автономном или бессознательном уровне. Таким образом, эриксоновский гипнотерапевт сначала снимает приобретенные пациентом ограничения и затем помогает пациенту использовать накопленный им жизненный опыт, знания и умения для того, чтобы создать и перестроить себя изнутри, на бессознательном уровне, избегая ограничений сознания. Получается, что в эриксоновском гипнозе транс - это активный процесс бессознательного обучения, что в корне отличается от грубого представления о гипнозе как пассивном и регрессивном состоянии, в котором пациент - это всего лишь робот под контролем гипнотизера.

- **Транс как измененное состояние сознания.** Гипнотический транс в эриксоновском гипнозе рассматривается как измененное состояние сознания, не являющееся ни бодрствованием, ни сном. При этом стоит только один раз создать это измененное состояние, и для того, чтобы его реиндуцировать, становится достаточно одних только "символических" ассоциаций (какого-то цвета, звука, воспоминания о том состоянии, когда транс возник в первый раз). Каждый человек, который хоть раз переживал глубокий терапевтический транс, может подтвердить, насколько сильно это состояние отличается от состояния бодрствования. В тот момент, когда субъект транса возвращается в состояние бодрствования, он может затрудняться ответить на такие простые вопросы, как: какой сегодня день, или сколько времени прошло, пока он был в трансе. Он может испытывать в состоянии транса ощущения, словно изменяются размеры и форма тела или каких-то его частей, руки или ноги могут стать невидимыми или перестать ощущаться. Для того, чтобы испытать глубокое и действительно удовлетворительное переживание транса, важно научиться подчинять и отбрасывать модели поведения, характерные для бодрствования, то есть отказаться от некоторых из приобретенных ограничений и обычных систем отсчета, характерных для сознательных установок.

- **Субъективное переживание транса.** Каждый человек переживает транс по-своему, в зависимости от его личности и жизненной истории. Общей характеристикой переживания транса в эриксоновском гипнозе является то, что все словно бы происходит само по себе. Так, например, сама по себе может начать подниматься рука у субъекта транса (это называется "левитация руки"). Очень часто такие процессы вызывают удивление и осознание контраста между тем, что происходит само по себе, и тем, что, как нам кажется, мы контролируем и направляем. Наша внутренняя жизнь - это диалог между тем, что происходит с нами, и тем, что мы в связи с этим предпринимаем. Чувства, ощущения, эмоции, настроения, фантазии и ассоциации всегда возникают спонтанно на уровне подсознания и предъявляют себя на пороге сознания. То, как мы научаемся откликаться на эти спонтанные проявления, в значительной мере определяет наше чувство реальности, психического здоровья и благополучия. Например, мы можем откликнуться на то новое, что происходит в наших ощущениях или мечтах, с одной стороны, страхом, бегством или фобией, либо, с другой стороны, - любопытством и креативностью.

- **Бессознательное в эриксоновском гипнозе**
- В **эриксоновском гипнозе** используют понятия "сознание" и "бессознательное". Что же обозначают эти понятия? Представьте, что Ваш разум состоит из двух частей - сознательной и бессознательной. Сознательный разум - эта та часть, которая анализирует, критикует, мыслит логически и рационально, направляет и фокусирует внимание, отвечает за речь, абстрактное мышление и сознательные усилия. Сознание является характеристикой функционирования левого полушария мозга (для правшей, для левшей - всё наоборот). В трансе левое полушарие начинает работать менее активно, и все усилия терапевта направлены на то, чтобы сдвинуть сознание в сторону

- Правое полушарие нашего мозга отвечает за творческие способности, интуицию, пантомиму, кинестетические (телесные) ощущения, музыкальное и зрительно-пространственное восприятие, спонтанность, комфорт, экстрасенсорные способности; это область бессознательных процессов. Бессознательное или подсознание - это та часть, которая управляет телесными функциями, от сердцебиения до дыхания. В подсознании хранятся все Ваши воспоминания, желания и фантазии, весь опыт накопленный за жизнь, начиная от младенчества и далее, все знания и навыки. Здесь обитает мудрость, творческое начало. Здесь живет способность к решению проблем. Но это также и область, где содержатся источники всех наших проблем, страхов и болезней. Теперь Вам, наверное, становится понятно, почему погружение в транс и общение с подсознанием напрямую, которое становится возможным с помощью

- В отличие от других способов психотерапии, суть подхода Эриксоновского гипноза заключается именно в обращении к творческому подсознанию человека и к бессознательному научению в состоянии транса. "Большая часть нашей жизни определяется бессознательным", - эта фраза принадлежит Милтону Эриксону. Точно такую же мысль высказывал ранее и основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд, который считал, что человеческим поведением в основном управляют неосознаваемые влечения и желания (по Фрейду, в основном, сексуальные), которые содержатся в подсознании. Принципиальное отличие подхода Эриксона к бессознательному заключается в том, что он одним из первых психотерапевтов стал рассматривать подсознание не как источник проблем, а как огромный резервуар потенциальных ресурсов и возможностей - здоровья, хорошего самочувствия, достижений, успехов, побед, радостных и счастливых моментов, когда-то пережитых Вами. К сожалению, этот мощный резервуар ресурсов оказывается недоступен для большинства людей в повседневной жизни, однако, доступ к нему можно получить с помощью гипноза и активизировать все эти ресурсы для пользы человека.

