

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, трансактного 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 непроизвольные 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

- Мобилизующее 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 www.psylnst.moscow, тел.: 8 (495) 987 44 50 приготовления или способ употребления пищи... или что-



• 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?»

www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 - 44 - 50



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 узнаёте, 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 вопросьы syinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 44 50



- 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» www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 44 50

- "To uto pli of mang cyplipages" Moyer octating pallium



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 ожим мыслям (495) 987 44 50



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...»



- 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»

www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 - 44 - 50



- 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 www.psylnst.moscow, тел.: 8 (495) 987 - 44 - 50 зубом».



- 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 www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 44 50



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»)

www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 - 44 - 50



Углубление транса

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



Все изменения делаем небольшими





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
 www.psyinst.moscow, тел.: 8 (495) 987 44 50



Постановка непроизвольного 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 ощущениям 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 8 (495) 987 - 44 - 50