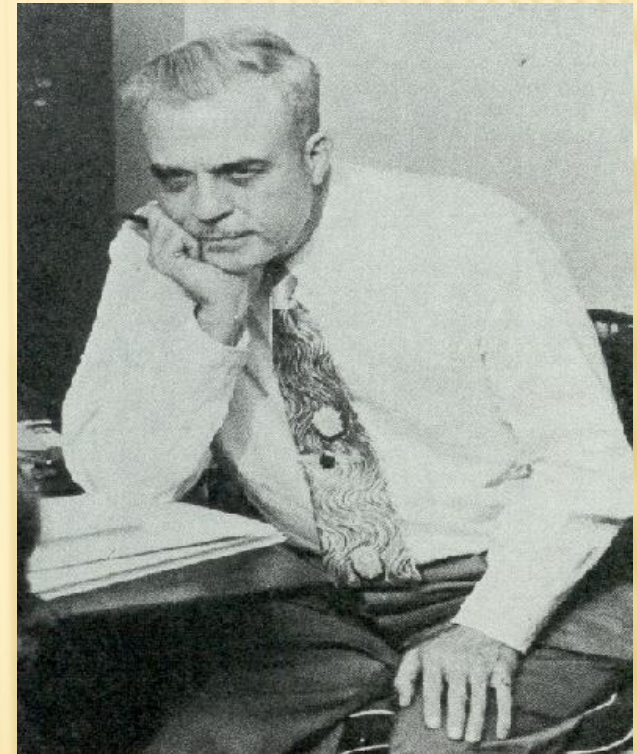


# ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

---

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- **Гипноз эриксоновский** — гипнотическая методика (предложена М. Эриксоном, получила название "новый гипноз"), отличающаяся от традиционного гипноза отсутствием авторитарности в позиции гипнотизера.
- Между терапевтом и пациентом, по мнению М. Эриксона, должны устанавливаться отношения сотрудничества. Терапевт ничего не навязывает пациенту — он создает условия, позволяющие пациенту использовать свои собственные ресурсы.
- Один из базовых принципов Г. э. заключается в том, чтобы "встречать пациента на его собственном уровне", что подразумевает, помимо всего прочего, использование того языка, на котором говорит пациент.
- В отличие от многих других видов психотерапии, в которых прежде чем работать с пациентом, его необходимо обучить специальному языку данного подхода, в Г. э. терапевт обучается языку пациента и использует его в терапевтических целях.
- В результате психотерапевтическая работа построена таким образом, что терапия осуществляется как бы самим пациентом. В основе Г. э. лежит представление о бессознательном как источнике ресурсов, как правило, недоступных в бодрствующем состоянии. Гипноз рассматривается как способ психологического функционирования, обеспечивающий доступ к этим ресурсам.
- В состоянии гипнотического транса, который определяется М. Эриксоном как состояние повышенного осознания, человек способен осуществлять психологическое реструктурирование, позволяющее ему преодолеть выученные ограничения и использовать свой собственный незадействованный потенциал.



- В традиционном гипнозе принято считать гипнабельными около 30% людей; в Г. э. проблема гипнабельности снимается — практически каждый человек может быть введен в гипнотический транс, поскольку так называемое "сопротивление" также используется в качестве элемента терапевтической ситуации.
- Если в традиционном гипнозе пациент находится "под гипнозом", то в Г. э. он находится "в гипнозе" (Ж. Келе).
- Традиционный гипноз принято отождествлять со сном, Э. г. считается активным состоянием, во многих отношениях отличающимся от физиологического сна.



- Некоторые авторы различают транс и гипноз: транс рассматривается как состояние,
- а гипноз — как процесс, помогающий войти в это состояние.
- Мы используем термины «транс» и «гипноз» как синонимы.
- Транс — это такой способ психического функционирования, при котором задействованы и сознательный, и бессознательный уровни.
- Это — опосредующее звено между двумя типами психического функционирования.



# ПОНЯТИЯ ТРАНСА

---

- Условно трансы можно разделить на: 1) трансы повседневные
- 2) трансы усиленные и
- 3) трансы сомнамбулические.
- *«Транс – это такой тип функционирования, который вовлекает одновременно уровни сознательного бессознательного (Erickson & coll., 1976) и является медиатором между ними... В своем крайнем выражении глубокий транс – это такой уровень гипноза, который позволяет пациенту целенаправленно и непосредственно действовать на бессознательном уровне, без вмешательства сознания» (Erickson & coll., 1980, I).(10)*



# ВОЗМОЖНОСТИ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ

- В трансе можно:
- решать проблемы и находить ответы;
- получать доступ к необходимым эмоциям и состояниям;
- отдыхать и расслабляться;
- ставить цели и программировать мозг на конкретные действия;
- учиться.
- Отличие эриксоновского гипноза в том, что все то же самое можно сделать легко и просто. Без скидок на какие-либо особые способности или гипнабельность.