- Ко всему сказанному можно добавить, что сегодня ученые с помощью современных приборов для изучения деятельности мозга установили, что в



- **Бессознательное научение и обход ограничений сознания в эриксоновском гипнозе**

- Согласно Эриксону, гипноз облегчает обучение и делает открытость и готовность принять изменения наиболее вероятными. Речь идет не о внушенном дремотном состоянии. В эриксоновском гипнозе терапевт не "погружает" своих пациентов, они не теряют самоконтроля, и ими не руководит воля другого человека. Фактически состояние транса, испытываемое при гипнозе - это естественное состояние, которое много раз переживал каждый, и вы тоже. Самое знакомое состояние такого рода имеет место тогда, когда мы погружаемся в мечты; другие формы транса могут проявляться во время медитации,

- В таких случаях человек осознает, что внутренние состояния и ощущения воспринимаются ярче, чем внешние стимулы, такие как звуки и движения, которым придается меньше значения. Под воздействием гипноза пациент часто начинает интуитивно понимать смысл и значение сновидений, символов и других форм выражения подсознания. Внушения гипнотерапевта в состоянии гипнотического транса воспринимаются менее критично, но все же, если эти внушения идут вразрез с ценностными ориентирами пациента, то, либо их усвоение будет частичным, либо они вовсе будут отвергнуты.
- В случае, если внушения гипнотерапевта принимаются, происходят устойчивые изменения в поведении и системе отношений пациента. Устойчивость изменений можно объяснить тем, что под воздействием гипноза у пациента пробуждаются способности к неосознаваемому научению, и он начинает их использовать. То есть в трансе вы входите в соприкосновение со своими собственными неиспользованными знаниями, накопленными в течение всей жизни. Получается, что, вспомнив эти забытые навыки, вы можете включить их в структуру своего поведения, которое станет более конструктивным и укрепит вашу личность. Воздействие **эриксоновского гипноза** устойчиво и приводит к глубоким личностным изменениям, которые

- **Различия между классическим гипнозом и эриксоновским гипнозом:**
- Важно понимать, что когда мы сравниваем классический и эриксоновский гипноз, речь идет не о двух разных гипнозах, а о двух подходах к гипнозу, которые сильно различаются между собой. В классическом гипнозе применяется авторитарный подход, гипнотизёр эксплуатирует такие средства воздействия, как "магнетический взгляд" и властный голос, при этом гипнотизёру и самому кажется, что он обладает особым магнетизмом и властью над другими людьми.
- При эриксоновском гипнозе используется разрешающий подход - субъект транса (тот человек, которого гипнотизируют) чувствует и понимает, что ему "разрешается" практически всё. При этом гипнолог, работающий в эриксоновском гипнозе, считает себя проводником, гидом, который помогает субъекту транса ориентироваться в процессе гипноза, и особо подчеркиваются партнерские, равные отношения между гипнологом и пациентом. Если в традиционном гипнозе гипнотизёр стремится создать отношения подчинения, то в эриксоновском гипнозе, напротив, происходит высвобождение.
- В традиционном гипнозе основной упор делается на то, чтобы с помощью прямых директивных внушений внедрить человеку в голову определенные мысли, идеи, чувства и ощущения. В **эриксоновском гипнозе** тоже используют внушения, однако основная

○ Внушения в эриксоновском гипнозе

- По оценкам ученых, большинство людей использует не более 10% своего умственного потенциала. Наше сознание слишком узко, жестко и ограничено в своих представлениях о том, на что мы способны. Наша система образования и воспитания научила нас определенным навыкам и вооружила некоторыми знаниями, но в то же время ограничила нас жесткими рамками предубеждений против наших способностей и субъективными представлениями о том, что мы можем, а что - нет. Много раз в прошлом у вас, наверняка, бывали такие моменты, когда вы могли настолько погрузиться в то, что вас интересует, что просто не замечали ничего вокруг. В такие моменты вы способны "не слышать" того, что говорят прямо рядом с вами, "не видеть" ничего, кроме того, чем вы заняты, "не чувствовать", например, что ваша поза неудобная, и нога затекла и онемела. Всё это вы делаете легко и автоматически, когда не задумываетесь об этом. Тем не менее, если вас попросят прямо сейчас "не слышать" или "не видеть" чего-либо, вашей реакцией, скорее всего, будет неловкое: вы можете подумать

- В **эриксоновском гипнозе** используются особые формы внушений - косвенные внушения. Эта форма гипнотического внушения направлена на то, чтобы человек мог выполнять определенные действия, которые он затрудняется делать сознательно, хотя автоматически и бессознательно они вполне доступны этому же самому человеку в определенных жизненных ситуациях. С помощью таких косвенных форм внушения, характерных для эриксоновского гипноза, у пациента появляется возможность контролировать и направлять такие реакции, которые обычно регулирует подсознание.
- Эриксон разработал и оставил в наследство множество уникальных форм косвенного гипнотического внушения, которые позволяют на мгновение изменить связывающие пациента ограничения сознания и открыться внутреннему потенциалу. Хорошо обученный