

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

Ted James, MS, PhD

with

Lorraine Flores & Jack Schober

CHYPNOSIS A COMPREHENSIVE GUIDE

Producing Deep Trance Phenomena

Crown House Publishing 2000

Тэд Джеймс, MS, PhD с Лорейн Флорес и Джеком Шобером

ГИПНОЗ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Создание феномена глубокого транса

«КСП+»

МОСКВА 2003

ББК 88.4 УДК 159.92 Д40

Публикуется с разрешения Crown House Publishing при участии Агентства Александра Корженевского (Россия) Тэд Джеймс

в соавторстве с Лорейн Флорес и Джеком Шобером Д40 Гипноз. Полное руководство. Создание феномена глубокого транса. — М.: «КСП+», 2003, 224 с.

ISBN 5-89692-070-9

Что отличает эту книгу — это глубина изучения предмета, которую привносит Тэд. Это человек, чья библиотека по гипнозу соперничает по количеству книг с Британской Библиотекой! И он все их прочитал! И это очень важно: ведь многие специалисты по НЛП изучают только работы Эриксона. Как вы узнаете из этой книги, Тэд изучил развитие гипноза от начала его использования в Египте и Индии тысячи лет назад, через работы Месмера, Бернхейма и Брэйда, до таких мастеров двадцатого века, как Эриксон, Эстабрукс и Элман (чьим работам эта книга в основном и посвящена).

Книга также демонстрирует способность Тэда брать сложные и многообразные концепции и извлекать сущность, что делает их простыми для изучения, понимания и использования. Если эта книга — ваше первое путешествие в мир гипноза, то она даст вам хорошие знания трёх основных

форм гипноза: недирективно-разрешительную, директивно-авторитарную и клиент-центрированную. Это делает книгу отличным первоначальным текстом для студентов, только начинающих изучать искусство и науку гипноза.

ISBN 5-89692-070-9

© Ted James, 2000

© Изд-во «КСП+», 2003

Вступление

Впервые я встретил Тэда Джеймса в мае 1993 г., когда проходил его Ускоренную Сертификацию Практика НЛП в Ирвине, Калифорния. В то время я проводил тренинги продаж, основанные на НЛП, и решил, что мне будет полезно получить подтвержденную квалификацию в области НЛП. Однако я сомневался относительно раздела программы, посвященного гипнозу. «Интересно, какую пользу это может принести мне?» — думал я. Так как это уже включено в стоимость, я решил узнать, что это такое. Всё, что я знал о гипнозе до этого — это телевизионные гипнотические шоу! Я не был готов к шоку, который я получил.

Гипнозу были посвящены последние несколько дней тренинга. Несколько раз я находился в состоянии транса, испытал мышечную каталепсию, и это было забавно. Затем я наблюдал, как Тэд, используя Терапию Линейного Времени® и гипноз, занимался с дамой, которая хотела исправить свое зрение. Она носила очки и больше не хотела делать этого. Я был очарован элегантностью и силой вмешательства, которые демонстрировал Тэд. Гипноз покорила меня. Затем я обнаружил кое-что ещё. Во время этой демонстрации я снял свои очки. И с тех пор не ношу их. С этого времени я начал изучать гипноз и работать с Тэдом.

Что отличает эту книгу — это глубина изучение предмета, которую привносит Тэд. Это человек, чья библиотека по гипнозу соперничает по количеству книг с Британской Библиотекой! И он все их прочитал! И это очень важно: ведь многие специалисты по НЛП изучают только работы Эриксона. Как вы узнаете из этой книги, Тэд изучил развитие гипноза от его начала его использования в Египте и Индии тысячи лет назад, через работы Месмера, Бернхейма (Bernheim) и Брэйда (Braid), до таких мастеров двадцатого века, как Эриксон, Эстабрукс (Estabrooks) и Элман (Elman) (чьим работам эта книга в основном и посвящена).

6

Гипноз

Книга также демонстрирует способность Тэда брать сложные и многообразные концепции и извлекать сущность, что делает их простыми для изучения, понимания и использования. Если эта книга — ваше первое путешествие в мир гипноза, то она даст вам хорошие знания трёх основных форм гипноза: недирективно-разрешительную, директивно-авторитарную и клиент-центрированную. Это делает книгу отличным первоначальным текстом для студентов, только начинающих изучать искусство и науку гипноза.

Если, напротив, вы уже имеете знания о гипнозе, тогда вам будет приятно узнать, что книга имеет несколько структурных уровней. Копните глубже, и вы найдете множество нюансов, которые помогут вам повысить элегантность вашей работы. Лучшие примеры Эриксоновских сценариев помещены в Главе 10. Там вы найдете утонченное сочетание недирективно-разрешительного стиля Эриксона и клиент-центрированного подхода Элмана. На основе личного использования и обучения сотен студентов этим сценариям могу сказать: они на самом деле работают.

Кроме всего прочего, это еще и очень практичная книга. Она представляет читателю изложение теорий и техник, которые, ни в коем случае не заменяя практических тренировок, дают всё, что вам понадобится, чтобы начать экспериментировать и практиковать гипноз.

Как вы узнаете из Главы 1, научное сообщество недавно открыло, что связь сознание-тело действительно реально существует. Она может быть найдена в группах химических соединений, называемых нейромедиатора-ми. Когда люди начнут осознавать, что путь к диаде «сознание-тело» лежит через подсознание, тогда власть гипноза над сознанием и телом будет признана силой, данной каждому человеку. Вы можете начать это, читая настоящую книгу. Наслаждайтесь!

*Дэвид Шепар, Мастер-тренер НЛП, Мастер-тренер
Терапии Линейного Времени®, Инструктор-гипнотерапевт,
Директор отдела Исследований и Обучения,
Институт Преобразовательного Партнёрства, Лондон*

Глава 1

Введение — связь «сознание-тело»

Вы находитесь на пороге начала изучения искусства гипноза, обзора техники нескольких

мастеров, от недирективного, разрешительного стиля Милтона Эриксона до прямого, директивного, авторитарного стиля Джорджа Эстабрука. Сила всех этих техник заключается в той связи с Подсознанием, вашим и вашего клиента, которую вы строите. Секреты и польза от гипноза находятся в области состояния транса, и мы осветим возможность создавать феномен глубокого транса. Ваша способность переместиться из того состояния, в котором вы сейчас находитесь в состояние глубокого транса зависит от тех взаимоотношений, которые есть у вас с вашим Подсознанием. Цель книги — научить вас тому, как работать на более глубоких уровнях с вашим Подсознанием и с Подсознанием каждого из ваших клиентов.

Связь между Подсознанием и телом

Подсознание — это путь к успеху в гипнозе. Ваше Подсознание не только содержит информацию, находящуюся вне вашего сознания, но оно также обрабатывает информацию, поступающую от ваших ощущений, и управляет функциями тела. Еще секунду назад, читая предыдущее предложение, вы, возможно, не осознавали ощущений ваших ног относительно пола, или ощущений вашей спины относительно стула. Ощущения поступают

8

Гипноз

в ваше тело постоянно, всё время, но вы не осознаёте большинства из них. Кроме обработки информации от ощущений, ваше Подсознание поддерживает биение вашего сердца, циркуляцию крови, работу пищеварительных органов, функционирование лимфатической системы... и заставляет ваши веки моргать, при этом вы часто не отдаёте себе в этом отчет. Отрадно знать, что ваше Подсознание управляет всем этим с превосходной точностью.

Первая концепция, которую мы собираемся исследовать, заключается в том, что ваше Подсознание может общаться с каждой клеткой вашего тела. До середины 1980-х годов люди говорили: «Гипноз — это просто ваше Сознание. Это не есть реальность». Но теперь, благодаря исследовательской работе доктора Дипака Чопры (Deepak Chopra), ученые начали осознавать объем связи «сознание-тело». Не только информация от сознания оказывает влияние на тело, теперь есть научное доказательство того, что ваши ментальные процессы, ментальные состояния, и ментальное поведение оказывают влияние на все клетки вашего тела, и это происходит постоянно.

Информация привносится в тело в форме электрических импульсов, которые проходят через нервные клетки, или *нейроны*. Между любыми двумя нейронами существует щель, или *синапс*. Чтобы импульсы могли проходить по цепочке нервных клеток, что-то должно перенести импульс через щель. Это действие осуществляется нейромедиаторами, химическими веществами, которые передают импульсы через синапсы, существующие между нервными клетками.

Когда нейромедиаторы были впервые открыты, ученые думали, что они существуют только в головном мозге. Позже было обнаружено, что нейромедиаторы соединяют все нейроны в теле, образуя огромное количество сетей электрических цепей. В настоящее время, благодаря квантовой физике и квантовой биологии известно, что нейромедиаторы омывают каждую клетку человеческого тела. Это новое знание — ключ к связи «сознание-тело».

Подсознание не только обрабатывает информацию, поступающую от ваших ощущений, движений и функ-

Введение — связь «сознание-тело»

9

ций тела, он также посылает информацию, которая идет к клеткам и вызывает их действия, даёт вам здоровье или болезненное состояние в зависимости от ваших бессознательных верований. Чопра описывает это таким образом: ваша иммунная система постоянно «подслушивает» ваш внутренний диалог.

С точки зрения гипноза и Нейролингвистического Программирования, ваша иммунная система «подслушивает и подсматривает» еще и картинки, которые вы держите в своей голове... звуки, которые вы помните и на которые вы обращаете внимание... чувства, которые вы испытываете... концепции, которые обдумывает ваше сознание. Благодаря проводимости нейромедиаторов, которые окружают все клетки, ваша иммунная система постоянно находится под воздействием активности вашего Подсознания.

Существует много вещей, которые мы осознаём, но функционирование и здоровье тела — это прерогатива Подсознания. Гипноз позволяет нам достичь уровней Подсознания и использовать связь «сознание-тело». Это начало нашей способности обнаружить множество удивительных вещей.

Что есть реальность?

В размышлениях по поводу того, как работает Подсознание, мы постоянно натываемся на вопрос: «Что есть *реальность*!» Это определенно вопрос Сознательного Разума, потому что на уровне Подсознания понятия «реальность» нет.

Мы также можем спросить: «Реально ли Подсознание?» И поскольку слово «*реально*» значит «иметь материю, быть материальным», то мы приходим к выводу, что Подсознание не может быть реальным! Следующий большой вопрос: что «реально» в отношении гипноза и связи между Подсознанием и Телом? Ответ заключается в том, что мост, который соединяет Тело и Сознание — это тот же мост, который ведет нас от «реального» к

10

Гипноз

«нереальному». И если Реальность обозначает то, что материально, мы должны обдумать «нереальность» Сознания. И теперь вы собираетесь прийти или не прийти в состояние плавного изменения отношения к людям, зная, что *Всё* есть Сознание.

Другими словами, урок любого шамана заключается в том, что ничто в окружающем нас мире не есть реальность. Когда это заявление наполнится для вас смыслом, вы схватите нереальность того, что мы зовем реальностью. Это — высокое состояние осознания. Дзэн-буддисты десятками лет медитируют на парадоксальные *коны*, чтобы достичь понимания, что все реальное начинается с принятия общего смысла сознания.

Понимание «нереальности реального» поможет вам в работе с гипнозом, потому что вы осознаете, что тело также «нереально», как и все остальное. Оно может изменяться очень быстро, если не постоянно. Вы можете, таким образом, излечить свое сознание и тело в любое время, освобождая себя от любого недуга, начиная от высокого кровяного давления и заканчивая низкой скоростью обмена веществ.

Вопрос «что есть реальность», один из самых интригующих, очень ярко иллюстрирует история о женщине, которая страдала диабетом и, кроме этого, считала, что у нее несколько личностей. Когда она проходила исследования и при этом считала себя человеком, страдающим диабетом, уровень сахара у нее в крови был угрожающе высоким. Когда она ощущала себя другой личностью, которая не страдала диабетом, проверка показывала, что уровень сахара в крови нормален, при этом между этими двумя анализами проходило время, недостаточное для того, чтобы её печень и почки успели бы профильтровать её кровь. Вопрос: «Что является причиной диабета? Что реально?»

В метафизическом смысле сознание едино, но так как большинство людей не чувствуют это таким образом, деление на Сознание и Подсознание — полезное разграничение. Несмотря на то, что некоторые бихевиористы утверждают, что у нас нет Подсознания, это разграниче-

Введение — связь «сознание-тело»

11

ние может помочь нам более ясно понять способ функционирования сознания.

Почему мы хотим изучить гипноз?

Смысл проживания состояния транса и изучения гипноза заключается в том, что, получая силу излечить наше собственное тело и руководить клиентами в излечении их тела, мы получаем способность учиться и способность создавать изменения в наших жизнях.

Если вы можете войти в гипнотическое состояние, вызвать в себе каталепсию (оцепенение) рук и плеч, вызвать расслабление основных мышечных групп, каталепсию всего тела или сомнамбулическое поведение, значит, вы обладаете властью произвести изменения в своем теле, ведущие к излечению. Если вы можете представить себя в качестве теннисного мячика, то вы можете представить маленького гнома, который путешествует по вашему телу и жадно пожирает клетки и вещества, вызывающие болезнь. Если, например, у вас сильные боли в спине, подумайте, каким облегчением будет просто сесть и войти в состояние транса самому или с помощью гипнотерапевта и сказать: «Подсознание, излечи мышцы моей спины». Если вы можете общаться с вашим Подсознанием, вы сможете это сделать. В настоящее время растет признание и поддержка исцеляющих сил гипноза со стороны традиционной аллопатической медицины.

Кроме излечения, Подсознание открывает новые пути к обучению. Если есть что-то, что вы хотите изучить, вы можете сказать своему Подсознанию: «Давай выучим это», и оно поддержит вас. Если вы волнуетесь по поводу презентации, которую делаете, вы можете сказать своему Подсознанию: «Давай организуем всё это так, чтобы оно шло легко и без усилий». Ваше Подсознание сделает это для вас.

В состоянии транса мы можем также открыть свою способность создавать изменения в своих жизнях, изле-

12

Гипноз

чивать то, что нуждается в излечении, сохранять знания, приобретенные в прошлом, и создавать новые неврологические связи, чтобы воплотить наши мечты. Для этих целей я ежегодно обучаю тысячи людей с помощью Терапии Линейного Времени®. Если у нас есть взаимоотношения с нашим Подсознанием, то мы обладаем всеми ресурсами, необходимыми для воплощения наших мечтаний.

Милтон Эриксон однажды сказал: «Пациенты — это пациенты, потому что они находятся вне взаимоотношений со своим собственным Подсознанием». Пациенты, прибегающие к помощи гипнотерапии — это люди, которые были слишком запрограммированы, у них так много программирования, привнесенного извне, что они потеряли контакт со своей внутренней сущностью. Люди, у которых есть внутренние взаимоотношения с их Подсознанием, еще и контролируют свою собственную судьбу.

Мы исследуем гипноз для достижения двух целей. С одной стороны, мы учимся тому, как стать прекрасными гипнотерапевтами, способными вести других к получению пользы от состояния транса. С другой стороны, мы учимся тому, как быть очень хорошими субъектами гипноза, чтобы самим получить выгоды от гипноза.

Глава 2

Краткая история гипноза

Перед тем, как мы начнем обсуждать то, как работает гипноз, я хочу дать вам короткую историю гипноза, чтобы у вас появилось лучшее понимание того, что гипноз — это скорее искусство, нежели техника. В начале 1860-х годов Пьер Жанн (Pierre Janet), Альфред Бинет (Alfred Binet) и Шарль Фер (Charles Fere) начали использовать глубокий транс для создания феномена гипноза. Ранние эксперименты имели впечатляющий успех. Например, гипноз использовался для того, чтобы с его помощью вызвать органическое повреждение руки экспериментатора и затем заставить это повреждение исчезнуть. Эти ранние исследования имели потрясающее влияние на представления о способах лечения тела. Так как Подсознание управляет телом, гипноз ведет нас к удивительным возможностям физического излечения.

Гипноз использовался в течение тысячелетий. В древних санскритских летописях существуют доказательства использования исцеляющего транса и существования исцеляющих храмов в Индии. Старинные египетские папирусные свитки рассказывают нам о храмах для исцеляющего сна и использовании ввода в состояние транса с целью излечения.

В 1500-х годах Парацельс, швейцарский врач, который открыл использование ртути для лечения сифилиса, был первым физиологом, который использовал магниты для лечения. Он проводил магнитом над телом пациента, чтобы инициировать процесс излечения. Парацельс,

14

Гипноз

используя магниты, вылечил многих людей от различных болезней.

В 1600-х годах ирландец Валентайн Грейтрейкс (Valentine Greatrakes) исцелял людей тем, что он клал свои руки на тело больного и проводил магнитами над его телом. Люди прозвали Грейтрейкса Великим ирландским «поглаживателем»: он был известен тем, что лечил людей с помощью массажа.

В 1725 году иезуитский священник Максимилиан Хел (Maximilian Hehl) использовал магниты, чтобы исцелять людей. Он мог бы остаться неизвестным, если бы не один из его учеников, молодой врач из Вены, по имени Франц Антон Месмер (Franz Anton Mesmer). Месмер взял с собой магниты обратно в Вену, чтобы использовать их в своей практике. В то время одним из основных медицинских способов лечения считалось кровопускание. Месмер открывал пациенту вену и позволял вытекать небольшому количеству крови. Когда процедура была закончена, он магнитами делал над порезом пассы, и кровотечение останавливалось. Однажды, когда Месмер проводил процедуру кровопускания, он потянулся за магнитами и не смог нигде их найти. Поэтому он взял свой стек и начал делать пассы над порезом стеклом, и кровотечение закончилось! В терминах гипноза, как мы бы сказали теперь, это означает, что пассы магнитами или стеклом были просто невербальным внушением, вызывающим транс, который и был причиной остановки кровотечения.

После своих ранних успехов Месмер сделал следующее заявление, которое позже вызовет жаркие

дискуссии: причина остановки кровотечения — не энергия магнита, а магнетическая энергия, исходящая от пациента. Он назвал этот вид энергии *животным магнетизмом*. Уровни этого вида энергии не могли быть измерены инструментами того времени, применяемыми для измерений уже известных магнитных явлений, и термин *животный магнетизм* в конечном счете дискредитировал Месмера.

На гребне своей известности в Вене Месмер переезжает в Париж и становится любимцем французской ари-

Краткая история гипноза

15

стократии. В конце 1700-х годов каждый хоть сколько-нибудь значимый человек обращался к доктору Месмеру за его удивительными исцелениями. Месмер стал очень знаменит... так знаменит, что медицинское сообщество того времени объявило его методы мошенничеством.

Месмер жестоко просчитался, обратясь к французскому королю с просьбой о создании авторитетной комиссии по расследованию его методов. Комиссия, созданная, чтобы выяснить, существует ли животный магнетизм, состояла из трёх известных людей: прогрессивного химика Лавуазье (Lavoisier), американца Бенджамина Франклина, и врача, известного как эксперта по контролю над болью по фамилии Гильотин (Guillotin). В письменном отчете, выражающем коллективное мнение, Франклин писал: «Из рук этого парня Месмера не исходит ничего, что я мог бы видеть. Таким образом, месмеризм — это мошенничество».

Месмер, таким способом дискредитированный, покинул Париж и вернулся в Вену практиковать месмеризм или животный магнетизм. С 1795 и до 1985 года идея об энергии как о способе и искусстве лечения оставалась вне основного направления в западной медицине и психологии.

Тем не менее, до некоторой степени, месмеризм всё-таки использовался. Маркиз де Пюсsegир (de Pusseguy) во Франции ввёл термин «сомнамбула», «человек, гуляющий во сне», который мы и по сей день используем, чтобы описать глубочайшее состояние гипноза. Де Пюсsegир выбрал этот термин после того, как он обнаружил, что пациенты в состоянии глубокого транса могли самостоятельно передвигаться. Доктор Эллиоттсон (Elliottson) из Лондона ввел в свою практику использование месмеризма, за что его чуть не выгнали из медицинского сообщества.

Около 1840 года молодой лондонский хирург Джеймс Брэд (James Braid) пошел посмотреть демонстрацию месмеризма под названием Ля Фонтейн (La Fontaine). В то время месмерист обычно стоял около головы пациента и производил пассы вдоль его тела. Брэда очень заин-

16

Гипноз

триговало то, что во время сеанса глаза пациента оставались открытыми, и взгляд его был прикован к доктору. Брэд отметил, что для возникновения состояния транса очень важно, чтобы взгляд пациента был сконцентрирован. Он ввёл новый термин, чтобы описать состояние сконцентрированности, сосредоточенности, и термин этот был *нейро-гипноз*. Брэд решил, что месмеризм не включает передачу энергии. Он предполагал, что месмеризм работает просто благодаря внушению, которое вызывает состояние транса у пациента.

В 1843 году Джеймс Брэд написал первую книгу по гипнозу, озаглавленную им *Нейрипнология*. В этой книге он утверждал, что как раз фиксация на одной точке или идее и является причиной возникновения гипнотического состояния. Интересен также тот факт, что Брэд позже решил, что термин *гипноз* — неправильный и пытался поменять его на название *моноидеизм*, которое не прижилось, так же, как и *нейрипнология*.

В то же самое время Джеймс Эсдейл (James Esdaile), британский врач, работавший в Индии, опубликовал книгу *Месмеризм*. Эсдейл подчеркивал пользу месмеризма в процессах контроля над болью и избавления от боли. Он развил свои техники до появления хлороформа в качестве анестетика, который позже будет широко использоваться в хирургии. Эсдейл провёл более 500 операций, многие из которых без хлороформа были в высшей степени болезненны ...и обнаружил, что многие из пациентов излечивались в сроки, более короткие по сравнению с обычным периодом выздоровления. Некоторые врачи не верили заявлениям Эсдейла и, когда он вернулся из Индии, его чуть не исключили из Британской Медицинской Корпорации за утверждение, что месмеризм может использоваться для контроля над болью.

Эти дебаты продолжались бы, но почти сразу после возвращения Эсдейла был открыт хлороформ. С его открытием исследования по контролю над болью прекратились.

В 1864 году врач по фамилии Лебу (Liebault), в городе Нанси, Франция, разработал систему терапии с ис-

Краткая история гипноза

17

пользованием гипноза. Его коллега, доктор Бернхейм (Bernheim) послал Лебо пациента с диагнозом «ишиас», и пациент был излечен буквально на следующий день. Бернхейм решил выяснить, что это за странная вещь, называемая гипноз, и вскоре после этого они с Лебо основали Школу Гипноза в Нанси.

Молодой Зигмунд Фрейд вместе с Лебо и Бернхеймом учился в этой Школе, и изначально он использовал гипноз в своей практике. Позже он прекратил использовать гипноз. Официальной причиной было то, что молодая женщина-пациентка во время сеанса вдруг вскочила и поцеловала его. Фрейд открыто признавал, что был шокирован, и решил, что гипноз слишком непредсказуем, чтобы использовать его. Менее известна другая версия того, почему Фрейд перестал использовать гипноз: он употреблял кокаин, и это привело к разрушению его дёсен, поэтому его вставные челюсти плохо держались. От этого у Фрейда ухудшилась дикция, и это мешало ему легко вводить пациента в состояние транса.

Благодаря спорам с превосходным гипнотерапевтом Дж. Брейером (Breuer) Фрейд создал свой метод лечебной беседы, «терапии говорением». Фрейд говорил, что его терапия говорением не будет терапией для бедных. Потребуется от 100 до 300 часов бесед, чтобы вызвать излечение. Его терапия говорением стала *психоанализом*, которая изменила историю европейской психологии. Психоанализ по Фрейду стал страстью в психологии, и стало невозможным использовать любые другие техники. Таким образом, психоанализ затмил гипноз.

В 1890 году, как раз перед взлётом Фрейда, Уильям Джеймс (William James) написал первую в истории книгу собственно о психологии, двухтомный труд, озаглавленный *Принципы, психологии*. Эту книгу обязательно надо прочитать, если вы собираетесь практиковать гипноз, Нейролингвистическое Программирование или любую другую форму воздействия на клиентов.

В начале двадцатого века развились две основные школы психологии. Одна из них — последователи Фрейда, и среди них Юнг (Jung) и Адлер (Adler), на ко-

18

Гипноз

торых оказывал влияние Фрейд, сформировавшие аналитическое направление в психологии. Другая школа — бихевиористы, выступавшие против психоаналитических процессов, которые ввёл Фрейд.

Бихевиоризм на самом деле начался с малоизвестного американского физиолога, Уильяма Твитмейера (William Twitmeyer), который заметил, что если ударить молоточком ногу чуть ниже колена, оно непроизвольно подпрыгивает. В 1902 году Твитмейер написал для *Журнала Американской Медицинской Ассоциации* статью под названием «Рефлекс подёргивания колена». Во второй части статьи содержалось описание интригующего наблюдения, которое большинство читателей не оценило тогда: после многократного повторения процедуры с молоточком Твитмейер говорил пациенту, что сейчас он собирается опять стукнуть его молоточком по колену, и колено пациента подпрыгивало без удара по нему молоточком! Это, пожалуй, самое первое научное свидетельство ответа на раздражитель.

Американская медицинская общественность недооценила важность статьи Твитмейера, но молодой русский исследователь Иван Павлов прочитал её и обратил на нее внимание. Два года спустя, в 1904 году, Павлов представил свою первую работу «Условные рефлексy» Российскому Медицинскому Обществу, в которой описывались его эксперименты над собаками. Психология развивалась удивительными путями.

Исследования продолжались по обе стороны Атлантики. В Гарварде Борис Сайдис (Boris Sidis) написал *Психологию Внушения*, которая и по сей день сохраняет свою актуальность. В Великобритании в 1903 году Милн Брэмвелл (Milne Bramwell) опубликовал *Историю Гипноза*. Брэмвелл описал гипнотические техники всех своих предшественников. Это делает книгу полезной для чтения и в настоящее время.

В начале 20-го века в области гипноза с медицинской и психологической точки зрения не было особо впечатляющего развития

Краткая история гипноза

19

— до 1943 года, когда Кларк Халл (Clark Hull) из Йельского Университета опубликовал свою классическую работу Гипноз и Внушаемость. Эта книга представляла собой одно из первых психологических исследований гипноза. Одно из самых важных наблюдений Халла было: «Всё, что стимулирует сщ стояние транса, служитцрцгсинпй трясся ~ Это фундаментальный принцип,

который делает возможным всё в плане создания гипнотического состояния. С этой точки зрения НЛП и даже визуализация являются гипнозом.

Многие люди, практикующие терапию, говорят: «Я не использую транс, я просто использую углубленное расслабление» или «Я не использую гипноз, я просто использую созидательную визуализацию». Кларк Халл на это ответил бы: «Оба этих метода стимулируют состояние транса. Значит, они служат причиной транса».

Халл также известен тем, что оказывал влияние на молодого Милтона Эриксона, который принимал участие в некоторых ранних исследованиях Халла. Эриксон почти ежедневно практиковал гипноз с 1920 по 1980 год, принимая до четырнадцати клиентов в день в течение шестидесяти лет. Основной целью Эриксона была навсегда изменить лицо гипноза. Это еще будет обсуждаться в настоящей книге.

Джордж Эстабрукс — еще один выдающийся деятель в области гипноза, чьи техники мы будем изучать. В то время как Эриксон предпочитал недирективно-разрешительный подход в гипнозе, Эстабрукс использовал директивно-авторитарный подход. Мы изучим оба подхода, и также еще один, представляющий нечто среднее между ними, чтобы иметь доступ к континууму, который будет служить всем клиентам. С одними клиентами

¹ Визуализация (*психол.*) — способность мысленно рисовать в сознании отчетливые зрительные образы — *Прим. пер.*

20

Гипноз

лучше работать с помощью недирективно-разрешительного метода, с другими — с помощью директивно-авторитарного. Таким образом, будет полезно иметь в арсенале обе техники ввода в транс.

В 1957 году Андре Вейценхоффер (Andra Weitzenhof-fer) написал *Основные Техники Гипноза*, одну из наиболее важных книгу по гипнозу, не считая работ Эриксона. Другой заметной фигурой в 1950-е годы в области гипноза был Дейв Элман (Dave Elman). Он создал впечатляющий набор техник быстрого ввода в состояние гипноза, и его метод сильно отличался от методов Эриксона и Эстабрукса. Мы посвятим главу техникам Элмана.

Лесли ЛеКрон (Leslie LeCron) в 1964 году также раздвинул границы области. Он описал идеомоторные сигналы пальцев рук. Практики НЛП и гипнотерапевты используют эти сигналы пальцев рук как способ общения и создания взаимоотношений с Подсознанием. Мы изучим некоторые из сигналов ЛеКрона и то, как они могут быть использованы в работе со студентами, чтобы улучшить их навыки.

Джеффри Зейг (Jeffrey Zeig), глава Института Эриксона в Фениксе, и Эрнест Росси (Ernest Rossi) — два основных исследователя Эриксоновского гипноза, написавшие много работ по этому вопросу. Зейг и Росси сохранили для нас живым наследие Эриксона. Их вклад оценён тысячами психологов, психиатров и других практиков во всем мире, теми, кто использует недирективно-разрешительный метод Эриксона, и директивно-авторитарный метод Эстабрукса.

В последующих главах мы изучим удивительные терапевтические приемы, открытые и описанные некоторыми из ведущих специалистов, упомянутых в этой короткой истории.

Глава 3

Транс

Транс и раппорт

Основа понимания искусства гипноза — в понимании *транса*. Транс — это состояние, в котором имеет место гипноз. Это также состояние, в которое мы часто попадаем в течение обычного нашего дня.

Мой любимый пример о трансе — ситуация в лифте. Вы входите в лифт, двери закрываются. Вам надо на седьмой этаж. Вы стоите и смотрите, как загораются и гаснут цифры: один... два... три... четыре... пять... шесть... Лифт останавливается, двери открываются, и вы говорите: «Ой, подождите, а это седьмой этаж?» Это транс.

Еще более известен транс во время вождения машины. Однажды я ехал по длинному канадскому четырёхполосному хайвею из Ниагара Фоллз в Виндзор. Дорога проходила по удивительной сельской местности, по обе стороны были очень красивые деревья, вверху — чистое голубое небо, великолепный свежий воздух. Я ехал, и ехал, и слушал радио... И внезапно мое сознание опять включилось, и я понял, что проехал 60 миль дальше того места, где мне надо было сворачивать. Транс во время вождения машины — это пример того, как Подсознание берет верх и направляет поведение, которое обычное бывает сознательным.

22

Гипноз

Вероятно, самый обычный случай, когда мы находимся в трансе — это просмотр телевизора. Ситуация: вы смотрите телевизор, рядом с вами сидит человек и что-то вам рассказывает... а вы поворачиваетесь к этому человеку и говорите: «Что...?» В то время как вы смотрите телевизор, ваше Подсознание может сильно углубиться в просмотр и сохранять очень длинные серии образов. Если вы собираетесь вводить в гипноз детей, вы можете попросить их вспомнить их любимые телевизионные шоу — и они их разыграют для вас полностью.

Транс — это нормальное, волшебное, расслабляющее и очень *полезное* состояние. Люди всё время в него попадают. Существует принципиальная разница между трансом, в который вы идёте с гипнотерапевтом, и тран-совым состоянием в лифте, в машине, перед телевизором. С гипнотерапевтом вас *заботливо ведут* в состояние транса с определенной полезной целью.

Следующее различие заключается в источнике взаимосвязи. Когда вы в машине попадаете в состояние транса, вы находитесь во взаимоотношениях с радио, с пролетающим за окном пейзажем или с самим собой. Когда вы в телевизионном трансе, вы находитесь во взаимоотношениях с телевизором. Но когда вы в гипнозе или гипнотерапии, вы — во взаимосвязи с человеком, который помогает вам войти в состояние транса, и ваше Подсознание открывает себя, чтобы от этого человека напрямую и без критики принимать информацию.

Все мы часто попадаем в состояние транса. Вопрос в том, находимся ли мы в «нашем собственном» трансе без ясной цели или мы выбрали идти в транс самостоятельно или с • помощью специалиста, имея цель научиться чему-либо или же с целью терапии. Это — ключевой фактор для вас как для гипнотерапевта, когда ваш клиент находится в «своем собственном» трансе. Если такое случается, транс клиента не «включает» вас. Чтобы работать с клиентом, вам сначала нужно вывести его из его собственного транса, и затем помочь ему войти в транс, основанный на взаимоотношениях с вами. Мы объясним, как это делать в более поздних главах.

Транс

23

Взаимосвязь, взаимоотношения — основа успеха в гипнотерапии. Это — то самое условие, при котором клиент принимает наши внушения без ограничений, без сопротивления, на бессознательном уровне. Это даёт клиенту возможность создать те изменения, которые он хочет сделать. Взаимосвязь открывает дверь в транс, в состояние, в котором мы можем говорить напрямую с его Подсознанием.

Опыт погружения в транс

Как гипнотерапевт, вы регулярно будете вводить своих клиентов в транс. Ваш успех в гипнозе будет возрастать по мере того, как будет расти ваш собственный опыт нахождения в трансе. Позвольте вашему сознанию понять, что цель вашего собственного обучения погружению на всё более и более глубокие уровни транса — еще лучше помогать вашим клиентам входить в состояние транса. Милтон Эриксон часто вводил своих студентов в состояние гипноза и так же просил их вводить в состояние гипноза друг друга.

Многие из тех, кто первый раз побывал в состоянии гипноза, бывают очень удивлены, так как обнаруживают, что транс ощущается как нечто нормальное и естественное, что они остаются в состоянии контроля во время транса. После сеанса у них возникает ощущение, что случилось что-то «особенное». Событие может быть слегка видоизменено в памяти, почти как сон, который наутро помнишь.

У клиента, который четко и ясно осознаёт всю процедуру гипноза, часто возникает вопрос, в чем разница между состоянием транса и состоянием вне транса. В более поздних главах мы обсудим тесты на внушаемость, которые продемонстрируют реальность транса вам и вашим клиентам. Также мы обсудим тесты феномена глубокого транса, которые покажут вам вашу способность спускаться на глубокие уровни транса. Чем больше тестов вы успешно пройдёте, тем глубже вы сможете пойти.

24

Гипноз

Гипнотические шоу и гипнотерапевты

Что происходит на гипнотических шоу, где людей просят делать вещи, которые они бы не сделали в нормальном состоянии? Или сделали бы? Я заметил, что многие из тех, кто поднимается на сцену, чтобы быть загипнотизированными, являются экстравертами, которые хотят быть замеченными. Гипнотизёры используют специфические процессы для выбора объектов гипноза.

Хороший гипнотизёр обычно выберет таких людей, который хотят быть на сцене, или для того, чтобы показать, что они — хорошие объекты для гипноза, или же просто, чтобы повеселиться в необычной атмосфере, где все ждут, что они в любом случае будут совершать дурацкие поступки. Я не верю, что людей на сцене можно заставить делать *всё* из того, что они НЕ хотят делать. Они просто совершают действия скорее по указаниям их собственного Подсознания, чем по указаниям их сознательного ума.

В терапевтическом контексте Эриксон и другие исследователи очень чётко отмечали то, что клиент обладает полным контролем. Клиент под гипнозом не сделает ничего, чего бы он не сделал в нормальном состоянии.

Многие из феноменов, которые демонстрируют гипнотизёры, например, полная каталепсия тела и амнезия на внушения, имеют огромную ценность в терапевтических ситуациях. Представьте человека, имеющего проблемы со спиной, которого ввели в состояние полной каталепсии тела во время транса. Он способен полностью задействовать для этого все мускулы, потом полностью их расслабляет, затем полностью восстанавливается. Подумайте, как это может помочь в устранении его проблемы.

Амнезия на внушения часто бывает ключом к впечатляющим результатам процессов, происходящих на глубинных уровнях. Если у вашего клиента есть заболевание, от которого он хочет излечиться, а вы не хотите, чтобы его Сознание становилось на пути ваших внушений, направленных на излечение, вы можете дать ему

Транс

25

пост-гипнотические исцеляющие внушения, и также инструкцию забыть внушения на сознательном уровне. Это позволит Подсознанию делать свою внутреннюю работу без вмешательства Сознания.

Этот подход также работает при прекращении курения. Просто внушите клиенту, что он забыл, как курить, а на сознательном уровне забыл вашу инструкцию. Это может помочь клиенту забыть о своём поведении как курильщика. *Цели* гипнотерапевта разительно отличаются от целей гипнотизёра, но многие приёмы одинаковы для обоих.

Основное отличие между шоу-гипнозом и гипнотерапией заключается в том, что для успешной гипнотерапии редко нужно состояние глубокого транса. Эриксон наблюдал, что для одних клиентов мы можем получить результаты, вводя их в состояние легкого транса, в то время как для достижения нужных результатов у других клиентов требуется состояние глубокого транса. Это зависит от того, что нужно клиенту. Чтобы осуществить желаемые изменения, большинству клиентов требуется не более чем легкий транс.

С другой стороны, когда мы сможем задействовать гипноз на *всех* уровнях транса, мы будем в состоянии контролировать наше собственное Подсознание, которое открывает нам полный спектр выбора. Бегун, чья норма пробега составляет 100 метров в неделю, вряд ли может претендовать на звание бегуна на любые дистанции. Подобным же образом, человек, который испытал только легкий транс, не может получить полную пользу от транса как для себя, так и для своих клиентов. Если вы обладаете полным набором «инструментов» для гипноза, вы сможете излечить себя и своих клиентов множеством различных способов.