# ПСИХИЧЕСКИЙ И ЭРИКСОНОВСКИЙ



## Традиционный/директивный гипноз

- 1. Используется авторитарный подход, в контексте которого гипнотизер выступает как властная фигура.
- 2. Применяются прямые внушения.
- Например: *«Начиная с этого дня, вы больше не будете пить, курить, переедать и пр.»*.
- 3. Гипноз рассматривается как особое состояние, в которое погружаются под влиянием гипнотизера.
- 4. Наведение транса – это «ключ» к входу в иное состояние, и этот «ключ» находится в руках гипнотизера.
- 5. Культивируется подчинение.
- 6. Что-либо настойчиво внушается человеку.
- 7. Гипнотизер полагает, что имеет власть над другими людьми и верит в это. Эту установку, он активно стремится передать клиенту, убедить его в этом.

## Эриксоновский гипноз

- 1. Используется «дозволяющий», «разрешающий» подход. На сеансах клиенту многое позволено, и практически ничего явно не запрещается.
- 2. Употребляются косвенные внушения.
- 3. Транс рассматривается как особый тип психического функционирования, в который вступают в процессе диалога/сотрудничества.
- 4. Человек принимает определенную установку, из которой вытекает все его поведение.
- 5. Культивируется освобождение и трансдеривационный поиск.
- 6. Что-то «извлекается» из сознания, памяти, опыта пациента. Идет апелляция к имеющимся ресурсам.
- 7. Эриксоновский гипнотерапевт стремится создать парадоксальную установку: *«Я помогу вам обрести власть над самим собой»*.

- 
- В традиции эриксоновского гипноза к бессознательному относятся как некой «высшей сущности, хранилищу возможных программ», которые клиенту и надлежит использовать для обучения новым эффективным паттернам реагирования и поведения. *«Согласно Эриксону, приближающемуся в этом к концепции Куэ (1915) и Бодуэна (1951), наше бессознательное действует разумно и целенаправленно, но не явно для нас, организуя наше поведение. По Бодуэну и Куэ для этого в большинстве случаев достаточно способности нашей психики создавать образы. Для нас средством выбора является гипноз».*(12)
  - Когда Эриксона спрашивали, что такое гипноз, он неизменно отвечал: "Гипноз - это передача образов."







- Если не углубляться в исторические экскурсы, то можно сказать, что гипноз - это *методы работы напрямую с бессознательным* человека. Минуя сознание: игнорируя, отвлекая, отключая, подавляя...
- Идея этой работы предельно проста: бессознательное - это тот самый босс, с которым и стоит общаться на тему решения различных вопросов. Бессознательное может все. А сознание уже сделало все, что могло, еще до прихода к гипнотизеру. Теперь оно только мешается. Поэтому нужно максимально ослабить его влияние. Что и делает гипнотизер.



□ Но эту задачу разные гипнотизеры решают по-разному.

□ Есть маги. Эти люди полагают, что они обладают некими сверхспособностями или же знанием сверхтехнологии, и это дает им власть управлять умами людей. И пока их клиенты *верят* в магические способности *оных авторитетов*, те с легкостью их гипнотизируют.

□ К этой категории можно с легкой совестью отнести *шаманов* всех мастей, особо *успешных религиозных деятелей, духовных учителей, экстрасенсов, цыган, эстрадных гипнотизеров, некоторых НЛПеров*. Их сила - в мифах, их окружающих. В людской молве.

□ Еще есть классификаторы - специалисты по выявлению людей, склонных подчиняться и склонных к вхождению в измененные состояния сознания. Они утверждают, что некоторые люди могут быть подвергнуты гипнозу (гипнабельные, гипнотабельные), некоторые - нет. С одними клиентами они творят чудеса, с другими даже и пытаться не станут.

□ Подобное творится в *медицинском гипнозе, в психиатрии, в психологии* и прочих признанных официальной наукой и статистикой областях.

□ А еще есть эриксоновцы. Они твердо знают, что *не существует сопротивляющихся клиентов - есть сопротивляющиеся терапевты*. Для них - все гипнабельно. А состояния, вызываемые с помощью гипноза - трансовые состояния - это вообще обычное дело. И каждый человек бывает в трансе по много раз на дню.

- 
- Если, говорить об этапах и специфических приемах гипнотического наведения, то здесь следует выделить следующее.
  - Первое, что делает эриксоновский гипнотерапевт – осуществляет подстройку. «Во время подстройки к текущему опыту клиента цель гипнотизера – подстроиться настолько успешно, чтобы он начал направлять опыт клиента».(13)
  - Для этого используется «отзеркаливание» клиента, прием, когда терапевт занимает похожую, «отражающую» позу в пространстве, дышит в такт и говорит на выдохе клиента.

