



# ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГИПНОТЕРАПИИ



**Ошемкова Наталья Андреевна** – магистр психологии, коуч, клинический психолог, медиатор, специалистка в области эриксоновского гипноза и генеративного подхода, НЛП-тренер международного класса

**Ошемкова Светлана Анатольевна** – к.п.н., магистр психологии, клинический психолог, специалистка в области эриксоновского гипноза и генеративного подхода, транзактного анализа и терапии нового решения, НЛП-тренер, тренер Международной ассоциации центров НЛП





# Внушения

(классификация и примеры внушений даны по книге Гинзбурга и Яковлевой «Эриксоновский гипноз: Систематический курс»)

*«Внушение — это обращение, вызывающее произвольные и часто неосознаваемые реакции»*

**Андре Вайценхоффер**

**Внушения могут быть**

- прямые
- открытые
- косвенные



# Прямые внушения

- **Явное прямое внушение:**
  - «Я сосчитаю от одного до пяти, и вы войдёте в глубокий транс»
  - «Сейчас боль исчезнет»
- **Закамуфлированное прямое внушение:**
  - «Через некоторое время эти приятные ощущения заменят собой другие ощущения»
- **Постгипнотическое внушение:**
  - «В ближайшее время ваше бессознательное найдет и активизирует ресурсы, необходимые вам для решения вашей проблемы»



# Открытые внушения

- **Мобилизирующее внушение:**
  - «Ваше бессознательное может гармонизировать... все то, что должно быть гармонизировано»
- **Ограниченное открытое внушение:**
  - «Есть разные способы вовремя оказаться в нужном месте».
  - «Изучать иностранный язык можно по-разному».
- **Внушение, охватывающее все возможности класса:**
  - «Как будет снижаться вес? Может быть, вы будете меньше есть... Может быть, вы займётесь спортом... Может быть, вам перестанут нравиться одни блюда и начнут нравиться другие... Может быть, вы перестанете есть на ночь... Может быть, вы измените способ приготовления или способ употребления пищи... или что-



# Косвенные внушения

- **Последовательность принятия (yes set):**
  - «Вы можете слышать звуки, которые нас окружают... и вы можете ощущать контакт вашего тела со стулом... сиденьем, которое вас поддерживает... со спинкой... и вы можете чувствовать, как одежда прилегает к телу... и вы можете ощутить своё дыхание... И через несколько мгновений я попрошу вас отправиться на поиски приятного воспоминания...»
- **Импликация:**
  - «Когда вы поймёте, как действует импликация, вам будет намного легче работать»
  - «Отвечай честно, быстро, не задумываясь. Ты уже перестала пить коньяк по утрам, да или нет?»



# Косвенные внушения

## Вопросы

- **Сосредотачивающие вопросы:**
  - «Как вам нравятся эти часы?»
  - «Что вы думаете о моём книжном шкафе?»
  - «Где вы купили этот прекрасный костюм?»

### Вопросы, открывающие доступ к памяти:

- **А. Вопросы, касающиеся связанных с трансом переживаний:**
  - «Как вы себя чувствуете, когда действительно расслабляетесь? Вы можете припомнить такой момент?»



# Косвенные внушения

## Вопросы

- **Б. Вопросы, относящиеся к повседневным проявлениям трансовых феноменов:**
  - «Вы можете припомнить, как звучал голос вашей матери, когда она вас хвалила?»
- **В. Вопросы, относящиеся к предшествующему опыту транса:**
  - «Когда вы испытывали самый глубокий в своей жизни транс?»
  - «Как вы узнаете, когда начинаете погружаться в транс?»
- **Г. Вопросы, относящиеся к предполагаемому опыту транса (если такого опыта не было):**
  - «Как вы полагаете, на что это было бы похоже, если бы вы погрузились в лёгкий транс?»