Транс и обучение

Вы можете отметить, что вы часто находитесь в трансе, читая эту книгу. Когда вы изучаете гипноз, полезно на-

26

Гипноз

ходиться в трансе. Нет необходимости волноваться о том, что в процессе чтения вы пропускаете какие-либо детали на сознательном уровне. Потому что ваше Подсознание записывает всё, что вы изучаете.

Транс — это самая важная вещь, которой мы можем научиться для того, чтобы учиться. Так как вся информация хранится на уровне Подсознания, транс может дать нам состояние, при котором мы гарантированно вызовем из памяти нужную информацию.

В своей *Психобиологии излечения «сознания-тела»* Эрнест Росси говорит: «Качество обучения зависит от того состояния, в котором вы находитесь, когда обучаетесь». Лучшее состояние для обучения гипнозу, равно как и другим сложным навыкам — это транс. Если вы чувствуете, что на сознательном уровне упускаете какие-либо детали в процессе чтения этой книги — это превосходно. Ведь это не Сознание, а ваше Бессознательное собирается иметь дело с тем, что вы

узнали нового, с вашими верованиями и новыми моделями поведения. На сознательном уровне мы можем думать: «Я великолепен! Я так логичен!» Но именно наше Бессознательное будет порождать транс.

Пожалуйста, наслаждайтесь состоянием транса во время обучения. Вы будете «трансформированы» тем, что я внушаю.

Сейчас я хочу поделиться с вами обучающей техникой, основанной на простой форме фиксации глаз, описанной 150 лет назад Джеймсом Брейдом, изобретателем гипноза. Вы можете испытать эту технику прямо сейчас.

Выберите	пятнышко	на	выше уров-
		стене	
ня глаз, на	которое вы	можете	пристально
смотреть, так, чтобы ваш взгляд			был выше
уровня глаз. В то время	как вы	делаете это	
сейчас, просто позвольте	вашему	Сознанию...	
расслабиться			

Транс

27

Отметьте, что в то время как вы фокусируетесь на том самом единственном пятнышке, вы можете начать позволять вашему осознанию расширяться от центра к периферии. Действительно, вы четко осознаёте вещи, которые находятся с левой стороны вашего периферического видения... а сейчас — вещи, которые находятся с правой стороны вашего периферического видения... в то время как ваш взгляд остаётся сфокусированным на пятнышке.

Я называю это особое состояние *Состоянием обучения*. Это первая вещь, которой я обычно обучаю студентов, когда я хочу помочь им повысить их средние оценки. Когда они фокусируются на пятнышке, они входят в транс, который позволяет их Подсознанию полностью погрузиться в ту информацию, которую даёт преподаватель.

Когда вы почувствуете, что уже *хорошо* держите своё осознание на пятнышке, вы можете начать двигать глазами по сторонам, сохраняя свое осознание в поле вашего периферического видения. Я говорю студентам: «Теперь вы можете смотреть на меня или другого преподавателя, но держите основную часть своего осознания на периферии».

Процесс обучения облегчается, когда студент находится в расслабленном, восприимчивом, сконцентрированном состоянии. Вот инструкции, которым может последовать преподаватель, чтобы помочь студентам достичь этого состояния.

Состояние Обучения

Попросите студентов поднять и свести глаза так, как будто они смотрят в точку, расположенную между бровями. Они также могут смотреть на точку на по-

28

Гипноз

толке или в верхней части стены. (Вы даже можете нарисовать для них большую черную точку на стене или потолке, чтобы они на ней фокусировали взгляд).

Наблюдайте за первыми признаками расслабления. Вы можете отметить несколько признаков: более медленный ритм дыхания, расслабление лицевых мышц, расширение зрачков. Чтобы избежать переутомления глазных мышц, ограничьте упражнение двумя минутами, или даже меньшим количеством времени.

1. Как только вы отметили признаки расслабления у студента, подтвердите это словами: «Правильно. Хорошо».

2. Попросите студентов оставаться расслабленными, оставить Сознание расслабленным, перенести взгляд ниже и сфокусироваться на вас, на преподавателе.

Это и есть Состояние Обучения. Оно сильно увеличивает способность студентов воспринимать и удерживать то, что они учат. Существуют также доказательства, что эта техника может синхронизировать оба полушария головного мозга.

Большинство учителей и преподавателей незнакомы с гипнозом и не распознают состояние обучения, в которое входят ученики, находящиеся прямо перед ними. Учителя, если они обращают внимание на своих учеников, могут быть даже встревожены, если увидят у них признаки состояния транса. Люди часто говорят: «Мы

Создано по книге Джемса Брейда *Нейрипнология*, 1843, стр. 28: «... глазные яблоки должны оставаться сфокусированными на одной и той же позиции, и Сознание приковано к... одной идее».

— Прим. автора.

Транс

29

не хотим, чтобы учителя гипнотизировали наших детей». Вероятно, будет более продуктивно, если мы будем давать преподавателям ясное понимание того, что именно они делают, когда гипнотизируют детей, чтобы получить максимальный эффект от процесса обучения.

Теперь мы готовы обсудить то, как вы будете вызывать у клиента состояние транс. Первые гипнотерапевты, чтобы вызвать у клиентов транс, говорили с ними в очень директивной, авторитарной манере. Милтон Эриксон предпочитал разрешительный, диалоговый подход, который удовлетворял эмоциональные потребности клиентов. Он обнаружил, что может вводить в транс недирективно, косвенно, и очень эффективно, умышленно используя слова, допускающие двойное толкование, и это вело к тому, что Подсознание клиента слушало и воспринимало всё, что Эриксон внушал. Языковые шаблоны (паттерны), которые придумал и использовал Эриксон — тема следующей главы.

Глава 4

Языковые паттерны гипноза — модели Милтона

Разрабатывая разрешительный стиль гипноза, Милтон Эриксон обнаружил, что есть несколько определенных наборов фраз, в результате воздействия которых у него появлялась взаимосвязь с Подсознанием клиента, при этом не было необходимости применения более авторитарных техник. До него гипнотерапевты начинали с того, что говорили: «Поставьте ноги свободно, не скрещивайте их, поставьте ступни плотно на пол, положите руки на колени, сделайте глубокий вдох, и закройте глаза», — они *директивно направляли* клиента в состояние транс.

Эриксон разработал принципиально другой подход к гипнозу. Часто он не начинал со специфического стимулирования состояния транс, а просто начинал беседу. Затем он незаметно переключался на разговор с Подсознанием клиента, разговаривая таким образом, который позволял Подсознанию создавать картинки... чувства... звуки... того, о чем он говорил.

Он мог, например, сказать: «Интересно, вот вы сидите здесь и слушаете звук моего голоса. Можете ли вы ощутить себя более расслабленным... *сейчас*. Когда вы ощутили, что стали более расслабленным, вам легче идти в транс?»

Ключ гипнотического языка Милтона Эриксона заключается в том, что двойкий смысл любой предметно-изобразительной системы вызывает транс. Когда вы на-

Языковые паттерны гипноза — модели Милтона 31

чинаете думать о гипнозе Милтона Эриксона и о том, как стимулировать транс, двойкий смысл — это первый и самый важный рабочий инструмент. Если вы до этого для выражения своих мыслей старались использовать язык как можно точнее, умышленная двусмысленность может показаться вашему Сознательному Уму очень странной. Но двойкий смысл в гипнотических паттернах моделей Милтона, которые мы сейчас рассмотрим, вызывает любопытство *Бессознательного Ума* и открывает прямой путь к диалогу с Подсознанием.

В качестве введения в Милтоновскую модель прочитайте, а еще лучше попросите кого-нибудь прочитать вам вслух следующий абзац, который написан с использованием гипнотического языка, допускающего двойное толкование.

«Я знаю, что тебе интересно... и это очень хорошо — интересоваться... потому что... это значит... что ты узнаешь много вещей... и все вещи, всё-всё... чему ты можешь научиться, что ты можешь узнать... вызывает у тебя множество новых мыслей, нового понимания. Ты можешь, правда? Кто-то может, ты же знаешь. И это гораздо полезнее. Ты сейчас сидишь здесь, слушаешь меня, смотришь на меня, и это значит, что ты можешь научиться всему, что тебе надо сейчас... или ты узнаешь это в течение следующих двух дней. Ты чувствуешь, что это то, что ты понимаешь? Потому что на прошлой неделе я встречался с Ричардом, который рассказал мне о своём тренинге в 1983 году в Денвере, и там он говорил с одним человеком, который сказал: «Стул может обладать чувствами...» Ты можешь услышать это сейчас».

Ниже детально разобраны все фразы языкового паттерна этой *Милтоновской модели*.

32

Гипноз

Милтоновская модель гипнотических языковых паттернов

1. **СОЗНАНИЕ:** Хочет знать мысли или чувства другого человека без осознания процесса, с помощью которого вы узнаете их.

«Я знаю, что тебе интересно...»

2. **ПОТЕРЯ ПЕРФОРМАТИВА¹:** Представление важного, ценного суждения без обозначения

того, чьим именно это суждение является.

«И это очень хорошо — интересоваться...»

3. **ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ:** Утверждение, четкое или подразумеваемое, что одна вещь служит причиной возникновения другой. Этот паттерн включает:

- a) Причину (П) и следствие (С) (Благодаря П случается С)
- b) С происходит благодаря П
- c) Если ... то...
- d) Так как ты... то тогда ты...

«Потому что...»

4. **КОМПЛЕКСНАЯ РАВНОЗНАЧНОСТЬ:**

Делаете две вещи равнозначными или говорите, что их значение равнозначно.

¹ Перформатив (лингв.) — глагол, употребление которого в 1-ом лице наст. времени означает непосредственное совершение названного действия, например, «Я обещаю». — Прим. пер.

Языковые паттерны гипноза — модели Милтона 33 «Это значит...»

5. **ДОПУЩЕНИЕ:** Логическая посылка. «Ты узнаешь много вещей...»

6. **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОГРАНИЧИТЕЛЬ:** Набор слов, который вводит понятие «все, всё» или «ничего».

«и все вещи, всё-всё...»

7. **МОДАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР:** Такие слова, как «можешь», «способен», «должен», которые подразумевают возможность или необходимость.

«чему ты можешь научиться...»

8. **НОМИНАЛИЗАЦИЯ:** Замена глаголов, выражающих процесс, на соответствующие существительные.

«вызывает у тебя множество новых мыслей, нового понимания...» (Говорящий изменил глаголы думать и понимать, выражающие процесс, на существительные мысли и понимание).

9. **НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ СКАЗУЕМОЕ:**

опускается глагол, или дополнение, или оба.

«и ты можешь.» (Можешь что?)

10. **ПРИСОЕДИНЕННЫЙ ВОПРОС:** Вопрос, завершающий заявление, поставленный так, чтобы «растворить» сопротивление.

2 - Тэд Джеймс

34

Гипноз

«Ты можешь, правда?»

11. **НЕОПРЕДЕЛЕННАЯ ССЫЛКА ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ССЫЛКИ:** Использование слов, обозначающих группу или класс, которые не определяют конкретного человека. Примеры: люди, они, кто-то, кто-нибудь, те.

«Кто-то может, ты же знаешь...»

12. **УСТРАНЕНИЕ СРАВНЕНИЯ (НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ СРАВНЕНИЕ):**

Использование сравнительных слов без обозначения человека или вещи, с которыми проводится сравнение.

«И это гораздо полезнее...» (чем что?)

13. **ОПИСАНИЕ ТЕКУЩЕГО ОПЫТА:**

Описание того, что ощущает, переживает клиент в настоящий момент таким образом, что это невозможно опровергнуть.

«Ты сейчас сидишь здесь, слушаешь меня, смотришь на меня... и т. д.»

14. **ДВОЙНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО (ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА):** Иллюзия выбора, где любой выбор приведёт слушателя к совершению тех действий, которые предлагает говорящий.

«Ты можешь научиться всему, что тебе надо сейчас... или ты узнаешь это в течение следующих двух дней»

15. **ДИАЛОГОВЫЙ ПОСТУЛАТ:** Вопрос, на который возможен ответ «Да» или

Языковые паттерны гипноза — модели Милтона 35

«Нет». Благодаря тому, что позволяем клиенту выбрать ответ, мы избегаем авторитарности.

«Ты чувствуешь, что это то, что ты понимаешь?»

16. **РАСШИРЕННАЯ ССЫЛКА:** Серия ссылок, соединённых в одно длинное предложение, где говорящий ссылается на одного человека, который говорит о том, что было сказано вторым человеком, который, в свою очередь, говорил о сказанном третьим и т. д.

«На прошлой неделе я встречался с Ричардом, который рассказал мне о своём тренинге в 1983 году в Денвере, и там он говорил с одним человеком, который сказал...»

17. **ВЫБОРОЧНОЕ НАРУШЕНИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ:** Приписывание свойств сознания неодушевлённому предмету или приписывание существу такого способа общения, которым он не обладает.

«Стул может обладать чувствами...»

18. ДВОЯКИЙ СМЫСЛ

а) **ФОНОЛОГИЧЕСКИЙ:** Использование двух слов с различным значением, которые звучат одинаково; или использование одного из них в контексте, где оно слушателем может быть спутано со вторым.

36

Гипноз

«Ты можешь слышать это здесь ...» «Ты можешь верить: ты в бессознательном...» (Слушатель также может услышать это как «Ты можешь верить твоему Бессознательному»)

б) **СИНТАКСИЧЕСКИЙ:** Использовать комбинацию слов, имеющих более одного значения.

«Я нашел ключ» (ключ как инструмент для открывания замков и как родник)

в) **ГРАНИЦЫ:** Использовать модификатор в лингвистическом контексте так, чтобы было неясно, к какой части предложения он относится.

«Говорил как ребенок...» (Кто является ребёнком?)

«Беспокоящие звуки и мысли...» (Мысли тоже беспокоящие?)

г) **ПУНКТУАЦИЯ:**

«Перетекающие» предложения: Использование последнего слова одного предложения в качестве первого слова следующего предложения.

«I want you to notice your hand me the glass»².

¹ Слова *hear* (слышать) и *here* (здесь) в английском языке звучат абсолютно одинаково. — Прим. пер.

" «Я хочу, чтобы заметили, передавая мне стакан» — это перевод. В русском языке подобных «перетекающих» предложений не существует (отдельные предложения разделяются запятой). Поэтому пример оставлен в оригинале. — Прим. пер.

Языковые паттерны гипноза — модели Милтона 37

Пауза в неожиданном месте:

«Так как вы читаете эту... книгу, вы узнаете новые техники».

Незаконченное предложение:

«Я знаю, что ты ожидаешь».

19. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:** Использование всего, что случается или всего, что говорит клиент.

Клиент говорит: «Я не продаюсь» Ответ: «Да, правильно, вы не продаётесь, пока, потому что вам еще не задали того одного вопроса, который заставит вас полностью продаться».

Следующая глава содержит детальное объяснение метода использования.

Глава 5

Использование

Основной элемент в современной гипнотерапии — это *использование*. Как мы обсуждали ранее в Главе 4, первоначально гипнотерапевты, включая Милтона Эриксона в начале его деятельности, говорили людям: «Поставьте ноги свободно, не скрещивайте их, поставьте ступни плотно на пол, положите руки на колени, сделайте глубокий вдох, и войдите в состояние транса».

Со временем Эриксон все меньше и меньше использовал директивный метод. Он начал позволять случаться тому, что может случиться. Это называется *использованием*.

Когда вы начнете практиковать гипноз, вы можете получить превосходные результаты в процессе стимулирования и углубления транса, *используя всё, что случается*. Это значит, что вы внимательно следите за вещами, которые ваш клиент делает и говорит. В ответ на всё, что ваш клиент делает, вы отвечаете: «Да, правильно». Плавно вплетайте в беседу то, что клиент делает, и даже неожиданные вещи, которые могут случиться.

Я помню, как однажды вечером я работал с клиенткой, которую я ввёл в глубокий транс. Мы сидели довольно близко от старинных дедушкиных часов, чей бой был слышен во всем доме. Было почти семь часов. В то время как я находился в глубокой взаимосвязи с клиенткой, внезапно, краем уха, я услышал, как часы издали тот характерный скрип, который они обычно делают перед

тем, как начать отбивать удары. Я подумал: «О, нет,

Использование

39

что мне делать? Клиентка находится в глубоком трансе». В момент, когда я услышал, как утяжелительный блок часового механизма медленно пошел вниз, а молоточек — в сторону, я сказал: «Через секунду вы сделаете удивительное открытие семи доказательств того, что вы изменились». Молоточек на часах вернулся и издал глубокое, проникновенное *Бом-м-м!*, и я сказал: «...один» *Бом-м-м!* «...два» *Бом-м-м!* «...три» Так что используйте, используйте, используйте. Пользуйтесь всем, что происходит в контексте гипноза, чтобы углубить состояние транса у клиента. Когда моя клиентка вышла из транса, она сказала, что это было одно из самых глубоко прочувствованных переживаний в её жизни.

Эриксон был мастером использования. Он пользовался всем, что происходило во время сеанса. Он говорил клиенту: «Я не уверен, что вы отметили это, но ваше дыхание замедлилось. И ваши глаза сконцентрировались на пятнышке на стене. Отметили вы это или нет, возможно, одно или другое ваше плечо немного одеревенело». Эриксон использовал любое событие, которое происходило, потому что он обожал *обращать внимание* на вещи.

Вы можете использовать всё, что происходит в контексте транса клиента. Например, если вы видите что-то, что клиент собирается сделать, скажите ему, чтобы он сделал это. И когда он сделает это, просто произнесите: «Да, правильно». Это и есть использование.

Давайте представим, что вы говорите своему клиенту: «Через секунду вы моргнёте». (Это автоматическое действие, которое произойдет вне зависимости от того, скажете вы об этом или нет). Рано или поздно клиент моргнёт, и вы скажете: «Да, правильно». Когда клиент моргнёт, его Подсознание начнет принимать идею о том, что оно совершило моргание в ответ на ваши слова. И, принимая ваш приказ моргнуть, Подсознание клиента станет более восприимчивым к другим вашим внушениям. Использование — очень сильная вещь.

Концентрация вашего внимания на том, что делает клиент, включая мелкие, незначительные события — это

40

Гипноз

очень важно. В психоанализе это не использовалось. Психоаналитик обычно сидит в головах кушетки, лицо пациента повернуто в другую сторону, и ни один из них не видит другого. Эриксона в начале его деятельности много критиковали за его предложение о том, что терапевт должен видеть клиента и наблюдать те же вещи. Эта практика сильно увеличивала эффективность процедуры.

Поэтому я предлагаю, чтобы вы смотрели на своих клиентов, в то время как вы практикуете гипноз. Лучше всего расположить свой стул под углом от 90 до 135 градусов от стула клиента — по двум причинам. Во-первых, сидя под таким углом, вы будете пользоваться всеми преимуществами периферического видения, подмечая всё: от того, как поднимается и опускается грудь клиента во время его дыхания до событий, происходящих в комнате. Во-вторых, такой угол позволит клиенту иметь ощущение свободного пространства: у него не будет ощущения вторжения в его пространство, и он будет чувствовать себя в безопасности; всё это усилит вашу взаимосвязь с клиентом. И вы будете *внимательны* к клиенту.

Особый вид метода «использования» — убедить клиента в реальности состояния транса. Люди часто считают, что транс — это что-то абсолютно отличное от того, что они испытывали в прошлом. Они могут не понять, что находятся в трансе, потому что находятся в знакомом им состоянии. «Транс — это нормальное состояние. Ощущения, которые вы сейчас будете испытывать, очень знакомы вам», — несмотря на то, что я часто говорю это своим клиентам, у них все же иногда возникают сомнения по поводу того, что с ними вообще что-то происходит.

Убеждения имеют целью показать клиентам, что они находятся или находились в трансе. Лучшее убеждение для клиента — это его собственное поведение, лучше всего такие действия или поведение, при которых в наличии есть некий диссонанс между Сознанием и Подсознанием. Например, когда клиент находится в состоянии мышечной каталепсии, вы можете заставить его открыть глаза и посмотреть на свою негнущуюся поднятую руку. Когда после этого вы спрашиваете клиента: «Находитесь

Использование

41

ли вы в состоянии транса?», — тогда у него возникает стойкое убеждение.

Вы также можете отметить, что клиент собирается что-либо сделать, иногда даже раньше, чем он осознал это. Вы можете попросить клиента совершить эти действия в ответ на ваше внушение и, в то время как он совершает эти действия, сказать: «Да. Правильно». В этом случае его собственное поведение убедит его в том, что он следует вашим внушениям.

Упор на метод использования — следствие открытия Эриксоном его силы. Но этот метод работает также хорошо в сочетании с техниками других мастеров, чьи работы мы обсудим позже. Следующее упражнение позволит вам испытать естественность и эффективность метода использования. Выполните его с человеком, который разделяет ваш интерес к гипнозу.

Упражнение «Метод использования» для двух человек

Один человек будет действовать как Гип-нотерапевт, другой как Клиент. Гипнотерапевт сидит около Клиента под углом 130 градусов, и входит во взаимосвязь с Клиентом. С точки зрения НЛП это значит подстроиться к Клиенту: сядьте так, как сидит Клиент; повторите наклон головы Клиента, начните дышать в его ритме и т. д. Как только вы, Гипнотерапевт, сделаете это, начинайте входить в транс.

Если вы находитесь во взаимосвязи с Клиентом, и вы — в состоянии транса, Клиент также начнет входить в состояние транса. Каждый раз, когда вы отмечаете, что Клиент делает что-то, что похоже на погружение в транс, используйте то, что видите, говоря: «Да, правильно». В течение всего сеанса гипноза вы будете использовать всего только два слова: «Да, правильно».

42

Гипноз

Клиент, когда вы находитесь в состоянии транса, отмечайте для себя, что, когда кто-то говорит вам: «Да, правильно», эта фраза помогает вам усилить состояние транса.

Через 5 минут поменяйтесь ролями, чтобы каждый из вас прочувствовал оба состояния: Гипнотерапевта и Клиента.

Глава 6

Личная история клиента

Техника опроса

В начале вашей первой встречи с новым клиентом вам нужно собрать детальную информацию о тех событиях в жизни клиента, которые привели его к поиску вашей помощи. Задавайте вопросы относительно *текущей проблемы* клиента и вопросы относительно того, что именно он хочет изменить. Время, которое вы потратите на расспросы — отличное время, чтобы создать взаимосвязь с клиентом.

Я рекомендую следующий перечень вопросов, которые приведут к выяснению текущей проблемы и причин, её вызвавшей. В то время как вы задаёте вопросы, отмечайте, считает ли клиент себя *причиной* или *следствием* событий, которые произошли в его жизни. Другими словами, считает ли он, что его жизнь находится под его контролем, или же внешние обстоятельства управляют тем, что происходит в его жизни?

Вопросы для получения детальной картины

1. Почему вы здесь? А еще почему? А еще почему?

Выявите все причины того, почему клиент пришел к вам.

2. Как вы узнали, что у вас есть эта проблема?

Выявите стратегию клиента относительно этой проблемы и любые диагнозы (если они были поставлены).

3. Как долго у вас уже есть эта проблема?

Было ли время, когда её у вас не было? Что вы предпринимали, чтобы решить её?

4. Что случилось в первый раз, когда вы обнаружили эту проблему?

Какие эмоции вы испытывали?

5. Какие события произошли с тех пор?

Какие эмоции вы испытывали?

6. В каждом из этих событий, какова взаимосвязь между событием и вашей текущей ситуацией в жизни?

7. Расскажите мне о своих родителях, братьях, сестрах и т. д.

Какова взаимосвязь между каждым из них и вашей текущей ситуацией в жизни?

8. Расскажите мне о своём детстве то, что касается этой проблемы.

9. Существует ли какая-то цель в том, что у вас есть эта проблема?

Спросите своё Подсознание.

10. Когда вы выбрали создать такую ситуацию в своей жизни?

Спросите своё Подсознание. _____

Личная история клиента

45

11. Есть ли что-то, что ваше Подсознание хочет, чтобы вы узнали, или есть что-то такое, чего вы не понимаете, а если поймёте, это «что-то» позволит проблеме исчезнуть?

12. Согласно ли ваше Подсознание поддержать нас в ликвидации этой проблемы сегодня, и позволить вам получить бесспорное подтверждение исчезновения проблемы, когда мы сегодня завершим сеанс?

Этот перечень вопросов разработан, чтобы получить от клиента такие ответы, которые ясно вам покажут, какое вмешательство во время гипноза будет наиболее полезным. Обращайте внимание на всё, что говорит клиент. В то время как вы делаете записи для себя, все время держите в голове, что *каждая текущая проблема есть иллюстрация чего-то ещё*. Чтобы определить суть основной, главной проблемы, которую клиент не осознаёт, вы можете спросить: «Это пример чего?» Чтобы получить больше деталей относительно проявлений основной проблемы, спросите: «Вы можете привести пример?» Таким образом, вы будете двигаться вверх и вниз по следующей иерархии:

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА				
Текущая проблема		Текущая проблема		
Пример	Пример	Пример	Пример	Пример

Практический тренинг Терапии Линейного Времени® дает превосходную практику в получении личной истории клиента. Другой хороший источник — это книга доктора А. М. Краснера (А. М. Krasner) «*Волшебство внутри*», где он приводит список очень специфических вопросов о текущей проблеме клиента. Если вы изучали

46

Гипноз

НЛП, вы можете использовать вопросник «Ключи к достижимым результатам». Как гипнотерапевт, вы должны получить четкое представление о текущей проблеме и о том, какое вмешательство лучше поможет клиенту в её решении. Для этой цели личная история клиента — ваш лучший инструмент.

Использование Мета-модели

Когда клиенты отвечают на ваши вопросы относительно их личной истории, они будут часто обобщать и искажать информацию (обычно непреднамеренно), и пропускать детали. Вы можете выявить детали, которые вам нужны, используя Мета-модель. Это НЛП-система языковых паттернов и уточняющих вопросов. У каждого человека существует «скрытая» информация, которую он не хочет осознавать и которой он, сознательно или бессознательно, не хочет делиться. Вопросы разработаны так, чтобы выявить скрытую информацию. Мета-модель приведена ниже.

Ответ

Вопрос

Паттерн

ИСКАЖЕНИЯ

1. «Чтение мыслей» другого человека: Уверен, что знаете внутреннее состояние другого человека, на-
 пример: «Я вам не нравлюсь»

«Как вы определили, вы мне не нравитесь?»
 «Кто говорит, что это плохо?»
 «Кто говорит, что это плохо?»

вы Вскрывает что источник не информации
 Вскрывает данные.

2. Потерянный пер-форматив: Клиент озвучивает важные для себя принципы, автор которых в настоящий момент отсутствует,

«Плохо для кого?»
 «Как вы узнали, что это плохо?»
 «Как вы узнали, что это плохо?»

Вскрывает верований, перформатив, или стратегию

Личная история клиента

47

например: «Плохо верования
быть
непоследовательным,
алогичным»

3. Причина- следствие: «Что, с вашей Вскрывает
точки зрения, я причины
Причина ошибочно делаю такого, из- выбора
считается следствием, за чего вы
например: «Из-за вас выбираете
мне грустно» чувствовать себя
грустным?» «О
чем именно вы
грустите?»

4. Комплексная равнозначность: «Каким именно Вскрывает
образом то, что комплексную
Когда два переживания она кричит, равнозначность
интерпретируются как значит, что она или
имеющие одинаковое не...» «Вы когда- противоположн
значение, например: нибудь кричали на ый пример
«Она всегда кричит на кого-нибудь, кого
меня, она не любит вы любите?»
меня»

5. Предположения, (1) «Как вы Определяет
например: «Если бы выбираете выбор, и что он
мой муж знал, как я страдать?» делает.
страдала, он бы так не (2) «Как он Вскрывает
поступил». В этой реагирует в ответ, внутреннее
фразе 3 как он представление
предположения: (1)Я поступает?» и комплексную
страдаю, (2) Мой муж (3) «Откуда вы равнозначность
совершает какие-то знаете, что он не
поступки, (3) Мой муж знает?»
не знает, что я страдаю

ОБОБЩЕНИЯ **6.** Найдите Вскрывает
Наречия противоположные противополож
универсальности: примеры. ные примеры,
«все», «никто», «всё», «Никогда?» результаты,
« каждый », « никогда
»,

48

Гипноз

например: «Она «Что случится, последствия
никогда меня не если она
слушает» выслушает вас?»

7. Модальные операторы: а. «Что случится, Вскрывает
если вы не будете результаты,

а. Модальные операторы делать этого? последствия
Также: «Или?»

необходимости,
такие как «следовало
бы» «не следовало бы»,
«должен», «не должен
», « вынужден »,
«необходимо» и т.д.,
например: «Я
вынужден заботиться о
ней»

б. Модальные операторы «Что вам Вскрывает мешает это причины возможности сделать?» «Что (или невозможности), останавливает такие, как «может/не вас?» «Что может», «будет/не случится, если вы будет», «можно/нельзя это сделаете?»

», «
возможно/невозможн
о», например: «Я не
могу сказать ему
правду»

ОТРИЦАНИЯ «Кто с кем не Возвращает в
8. Номинализация: общается, и на процесс,
Фразы не содержат какие темы?» вскрывает
обстоятельств времени, «Как бы вы отрицание и
вместо глагола хотели отношение,
используются общаться?» связь
существительные,
например: «Здесь нет
общения»

9. «Как именно?» Определяет
Нераспространенные детали
предложения,
отсутствуют детали,

Личная история клиента 49^

например: «Он
отвергает меня»

10. Простые а. «В отношении а. Вскрывает
отрицания: кого/чего?» отрицание

а. Человека или вещи,
например: «Мне
некомфортно»

б. Недостаточные б. «Кто именно не б. Вскрывает
определения: Не слушает вас?» определения
определен человек или
вещь, например: «Они
не слушают меня»

в. Сравнительные в. «Лучше, чем в. Вскрывает
отрицания: такие, как кто?» «Лучше в сравнительные
«хороший»»; «лучше чем?» «По отрицания
чем», «самый лучший», сравнению с кем,
«самый плохой», с чем?»
«больше», «меньше» и
т. д., например: «Она
лучше»

Изучая Мета-модель, вы, возможно, отметили, что все десять категорий также присутствуют и в Милтонов-ской Модели (Глава 4). Обе модели суммируют паттерны, которые отрицают, искажают и обобщают информацию. Эти две модели имеют диаметрально противоположные цели.

Как гипнотерапевт, используя Мета-модель, вы можете помочь клиенту осознать специфические детали, которые он упустил. Эти упущения могут быть непреднамеренными, но обычно это то, что заставляет клиента чувствовать себя некомфортно. Эти детали покажут вам, почему клиент обратился к вам за помощью.

Цель гипнотерапевта, использующего Милтоновскую Модель — опускать детали и намеренно

говорить расп-

50

Гипноз

лывчатыми фразами. Это возбудит интерес Подсознания клиента и позволит Подсознанию восстановить утаённые или забытые детали из жизненного опыта клиента.

Есть еще одно существенное различие между этими двумя моделями, которое является ключом к успеху использования гипноза. Как мы выяснили в Главе 3, клиент может находиться в «своем собственном» трансе, который «не включает» вас. Вопросы из Мета-модели сфокусируют внимание клиента на деталях, и эта концентрация на деталях выведет их *из* транса. Так как вы уже располагаете личной историей клиента, вы можете позже использовать языковые паттерны Милтоновской Модели, чтобы ввести клиента в *новый* транс, построенный на взаимосвязи с вами, гипнотерапевтом. Именно в таком трансе вы и ваш клиент завершите вашу работу.

Глава 7

Предварительная беседа и тесты на внушаемость

Успех сеанса гипноза часто зависит от эффективности предварительной беседы, которую вы проводите с клиентом перед погружением в транс. Вы и клиент получите от сеанса наилучшие результаты, если клиент чувствует себя комфортно относительно процесса гипноза, предвкушает его потенциальную пользу и убежден, что это сработает.

Развенчание неверных представлений

Во время предварительной беседы вы можете ослабить страхи и прояснить неверные представления, которые могут быть у клиента относительно гипноза. Самое распространенное заблуждение заключается в том, что клиент ожидает, что он будет вне процесса, и что он не будет помнить то, что происходило во время гипноза. Этого не случается, если вы только не дадите ему инструкции забыть произошедшее.

Легкий транс не будет отличаться от состояния расслабленности. Так как транс — нормальное, естественное состояние, клиент обнаружит, что оно ему знакомо, вне зависимости от того, насколько глубоким будет транс. Говорите вашим клиентам: «Не ждите особого чувства «загипнотизированное™». Транс не похож на состояние ошеломлённости. Вы просто будете чувствовать себя

52

Гипноз

очень расслабленным». Иногда бывает полезно привести простые примеры транса из повседневной жизни клиента, такие, как состояние транса во время вождения машины.

Более серьезное убеждение, существующее у некоторых клиентов, базируется на заблуждении, что во время сеанса клиент передаёт *контроль* гипнотерапевту. Гипноз — не власть над другим человеком, это скорее совокупность взаимодействия между гипнотерапевтом и клиентом. Это взаимный акт. Когда вы делали Упражнение «Метод использования», помещенное в предыдущей главе, вы, возможно, заметили, что основную часть времени во время выполнения упражнения занял процесс синхронизации вас и вашего партнера. Осознавая это или нет, вы оба посылали волны энергии друг другу, подстраиваясь друг к другу, становясь одним целым, как в танце. Думайте о гипнозе как о процессе, во время которого два человека вместе взаимодействуют для достижения одной и той же цели, которая заключается в том, чтобы наладить общение с Подсознанием.

Сделайте так, чтобы клиент понял и поверил, что ситуация находится под *его* контролем: любой гипноз — это всегда самогипноз. Это очень важно понимать и вам, и вашему клиенту. Гипноз — это то, что клиент делает сам с собой, для себя. Если клиент говорит: «Вы не сможете загипнотизировать меня!» — он прав. Он — единственный человек, который может загипнотизировать себя. Он — единственный человек, который погружает себя в транс. Вы как гипнотерапевт — только тот, кто облегчает ему этот процесс, вы — его гид, проводник. Поэтому, так как любой гипноз — это самогипноз, клиент всегда держит ситуацию под контролем.

Клиенты принимают только те внушения, которые согласуются с их ценностями и верованиями. Клиента под гипнозом нельзя заставить сделать что-то, чего бы он не сделал в своём обычном состоянии. И клиент не будет следовать тем постгипнотическим внушениям сделать что-либо, которые войдут в противоречие с его ценностями и верованиями.

Предварительная беседа и тесты на внушаемость 53

Во время предварительной беседы я часто говорю клиенту: «Вам нужно знать, что во время гипноза ситуация находится под вашим контролем. Если я попрошу вас встать, вы, возможно,

сделаете это. Но если я скажу вам ограбить банк, вы не сделаете этого, только если это не является вашим стилем жизни в нормальном бодрствующем состоянии». Если вопрос контроля очень важен для клиента, я говорю: «Вы контролируете ситуацию в каждый момент сеанса гипноза. Вы отметите тот момент, когда мы достигнем глубоких уровней гипноза. Процедура построена так, что в любую секунду вы можете сказать: «Нет, я не хочу этого делать».

Иногда встречается такое убеждение. Клиент спрашивает: «Что случится, если я 'одеревенею' во время транса?» Мой ответ: «Молитесь». Люди в дзэнских монастырях медитируют годами, погружаясь во все более глубокий и продолжительный транс, пока не получают момент просветления и не станут «Буддами».

На самом деле клиент, которому вы помогаете войти в транс, не одеревенеет; вы с готовностью можете вывести его из этого состояния в любой момент. И в самом деле, если клиент в течение сеанса остается в сознании, он всегда сам может выйти из транса.

Я очень легко могу войти в состояние транса... и иногда засыпаю. Если это случается, то тогда у меня бывает удивительный глубокий сон, и в конце я просыпаюсь. Вы тоже самостоятельно можете входить в транс. Вы можете включить будильник, чтобы не погружаться слишком глубоко, или выбрать сон и хорошенько выспаться. Что бы вы ни выбрали, транс при самогипнозе — прекрасный путь для вас.

54

Гипноз

Помогаем клиенту понять транс и его выгоды

Чем лучше ваш клиент понимает особенности состояния транса, тем лучше он может играть свою роль во взаимодействии с вами, которое поможет ему достичь состояния транса. Как только вы поняли степень его любопытства и интереса, может быть полезным кратко объяснить суть гипноза в терминах связи «тело-сознание» и целительных возможностей, которые становятся достижимыми путем общения с Подсознанием. Клиент может лучше играть свою роль, если он понимает, что взаимосвязь с вами «откроет дверь» к его взаимосвязи с его собственным Подсознанием.

Ключ к успеху в терапии — это доверие клиента и его вера в вас как гипнотерапевта. Вы можете лучше всего установить доверительные отношения, задавая ему вопросы, чтобы у вас возникло четкое понимание того, что именно клиент хочет получить от сеанса. Вопросы относительно его намерений покажут ему вашу поддержку больше, чем любые заявления, которые вы можете сделать.

Тесты на внушаемость

Когда клиент чувствует себя комфортно, даже возбужден предстоящей возможностью испытать транс, нужно сделать еще один очень полезный шаг перед тем, как погрузиться в состояние транса: провести тесты на внушаемость. Всегда помните, что каждый человек внушаем до определенной степени.