- 
- Другой особенностью, значительно определяющей эриксоновский подход к гипнотерапевтическим интервенциям, являются косвенные внушения во всём их возможном многообразии. При помощи таких конструкций, бессознательному клиенту (в обход сознательного контроля) прививаются мысли, способные спровоцировать позитивные изменения.
  - Одним из таких способов является «последовательность принятия», то есть прием, заключающийся в том, что человеку дается ряд аксиоматичных высказываний, подразумевающих ответ «Да».
  - После того, как у пациента создается внутренняя установка на «да», возникает своеобразная инерция, вследствие которой он без сопротивления принимает внушение терапевта.
  - Однако, надо сказать, что в отличие от традиционного гипноза, когда индукцию сопровождает множество монотонных повторений и/или пассов, в эриксоновской традиции гипноз приобретает вид беседы, сохраняющей структурность.
  - Ещё одним системообразующим элементом эриксоновской гипнотерапии является «импликация», то есть некое подразумевание или «пресуппозиция».
  - Суть импликации заключена в том, что то, что терапевт хочет внушить упоминается как нечто само собою разумеющееся.
  - Например: *«Постарайтесь не входить в транс, пока не устроитесь удобнее в кресле»*. Импликации используются и для активизации различных гипнотических феноменов, таких как каталепсия или левитация руки. – *«Интересно, какая рука начнет у вас подниматься первой, левая или правая?»* (подразумевается, что рука начнет подниматься).



- Необходимо отметить, что депотенциализации сознательных процессов (речь идет о приемах переключающих внимание клиента с внешне ориентированного - на внутренне ориентированное) эриксоновские гипнотерапевты используют самые разные способы.
  - В частности здесь можно говорить об отвлечении, психическом насыщении, шоке, или же создании замешательства.
  - Поскольку коммуникация в гипнозе обращена, в основном, к «содержимому» правого полушария, для гипнотерапевта важно перевести закольцованный рефлексивный внутренний диалог клиента на поиск и обнаружение полезных паттернов реагирования.
  - Разрушение же привычных шаблонов способствует достижению этой цели.
  - 
  - Но, как бы то ни было, по справедливому замечанию Эрнста Росси, сам по себе «транс не обеспечивает принятие внушений».
- Для того, чтобы лучше понимать примерную структуру микродинамики наведения транса и внушения, можно обратиться к положениям, изложенными Эриксоном, Эрнстом и Шейлой Росси в книге «Hypnotic Realities» (1976). В рамках этого анализа было выделено пять следующих принципиальных для эриксоновского гипноза аспектов:
    - 1) Фиксация внимания
    - 2) Депотенциализация установок сознания
    - 3) Бессознательный поиск
    - 4) Бессознательные процессы
    - 5) Гипнотический отклик (16)

- По словам Эриксона:
- *«Задача врача состоит не в том, чтобы обращать пациента в нужную веру с помощью его принципов и понятий. Ни один пациент не может реально понять и принять понятия врача, и ему это не нужно.*
- *Что нужно, так это создание терапевтической ситуации, позволяющей пациенту использовать свои собственные мысли, свои собственные понятия, свои собственные эмоции таким путем, который наилучшим образом подходит к его схеме жизни».*



- В рамках уже упомянутых косвенных внушений, Милтон Эриксон (равно как и его последователи) любил использовать метафоры. Поскольку метафоры, притчи, повести о жизни друзей, знакомых и знаменитостей не воспринимались клиентами как терапевтические интервенции, Эриксон легко мог встраивать в эти рассказы разнообразные внушения, обходя сознательный контроль и защиты.
- Вместе с тем приемы, используемые Эриксоном, нередко заставляли клиентов идентифицироваться с героями его рассказов.
- Для этого, Эриксон, после того как определял «класс проблем» и «класс решений», делал свою метафору изоморфичной.
- Например, если девочка в реальной жизни страдала энурезом, то в контексте метафоры или волшебной сказки, щеночек мог испытывать схожие проблемы.



- Разумеется, метафоры широко используются в психотерапии и без гипноза, однако особое значение они получают именно в гипнозе, так как «метафорический язык является по преимуществу языком правого полушария».
- (Erickson & Rossi, 1979)... «В метафоре содержится явное послание, удерживающее внимание на сознательном уровне; более важным является второй смысл, который, как и в юморе, «продвигается» независимо и скрыто.
- Этот второй смысл, будучи связан с проблемами пациента, может способствовать развитию осознания, но прежде всего он создает возможность психического упорядочивания.
- Он позволяет достичь психических уровней, к которым сознание не имеет доступа».(20)

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**