Автор: admin
29.08.2011 10:54 - Обновлено 31.10.2014 04:52

Милтон Эриксон. За что мы его помним?

Милтон Эриксон родился в маленьком шахтерском городке в 1901 году и скончался в 1980-м в Фениксе, штат Аризона. Он получил образование врача-психиатра и к закату своей жизни стал всемирно известным специалистом в области гипноза. Начало этому положили два обстоятельства:

1. Будучи безусловно одаренным человеком, от рождения он был лишен цветоощущения, не различал звуки по их высоте, в детстве страдал от дислексии (нарушение способности читать). Перенес в 17 лет приступ полиомиелита и поправился только благодаря разработанной им самим системе реабилитации. Второй приступ этой инфекции настиг его в возрасте 51 года, но поправился Милтон Эриксон лишь частично. Последние 10 лет своей жизни он был прикован к инвалидному креслу. Его мучили боли и параличи. Благодаря осознанию собственных ограничений, Эриксон научился реализовывать способности, которые заложены в каждом человеке. Мы же превратно считаем, что это – прерогатива цыган или колдунов.

2. Эриксон начал работать в психиатрии в дофармакологическую эру, когда в качестве лекарств использовались лишь морфий да фенобарбитал. И эффективность работы врача во многом определялась его творческими способностями и терпением. Вот пример – в госпитале находился человек, считавший себя Иисусом Христом. Целыми днями он ходил обернутый в простыню наподобие тоги и без умолку проповедовал. Само собой, дисциплине и покою в госпитале это не способствовало. Однажды подошедший к больному Эриксон напомнил ему, что у пациента должно быть неплохое плотницкое образование, и попросил починить книжную полку. А затем этот пациент провел остаток дней в госпитале, ремонтируя мебель. Он не был исцелен, но его поведение стало контролируемым.

В чем главные отличия эриксонианского, «мягкого» гипноза от известного тысячелетиями гипноза классического?

1. Шире спектр применения – кроме лечения, этот метод с успехом используется в бизнесе, рекламе, педагогике и спорте.

2. Эриксону удалось показать, что состояния транса у человека возникают спонтанно с некоторой периодичностью. Вспомните долгую поездку на электричке, скучную лекцию, отдых на морском пляже, наблюдение за поплавком удочки. Происходят определенные одинаковые физиологические изменения, сужается область восприятия, понижается критическая оценка окружающего. То же самое – митинг или рок-концерт, притягивающая компьютерная игра.

3. Потребность в трансе для человека столь же естественна, как потребность в еде и сне. Внушением проникнута вся наша жизнь, особенно в части общения. Яркий пример тому – современные СМИ.

4. Сила внушения не зависит от глубины транса – не обязательно превращать человека в сомнамбулу, как это делают на сценах дворцов культуры. Большинство эриксонианских приемов проводятся фактически в ясном сознании. Вот один из примеров изящной работы.

Некоторая девушка 14 лет жила с убеждением в том, что у нее слишком короткие ноги. Она носила длинные юбки до пят, стеснялась выходить на улицу, растеряла друзей и подруг. Мать девушки обратилась к Эриксону. Тот предложил матери прийти к ним домой, но в качестве врача для матери, которая должна была сказаться больной. Так оно и вышло, и после обследования «пациентки» доктор попросил у спрятавшейся за шкафом девушки стакан воды. А Эриксон и так отличался двигательной неуклюжестью, вот и сейчас запнулся об ноги девушки и воскликнул: «Ну ты и дылда долговязая! Отрастила ноги и не можешь мне, старичку, воды нормально подать».

После этого приема, именуемого технически «разрыв стереотипа», от болезненной проблемы не осталась и следа. Быстро и изящно.

Так что не нужно превратно думать про гипноз и внушение, лучше этому учиться и сознательно использовать.

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник