

Что такое эриксоновский гипноз?

«Мой голос может превратиться в звук, который ты захочешь услышать. В пение птиц, шум ветра, шорох листьев, гул водопада...»

М. Эриксон

При слове «гипноз» зачастую возникает ассоциация с мужчиной сурового вида, требовательным голосом выкрикивающего: «Спать!» И все спят. С эриксоновским гипнозом все иначе. Другое название этого направления психологической работы – недирективный гипноз. Мягкое, экологичное, органичное воздействие.

Милтон Эриксон был не совсем обычным человеком. Точнее будет сказать – совсем необычным. Он от рождения был лишен цветоощущения. Он не различал звуки по их высоте и был не в состоянии воспроизвести мелодию. В детстве он страдал от дизлексии (нарушение процесса чтения). В семнадцать лет он перенес приступ полиомиелита и выздоровел полностью, благодаря единственно лишь разработанной им самим программе реабилитации. В возрасте 51 года он снова перенес приступ полиомиелита, и на этот раз ему удалось выздороветь лишь частично. Последние 10 лет жизни он был прикован к инвалидному креслу, его мучили постоянные боли, он был частично парализован. У него были парализованы язык и правая рука. Однако состояние здоровья не помешало Милтону Эриксону работать до последних дней: консультировать, вести занятия и семинары.

Жизненные трудности стимулировали раскрытие творческого потенциала Милтона Эриксона. Физические ограничения вынуждали искать и творчески применять доступные методы и средства работы. Основным средством психотерапевтической работы с клиентом для Эриксона стало слово. Именно Милтону Эриксону принадлежит идея создания особого языка гипноза, в котором внушение проводится мягко, без насилия минуя сознание пациента. Составляющими этого гипнотического языка является поэтичность, образность, разноплановость подаваемой информации для сознания и подсознания, бережность и уважение желаний пациента. Все эти языковые средства Милтон Эриксон использовал для наведения транса, состояния, которое считал максимально продуктивным состоянием психики для решения разнообразных проблем.

Одним из простейших способов наведения гипнотического транса в модели Милтона Эриксона стал трюизм. Трюизм – это очевидное высказывание, с которым нельзя не согласиться, поэтому обычно слушающие всегда соглашаются в силу его простоты и однозначности высказывания. Также к трюизмам можно отнести известные выражения

и утверждения, которые легко проверить и убедиться в их истинности.

Примеры трюизмов:

Зимой холодно.

Цыплят по осени считают.

Каждому необходимо питаться и спать для поддержания сил.

После ночи наступает новый день.

Трюизм очевиден. Каждый знает, что зимой холодно, что ночь сменяет день, что есть необходимо – сложно не согласиться с такими простыми и понятными вещами. Любое согласие с собеседником по какому бы то ни было поводу – это первый шаг коммуникации. Также трюизмы применяются при личном общении для создания состояния транса по схеме 5-4-3-2-1.

В этом случае вначале произносятся пять утверждений, четыре из которых человек может легко проверить, а пятое уже относится к его внутреннему опыту или является непроверяемым. Далее по той же схеме дается три и две фразы, затем две и три и заканчивается одной проверяемой фразой и четырьмя непроверяемыми утверждениями.

Например: *«Вы слышите мой голос, одновременно чувствуете прикосновение одежды к своему телу и можете различать цвета вокруг вас, при этом можете ощущать тепло своих рук, и это позволяет чувствовать себя комфортнее и приятнее».*

Для Эриксона гипнотический транс, в который он вводил пациента, являлся тем необходимым состоянием человеческой психики, в котором подсознание может произвести внутреннюю реорганизацию психики, и она позволит приспособиться к необходимой действительности.

Автор - Анна Бердникова

Что такое эриксоновский гипноз

Автор: admin

01.11.2011 19:44 - Обновлено 01.11.2014 10:24

[Источник](#)