# Косвенные внушения

## Вопросы

- **Риторические вопросы:**
  - «Интересно, как будет проявлять себя ваше бессознательное?»
  - «Интересно, насколько вы позволите себе расслабиться?»
- **Двойственные вопросы:**
  - «И вы действительно хотели бы погрузиться в транс, разве нет?»
  - «И вы, наверное, не можете чувствовать себя достаточно комфортно, или можете?»
- **Скрытые вопросы:**
  - «И мне любопытно знать, что бы вам хотелось сделать сейчас»
- **Побуждающие вопросы:**
  - «Можете ли вы себя побуждать?»





# Косвенные внушения

- **Негативное парадоксальное внушение:**
  - «Прямо сейчас не думайте о белой обезьяне»
- **Двойная связка:**
  - «Я не знаю, в правой или в левой руке появится ощущение лёгкости»
- **Контекстуальное внушение:**
  - «И через несколько мгновений я попрошу вас отправиться на поиски приятного воспоминания... То есть такого момента вашей жизни, когда вы чувствовали себя хорошо... спокойно... комфортно... И когда это приятное воспоминание придёт... вы кивнёте головой, чтобы дать мне об этом знать...»
  - «Человек часто не замечает, что он погружается в транс»
  - «Многие животные замечательно умеют расслабляться»



# Косвенные внушения

## Составное внушение

- **А. Последовательность принятия и подкрепление:**
  - «Сегодня такой хороший день, пойдём искупаемся»/  
«Пойдём искупаемся, сегодня такой хороший день»
  - «Сегодня выходной, почему бы мне не делать то, что мне хочется»/«Почему бы мне не делать то, что мне хочется, ведь сегодня выходной»
- **Б. Контингентные (непрерывные) внушения:**
  - «Продолжая сидеть здесь, вы обнаружите, что чувствуете всё большее расслабление и комфорт»
  - «В то время как рука опускается, вы выходите из транса»



# Косвенные внушения

## Составное внушение

- **В. Наложение противоположностей:**
  - «В то время как рука напрягается, всё остальное тело расслабляется»
  - «В то время как ваша рука становится всё более чувствительной, отметьте, как ваша челюсть становится всё более нечувствительной»
- **Г. Отрицание:**
  - «Не закрывайте глаза, пока не сделаете три вдоха и выдоха»
  - «И вы можете погрузиться в действительно хороший транс, не так ли?»
- **Д. Шок, удивление и творческие моменты:**
  - «Ваша половая жизнь... не будет предметом нашего рассмотрения»
  - «То что вы от меня скрываете... может остаться вашим



# Косвенные внушения

## Трюизмы

- Трюизмы с использованием идеомоторных процессов:
  - «Когда мы устаём, наши глаза начинают моргать и иногда закрываются, а мы этого даже не осознаём»
- Трюизмы с использованием идеосенсорных процессов:
  - «Вы уже знаете, как испытывать приятные ощущения, такие как тепло солнца на вашей коже»
- Трюизмы с использованием идеоаффективных процессов:
  - «Мы все замечали, как кто-то улыбается своим мыслям, и часто улыбались в ответ на их улыбку»



# Косвенные внушения

## Трюизмы

- Трюизмы с использованием идеокогнитивных процессов:
  - «Вы легко можете забыть ваш сон, когда проснетесь»
- Трюизмы с использованием времени:
  - «Раньше или позже ваша рука поднимется»
- Псевдотрюизмы:
  - «Как показали психологи...»
  - «Как правило...»
  - «Закон транса заключается в том, что...»



# Косвенные внушения

- **Внушение отсутствием упоминания:**
  - «Я не знаю, когда у вас произойдёт нормальный половой акт. Может быть, это произойдет в понедельник, может быть — в четверг, может быть — в воскресенье или в субботу, или во вторник. Хотя мне кажется, что самый подходящий день — пятница. Хотя это может быть и воскресенье. Или вторник. Или суббота. Или четверг. Или понедельник. Но всё же пятница подходит больше всего. Но это может произойти и во вторник. Или в субботу. Или в понедельник. Или в воскресенье. Или в четверг. Но я решительно настаиваю на пятнице»



# Косвенные внушения

- **Внушение, связанное со временем:**
  - «Это придёт, когда вы будете к этому готовы...»
- **Аллюзия (намёк):**
  - Эриксон работает с женщиной, у которой есть сексуальные проблемы. Она жёсткая, ригидная, у неё ровный прямой пробор через всю голову. Перед началом очередного сеанса он ей говорит: *«Во время этого сеанса я неожиданно для вас скажу фразу, которую вы не поймёте. Когда я скажу фразу, которую вы не поймете, вы встанете и выйдете из комнаты. На этом сегодняшний сеанс будет закончен».*  
И в какой-то момент сеанса он неожиданно говорит: *«Я думаю, что вам нужна расческа с одним зубом».*



# Косвенные внушения

- **Инвертированное внушение:**
  - «Не думаю, что вы сможете расслабиться»
  - «Вряд ли у вас получится войти в транс»
- **Невербальное внушение:**
  - Каждая хозяйка умеет пользоваться невербальным внушением. Если гости засиделись, а им уже пора уходить, она с милой улыбкой начинает убирать со стола. Это — невербальное внушение.
- **Метафора**





# Структура эриксоновской сессии (гипнотическая рамка)

- Подстройки (на протяжении всего общения)
- Невербальная техника безопасности
- Вербальная техника безопасности. Демистификация!
- Опционально «аварийный выход», сигналинг, якорение
- Индукция транса (фокусирование, опционально установка на фильтрацию лишних звуков, затем диссоциация сознательных и бессознательных процессов), углубление транса
- Терапевтическая фаза  
(ресурсирование/гипноанализ/изменение сигналов бессознательного)
- Реориентация и выведение из транса
- Опционально воспроизведение якоря



# Базовые техники наведения и поддержания гипнотического транса

## 1. Техника «Неопределённые слова» использует родовые наименования:

- куртка, брюки, платье, юбка, плащ – «одежда».
- ветер, солнце, град, ураган – «погода».
- поезд, самолет, пароход, машина – «транспорт».
- весна, лето, осень, зима – «время года».
- утро, день, вечер, ночь – «время суток».

Речь становится максимально неопределённой. С помощью неопределённых слов терапевт как бы создаёт «пустую рамку», которую заполняет сам клиент. При этом ему кажется, что терапевт детально описывает его переживания.



# Внешние признаки транса

- **Неподвижность и каталепсия отдельных частей тела**
- **Закрывание глаз или расфокусированный взгляд и/или изменение диаметра зрачков**
- **Трепетание ресниц**
- **Расслабление тела и мышц лица**
- **Замедление (редко ускорение) различных процессов (дыхание, сглатывание)**
- **Изменение цвета кожи**
- **Мышечные подёргивания и левитация отдельных частей тела**
- **Лёгкие раскачивания или покачивания головой, круговые движения**
- **Зевание**



# Внутренние признаки транса

- **Изменение ощущения скорости течения времени**
- **Изменение представлений о границах своего тела**
- **Гипнотическая амнезия или гипермнезия**
- **Гипнотическая анестезия и другие изменения чувствительности**
- **Изменение восприятия по другим каналам (например, отключение от всех звуков, кроме голоса терапевта)**
- **Головокружение**



## Про что нужно помнить?

- Подстройки (особенно по дыханию и ключевым словам)
- Неопределённые слова
- Позитивная формулировка цели
- Говорение с позитивными ключами
- Буквализмы и двойные смыслы
- Ратификация (2-3 секунды!)
- Утилизация



# Что делать, если клиент не выходит из транса?

- Подождать
- Ведение по дыханию
- Искажение времени
- Позвать по имени
- Внушение потребности выйти через иную цель
- «Американский способ»
- Ввести ещё глубже и снова вывести
- Спросить
- Пригрозить



# Наведение транса

- Фиксация внимания
- Сопровождение в приятном воспоминании
- Счёт (кроме прямого счёта есть обратный и можно добавлять сенсорную перегрузку)
- Расслабление
- Идеомоторика (воображаемый груз, монета, Fail-safe induction Росси, левитация или каталепсия руки и т. д.)
- Демистификация
- Имитация транса
- Натуралистическое наведение («разговорный гипноз»)



# Углубление транса

- Спуск/погружение
- «Волшебное кресло»
- Закрывание внутренних глаз
- Составные внушения (особенно контингентные)
- Постгипнотическое внушение на углубление транса
- «Середина нигде»
- «Время тишины»
- «Поплавковый гипноз»





# Все изменения делаем небольшими шагами!



Читать

Как родители приучали меня к самостоятельности.

Прихожу домой и вижу записку: «Сосиски на столе».

В следующий раз: «Сосиски в кастрюле на плите, разогрей».

Затем: «Сосиски в холодильнике. Свари».

Потом: «Сосиски в магазине. Деньги на столе. Сходи, купи и свари».

Последняя записка гласила: «Сосиски в магазине. Деньги — на работе».



# Пальцевый идеомоторный СИГНАЛИНГ

Сначала договорённость на сознательном уровне.  
Затем:

- *И когда произойдёт то-то и то-то, вы приподнимете указательный палец правой руки, чтобы дать мне об этом знать*
- *И когда произойдёт то-то и то-то, вы позволите приподняться указательному пальцу правой руки*
- *И когда произойдёт то-то и то-то, вы позволите приподняться указательному пальцу правой руки, если только, к вашему удивлению, он не захочет приподняться сам по себе*
- *И когда произойдёт то-то и то-то, палец приподнимется, чтобы дать об этом знать*



## Постановка произвольного сигнала

1. Сядьте комфортно и сфокусируйте внимание на точке впереди
2. Увеличьте чувствительность органов чувств с помощью техники Бетти Элис Эриксон:
  - заметьте и опишите 3 предмета в вашем поле зрения, продолжая смотреть на точку, 3 звука, 3 ощущения
  - 2 предмета в визуальной системе (если хотите, можете закрыть глаза и описывать внутренние картинки), 2 звука, 2 ощущения
  - 1 предмет, 1 звук, 1 внутреннее ощущение
  - продолжайте описывать ваши ощущения
3. Попросите ваше бессознательное дать сигнал: «Бессознательное, покажи мне, пожалуйста, сигнал, который будет означать «да»
4. Замечайте изменения в любой из модальностей; как только появилось изменение, дотроньтесь до этого места и поблагодарите
5. Попросите бессознательное повторить, если это сигнал «да»
6. Поблагодарите бессознательное за сотрудничество, подождите, пока сигнал уйдет, протестируйте: можете ли вы воспроизвести этот сигнал произвольно. Если нет – у вас есть сигнал для да. Если да – попросите у бессознательного другой сигнал (чтобы с тобой общаться, мне нужен сигнал, который я не могу воспроизвести, можешь предложить мне другой сигнал, пожалуйста).
7. Снова обратитесь в ощущения в теле. Повторите процесс для «нет».



# Пример использования нескольких феноменов в трансовой работе

1. Цель
2. Руки так, чтобы было видно и удобно поднимать
3. Наведение транса
4. Углубление при помощи каталепсии (пока рука опускается, транс становится глубже)
5. Постановка сигналинга
6. Приятное воспоминание по VAK с сигналингом
7. Каталепсия + выведение (когда рука опустится, мы сможем поговорить)
8. Обсуждение
9. Каталепсия + реиндукция



# **Институт психотерапии и клинической психологии**

**[www.psyinst.moscow](http://www.psyinst.moscow)**

**8 (495) 987 - 44 - 50**