Основная цель тестов на внушаемость — убедить *клиента* в том, что он внушаем. Клиентам самим нужно быть уверенными, что они *действительно* внушаемы и могут реагировать на гипноз. Перед началом теста на внушаемость я обычно говорю клиенту: «Вы знаете, моей маме её мама часто говорила: «Не поддавайся внуше-

Предварительная беседа и тесты на внушаемость 55

ниям!» Действительно, многие люди предыдущих поколений думали, что поддаваться внушениям — плохо. Но если вы хотите находиться в здоровом состоянии, и если вы хотите общаться с вашим Подсознанием, вам нужно научиться позволять вашему Сознанию давать инструкции вашему телу. Таким образом, очень полезно быть поддаваться внушениям. Если вы будете чувствовать себя хорошо в таком восприимчивом, «внушаемом» состоянии, вы сможете, если у вас возникнет желание, попросить ваше Подсознание сделать всё, что вы хотите... и оно сделает это для вас».

«Тест на внушаемость» — упражнение для двух человек

Ниже приведены три теста на внушаемость. Вы можете попробовать их на себе вместе с вашим партнером. Для проведения теста нужно убедить клиента в том, что он поддается внушениям.

1. Тест «Словарь и воздушный шар»

Словарь и воздушный шар

Найдите пустую комнату, которой вы с вашим партнером могли бы свободно пользоваться. Гипнотерапевт говорит своему Клиенту:

Держите обе ваши руки вытянутыми перед вами, ладонями вниз, на высоте плеч. Закройте глаза.

Теперь поверните ладонь правой руки вверх.

Теперь я хочу, чтобы вы представили, что *тяжелая* книга, большой толстый словарь, может быть это том энциклопедии — находится в вашей правой руке.

Представьте, что словарь такой тяжелый, что тянет всю вашу правую руку вниз... *вниз... ВНИЗ*. Теперь представьте, что к вашему левому запястью за ниточку привязан большой голубой шар, он наполнен гелием, и поднимается... *поднимается... ПОДНИМАЕТСЯ...* ваша левая рука вверх... *вверх... ВВЕРХ*. Большой голубой шар поднимает вашу левую руку вверх, *вверх...* А тяжелый словарь становится всё *тяжелее* и *ТЯЖЕЛЕЕ...* А большой голубой шар всё поднимается... *ПОДНИМАЕТСЯ...* А тяжелый словарь становится всё *тяжелее* и *ТЯЖЕЛЕЕ...* (Продолжите, если необходимо). Теперь откройте глаза и посмотрите на свои руки!

Если ваши руки перестали располагаться параллельно, значит, вы внушаемы, и ваше Тело будет слушаться внушений, исходящих от вашего Сознания. Какие бы результаты вы ни получили, пожалуйста, обдумайте этот вопрос: «Как вы думаете, каков общий эффект от всех внушений, которые ваше Сознание давало вашему Телу на протяжении последних 30-ти лет? Упражнение длится от 10 до 30 секунд. В течение 30-летнего периода, каков общий эффект от всех внушений, которые вы давали неосознанно?»

Наш второй тест на внушаемость — «Тиски пальцев». Вы и ваш партнер можете делать его сидя.

Предварительная беседа и тесты на внушаемость 57

Тест «Тиски для пальцев»

Гипнотерапевт говорит Клиенту: «Сожмите ладони вместе, держа их перед собой, переплетите все пальцы, кроме указательных. Указательные пальцы отставьте верх. Раздвиньте их в стороны друг от друга на 1 сантиметр. Пусть они замрут в этой позиции, в то же время следите за тем, чтобы остальные пальца оставались сжатыми».

«Теперь я хочу, чтобы вы представили, что ваши указательные пальцы обхватывает скоба или тиски. Теперь я собираюсь чуть-чуть их прикрутить, и хочу, чтобы вы отмечали, что происходит». (Делаете своей рукой такое движение, будто прикручиваете их). «Смотрите, как ваши пальцы начинают сдвигаться». Продолжайте, пока указательные пальцы клиента не соединятся.

Вы можете повторить этот тест, не делая своими руками подкручивающего движения. Гипнотерапевт говорит: «Раздвиньте свои пальцы в разные стороны и представьте тиски еще раз. Сожмите кисти рук и попытайтесь держать указательные пальцы врозь, представляйте, как тиски сжимаются по чуть-чуть, и заставляют ваши пальцы сомкнуться. Посмотрите, как соединяются ваши пальцы».

Что удивительно, так это то, что клиент начинает видеть своими собственными глазами результат воздействия своего воображения на свои пальцы.

Иногда вам попадется клиент, который будет сопротивляться. Его пальцы будут оставаться разъединенными,

58

Гипноз

даже когда он представит тиски. «Сопротивленец» — это тот, который привычно противоречит любым заявлениям и внушениям. Если вы скажете: «Какой прекрасный день», он ответит: «Нет, он ужасный». Если вы скажете: «Это отвратительный ресторан», то Сопротивленец ответит: «Он не так уж и плох».

С «Сопротивленцами» очень легко иметь дело. Вы можете сказать им прямо противоположное тому, что вы на самом деле хотите, чтобы они сделали. Тест «Тиски для Пальцев» — хороший способ обнаружить, что ваш клиент — «Сопротивленец». Если его пальцы остаются разомкнутыми или даже еще больше отдаляются, в то время как вы просите его представить тиски, поменяйте свой подход. Вы можете сказать: «Даже если тиски закроются, не позволяйте вашим пальцам соединяться». Если вы дадите «Сопротивленцу» четкие «обратные» реплики, его Подсознание в какой-то момент соединит пальцы вместе. Когда вы позже будете входить в транс, вы можете сказать: «Пока не входите в транс. Не засыпайте. Не принимайте полностью эти внушения, в то время как вы внимательно слушаете мой голос».

Помните, что цель тестов на внушаемость — убедить клиентов в том, что они могут поддаваться внушениям и входить в гипнотическое состояние. Нет необходимости убеждать вас, потому что вы уже знаете, что любой человек до какой-то степени внушаем.

Наш третий тест на внушаемость — «Качание».

Тест «Качание»

Найдите место, где Клиент может стоять по стойке «смирно», как в армии. Гипноте-рапевт говорит клиенту: «Закройте глаза и поднимите лицо вверх, к потолку, глаза закрыты. Представьте, что вы раскачиваетесь вперед и назад.

Предварительная беседа и тесты на внушаемость 59

Это, конечно, безопасно, вперед и назад... вперед и назад... вперед и назад. Отметьте, что вы и на самом деле начинает раскачиваться. Это, конечно, безопасно. Ваше Подсознание всегда поймает вас... вперед и назад... (Если вы не раскачиваетесь, это, возможно, потому, что ваше лицо недостаточно повернуто вверх к потолку)... вперед и назад. Теперь вернитесь и откройте глаза».

Тесты на внушаемость как способ убеждения

Эти три простых, стандартных теста на внушаемость разработаны для того, чтобы позволить клиенту, который никогда до этого не был в трансе, осознать свою внушаемость. Они работают как средства убеждения. Я рекомендую провести как минимум один из этих тестов перед тем, как вы начнёте первый для клиента сеанс гипноза.

Я обычно провожу все три, при этом я говорю клиенту: «Один тест может получиться у вас лучше, чем другой. Мы используем разные мускульные группы и разные части тела». В тесте «Словарь и воздушный шар» мы используем мускульные группы рук и плеч. В тесте «Тиски для пальцев» мы используем руки. В тесте «Колебание» мы используем ноги. Разные мускульные группы человека могут быть в разной степени внушаемы, поэтому я провожу все три теста, чтобы дать клиенту возможность увидеть тот, который получается у него лучше всего. Это даёт мне информацию о том, какая мускульная группа больше всего подвержена внушениям.

Эти тесты на внушаемость — не эриксоновские; они разработаны стандартной гипнотерапией. По моим наблюдениям, почти каждый реагирует как минимум на один из тестов. Перед прохождением тестов вам нужно

60

Гипноз

сказать клиенту: «Причина того, что хорошо поддаваться внушениям заключается в том, что вы и ваше Сознание будете способны по своему желанию делать внушения вашему Телу, и вы будете способны излечить всё». Если вы это скажете перед началом тестирования, клиент покажет очень хорошую степень внушаемости и во время прохождения тестов, и во время гипноза.

Некоторые люди, когда сеанс гипноза заканчивается, вынуждены сказать: «Я ни разу не почувствовал себя загипнотизированным». В других случаях, так как гипнотическое состояние так естественно, менее скептические люди могут по окончании сеанса сказать: «Я думаю, что я не был загипнотизирован. Я просто чувствовал себя расслабленно и комфортно». Обоим типам клиентов тесты на внушаемость дают необходимую для них сильную предварительную уверенность.

Если по какой-то причине тесты на внушаемость не работают, это не значит, что клиент не войдет в транс. Он может говорить вам, что он не загипнотизирован, что он не чувствует никакого отличия от обычного своего состояния. И клиент, и вы сами можете даже не подозревать, что он в трансе, а в следующий момент рука клиента может повиснуть в воздухе.

Студенты часто спрашивают, есть ли какая-нибудь связь между тестами на внушаемость и глубиной, которую клиент способен достичь во время гипноза. Я избегаю связывать глубину транса и результаты тестов на внушаемость, потому что мои предварительные суждения могут помешать клиенту погрузиться так глубоко, как он мог бы. Я использую тесты на внушаемость единственно, чтобы убедить его самого в том, что он поддается внушениям.

Глава 8

Стадии гипноза

Определяем уровни транса

Чтобы удостовериться, что клиент получил наиболее успешный гипнотический опыт, важно, чтобы вы постоянно определяли, какого уровня гипноза он достиг. Определение уровней поможет вам использовать то, что происходит, и предвосхищать и препятствовать возможному появлению душевного страдания.

В начале моей практики я проводил процесс «Соединения частей» (одна из техник НЛП, используемая, чтобы разрешить конфликты между Сознанием и Бессознательным) с клиенткой, которая, как оказалось, погрузилась в очень глубокий транс. Так как у неё проходило очень серьёзное общение с частями её Подсознания, она обнаружила, что почти не может двигаться. Я пропустил психологические признаки её погружения в более глубокую стадию. Если бы я заметил это, я бы мог применить метод использования и сказал бы: «Вы можете обнаружить, что находитесь в очень, очень глубоком трансе, и не хотите двигаться. Это, возможно, собьёт вас с

толку и доставит вам удовольствие». Вместо этого клиентка сама обнаружила то, что не может двигаться, и это причинило ей страдание.

Если вы обращаете внимание на признаки, показывающие уровень транса, это позволит вам плавно вести клиента к удовлетворительным результатам. Если вы не

62

Гипноз

отмечаете уровни транса, это может вызвать у клиента панику, и он может подумать: «Ужас, я настолько расслаблен, что не могу двигаться. Что случится, если я вообще никогда не выйду из этого состояния?» Нет необходимости, чтобы они ощущали такое страдание во время транса.

Стадии Гипноза

(по ЛеКрону, *ГИПНОЗ Сеголия*, 1964)

Лучший индикатор уровня транса, достигнутого клиентом — это гипнотический феномен, который клиент демонстрирует в ответ на ваши внушения. Ниже приведена таблица, которая является полезным руководством в определении стадий гипноза и феномена, которые вы обычно можете вызвать на этих стадиях. Подробное обсуждение приведено в тексте, следующим за таблицей.

Существует три превосходных способа понять трансовые состояния:

1. Увидеть демонстрацию всех шести стадий гипноза;
2. Прочувствовать их на себе;
3. Провести клиента через все стадии.

Когда вы начнете вводить клиента в транс, он попадет на Стадию 1, будет испытывать **вялость, апатию**, затем некоторое расслабление. Сначала состояние каталепсии коснется глазных век. Это происходит потому, что мускулы, контролирующие глазные веки, составляют одну из самых маленьких мускульных групп в теле и поэтому очень легко расслабляются. Каталепсия глаз проявляется тогда, когда глаза клиента настолько расслаблены, что он не может открыть их, как будто они закрыты на замок. Каталепсия глаз — прекрасный показатель того, что можно готовить клиента к более глубоким стадиям гипноза.

Стадии гипноза

63

Стадии Гипноза (по ЛеКрону, 1964)	
Летаргия (вялость, апатия) Расслабление Каталепсия глаз Каталепсия отдельных мускульных групп (каталепсия рук и плеч) Тяжелые или блуждающие чувства Каталепсия всех мускульных групп (полная каталепсия тела)	Лёгкий 20%
Гипнотическая взаимосвязь Средняя Изменение в восприятии запаха и вкуса Блокировка цифр Амнезия «Перчаточная» анестезия Потеря болевой чувствительности (аналгезия)	60%

Автоматическое движение	Глубоки й 20%
Позитивные галлюцинации — визуальные и слуховые	
Странные (bizarre) постгипнотические внушения	
Анестезия (отсутствие чувств)	
Негативные галлюцинации	
Коматозное состояние	

64

Гипноз

Когда клиент переходит ко второй стадии гипноза, вы можете вызывать **каталепсию изолированных мускульных групп**, например, каталепсию рук и плеч. Также типичны **тяжелые или блуждающие чувства**.

Это еще определенно легкий транс. На более глубоком уровне Стадии 2 вы можете наблюдать **каталепсию всех мышечных групп**, или даже **полную каталепсию тела**.

Полная каталепсия мышечных групп есть начало среднего транса.

На Стадии 3 клиент будет демонстрировать особый уровень взаимосвязи, называемой **гипнотической взаимосвязью**, определяемой как *состояние, в котором клиент слышит и видит только гипнотерапевта*. На этой стадии вы можете отметить удивительные **изменения в восприятии запаха и вкуса**. Вы можете держать у носа клиента свежие печенья и говорить ему, что это тухлая капуста, и он скажет: «Да». Или держать что-то, пахнущее аммонием, и говорить, что это свежие печенья, и он скажет: «М-м-м, как вкусно». Вы также можете вызывать **блокировку цифр**, это выражается в том, что какая-то цифра для клиента просто исчезает. Вы можете сказать: «Цифра *четыре* не существует», и когда вы попросите клиента сосчитать что-нибудь, он будет считать: «Раз... два... три... пять... шесть...». Цифра просто не существует в его понятии о цифрах. (Позаботьтесь о том, чтобы впоследствии вернуть её обратно).

По мере того, как клиент двигается к более глубоким уровням среднего транса, он достигает Стадии 4. На этой стадии вы можете вызывать **амнезию**, внушить ему, чтобы он забыл часть того, что случается во время транса... Это очень полезно для постгипнотических внушений, чтобы помочь клиенту достичь желаемых изменений без «вмешательства» со стороны Сознательного Ума. Вы также можете вызвать **«перчаточную» анестезию**, при которой кисть руки становится бесчувственной, как будто на нее надели анестезирующую перчатку... или снизить уровень ощущений в любой другой части тела. Сразу за «перчаточной» анестезией следует **аналгезия**, отсутствие ощущения боли. Когда вы достигли этого

Стадии гипноза

65

уровня, клиент будет испытывать двойственные ощущения, но у него не будет четкого ощущения боли. Он почувствует ваше прикосновение, но боли от, например, укола иглой испытывать не будет.

На глубоком уровне Стадии 4 возникает **автоматическое движение**. Проще всего вызвать автоматические движения рук клиента. Просто начните двигать руками клиента по кругу, и он автоматически будет продолжать делать это до тех пор, пока вы не скажете ему прекратить движение. (Моторная координация во время транса может быть ослаблена, поэтому вам, возможно, нужно будет мягко направлять его руки в начале движения).

Клиент начинает испытывать глубокий транс в начале Стадии 5. Здесь часто появляются **позитивные галлюцинации**, т.е. клиент видит или слышит то, чего нет. Если вы держите перед клиентом пустую руку и говорите ему, что держите теннисный мяч, он будет в состоянии сказать вам, какого мяч цвета, и какой номер на нем написан. (Напротив, негативные галлюцинации — это когда клиент *не* видит или *не* слышит то, что *есть*. Негативные галлюцинации появляются на Стадии 6).

Отличительная особенность Стадии 5, знакомая нам по публичным гипнотическим шоу, — **странные постгипнотические внушения**, которые заставляют клиента после его выхода из транса сделать что-то экстраординарное, если это не входит в противоречие с его ценностями или

верованиями. Андрэ Вейценхоффер рассказывает очаровательную историю об одном постгипнотическом внушении. Вейценхоффер сказал клиенту, находящемуся в трансе: «Джордж, когда ты выйдешь из транса, ты почувствуешь неодолимое побуждение дать мне один доллар». По окончании сеанса Джордж действительно чувствовал такое побуждение, но доллар не дал. В 2 часа ночи у Вейценхоффера раздался телефонный звонок. Это был Джордж, который сказал: «Черт побери, Андрэ, я прямо сейчас еду к тебе домой, чтобы отдать тебе два доллара». Вейценхоффер спросил его: «Почему ты не дал мне доллар тогда, на сеансе?» Джордж ответил: «Когда я вышел из транса, я чувство-

3 - Тэд Джеймс

66

Гипноз

вал неодолимое желание дать тебе доллар. Но я знал, что в обычном состоянии у меня бы не было такого желания, потому я понял, что ты, должно быть, дал мне постгипнотическое внушение. И я сказал себе: «Я *не* собираюсь этого делать! Но я заиклился на этом желании, поэтому я приезжаю прямо сейчас!»

Когда вы даёте постгипнотические внушения, предназначенные только для периода нахождения под гипнозом, обязательно отмените его перед тем, как клиент выйдет из состояния транса!

На Стадии 6 клиент достигает самых глубоких уровней транса. На этой стадии вы можете вызвать **анестезию**. Эта стадия позволяет проводить хирургические операции без химических анестетиков и сверление зубов без новокаина. (Я *не* предлагаю вам попытаться провести оперативное вмешательство на этой стадии). Это тот самый уровень транса, который доктор Джеймс Эсдейл вызывал у пациентов с помощью месмеризма, чтобы подготовить их к хирургическим операциям в Индии в 1800-х годах. Доведение клиента до Стадии 6 может потребовать некоторого времени. Ему может понадобиться в течение продолжительного периода несколько раз входить и выходить из состояния транса в процессе достижения этого уровня транса.

На этой стадии вы можете вызвать **негативные галлюцинации** (клиент *не* видит или *не* слышит некоторые вещи из тех, что *есть*. Если у вас с клиентом превосходная взаимосвязь, вы можете сказать ему: «Вы видите только меня, вы не видите и не слышите никого больше». И если кто-нибудь еще стоит перед клиентом и разговаривает с ним, клиент проигнорирует этого человека.

Продвигаясь вглубь Стадии 6, клиент попадет в коматозное состояние. Дэйв Элман, чьи идеи мы еще будем изучать, называет его состоянием Эсдейла. В этом состоянии клиент очень крепко спит, и в то же время находится в гипнотической взаимосвязи с гипнотерапевтом.

На глубоких уровнях Стадии 6 может возникнуть сомнамбулизм или хождение во сне. В сомнамбулическом состоянии клиент может встать и начать двигаться,

Стадии гипноза

67

при этом его поведение похоже на поведение в обычном состоянии сознания. Вы должны будете внимательно понаблюдать за клиентом, чтобы понять, что его движения все же отличаются от движений человека вне состояния гипноза.

В более поздних главах мы обсудим способы, которыми вызываются эти гипнотические феномены, характерные для шести стадий. Чтобы практиковать гипноз профессионально, вы должны запомнить стадии и феномены так, чтобы их определение стало для вас второй натурой.

Последовательность возникновения феноменов в шести стадиях базируется на исследованиях ЛеКрона и других ученых, подтвержденных практическими испытаниями с помощью большого количества людей. Шкала ЛеКрона принята как одно из основных руководств по гипнозу. Эта последовательность наблюдается у многих людей, но не у всех. Одни клиенты не испытывают всех феноменов, некоторые могут испытывать их в другой последовательности. Например, ваш клиент может достичь мышечной каталепсии не на стадии легкого транса, а позже, на стадии среднего или глубокого транса.

Величины в процентах, приведенные в таблице, приблизительно показывают соотношение людей, которые могут достичь каждого из уровней транса во время первых сеансов и без создания особых условий. Из людей, которые приходят к вам на приём, приблизительно 20% первоначально достигнут только легкого транса, 60% достигнут среднего уровня транса, и оставшиеся 20% — глубокого уровня транса.

И Эриксон, и Дейв Элман не соглашались с приведенным соотношением. Эриксон говорил, что не знает ни одного человека, кто не мог бы войти в состояние глубокого транса, хотя некоторым людям требуется много времени, чтобы достичь его. Его лучший клиент показал феномены

глубокого транса только после 300 сеансов входа в состояние транса. Точка зрения Эриксона была следующей: «Транс — это обучение тому, как входить в состояние транса».

68

Гипноз

Процентные соотношения ЛеКрона специально предназначены для тех людей, у кого до этого не было опыта достижения транса. По моему опыту, любой со временем может научиться тому, как достигать глубокого транса, который помогает человеку излечиться и сделать изменения на бессознательном уровне.

Вы улучшите свою эффективность как гипнотерапевт, развивая свою собственную способность испытывать транс на всех трёх уровнях. Вы можете практиковаться, став объектом гипноза или с помощью самогипноза. Техники Элмана (Глава 16) очень эффективны для достижения глубокого транса с помощью самогипноза.

Теперь мы готовы изучить наиболее эффективные методы введения клиента в состояние гипноза. Мы начнем именно с методов Милтона Эриксона, с изучения его работ в этой области, так как его методы чаще всего оказываются наиболее комфортным способом введения нового клиента в транс.

Глава 9

Эриксоновские методы

Полезность техник Эриксона

Основной вклад Милтона Эриксона в области гипноза заключался в разработке недирективно-разрешительного метода. Он использовал гипноз с самого начала своей практики в качестве психиатра, с 1920 по 1940 г. применяя классический авторитарный подход. Эриксон обладал необыкновенно острой чувствительностью, которую он сильно развил с годами. Он соединил свою способность чувствовать мельчайшие физические признаки с интуицией и умением рассказчика, с годами смещаясь к более косвенному, недирективному подходу. Ко времени своей смерти в 1980 году почти весь гипноз он проводил косвенно. Он иногда даже не упоминал слово «гипноз»; он мог просто сесть и начать рассказывать клиенту какие-то истории.

Пациент уходил с сеанса, не понимая, что изменилось, только позже он обнаруживал, что его проблема решилась сама собой.

Эриксон верил, что каждый способен достичь транса. Он часто говорил, что транс — это обучение тому, как входить в состояние транса. У него был громадный опыт: с 1920 по 1980 г. он практиковал гипноз ежедневно, и поэтому обладал большим мастерством относительно погружения в транс недирективным способом.

70

Гипноз

У нас нет 60-ти лет, да и вряд ли нам столько нужно! Потому что Эриксон оставил настолько ясное учение, что мы можем освоить его техники и создать собственный метод, основываясь на его инструкциях.

Техники Эриксона исключительно эффективны для людей, которые не любят, чтобы им говорили, что делать; людей, у которых есть сомнения относительно процесса; и людей, которые впервые погружаются в гипноз. Конечно, есть люди, которые большую часть своей жизни провели, следуя чужим приказам. Они могут лучше отвечать на директивный, авторитарный подход. Вам понадобится внимательно воспринимать ответы клиентов перед и во время сеанса гипноза, и выбрать подход, который вам покажется наиболее подходящим. Если у вас какие-либо сомнения относительно того, какой подход выбрать, техники Эриксона — отличный способ начать. Если вы обнаруживаете, что способ, который вы выбрали, не работает, вне всяких сомнений переключитесь на другой способ введения в транс.

Вам иногда будут попадаться клиенты, которые определенно *не так внушаемы*, как остальные. Методы Эриксона, следуя за хорошей предварительной беседой, может быть, самый эффективный способ ввести их в транс. Вы можете начать с того, что скажете: «Транс — это обучение тому, как входить в состояние транса... Не ожидайте, что вы будете чувствовать себя загипнотизированным». Используйте тесты на внушаемость как средство убеждения. Потом начните ввод, используя косвенные, разрешительные техники. Вы достигнете успеха.

Методы Эриксона позволяют клиенту чувствовать себя удивительно комфортно в течение процесса гипноза. Эриксон говорил, что один из его лучших клиентов стал достигать уровней глубокого транса после 300 сеансов. Трудно представить, что клиент смог бы высидеть 300 сеансов, если бы Эриксон не использовал бы подхода, комфортного для клиента.

Подход Эриксона комфортен не только для клиента, это также наилегчайший путь для молодого специалиста по гипнозу начать вводить клиента в транс. Когда сту-

Эриксоновские методы

71

дент раньше других техник изучает разрешительный способ гипноза, он получает навыки и верования, которые позже повысят успешность его карьеры.

Метод использования по Эриксону

Метод Эриксона есть метод *использования*, который имеет три стадии:

- Первая стадия — *Подготовка*, которую мы изучали в главе, посвященной личной истории клиента, предварительной беседе и тестам на внушаемость.
- Вторая стадия — *Работа в Трансе*, и это будет темой настоящей главы.
- Третья стадия — общая *Оценка Результатов* клиентом и гипнотерапевтом, результаты становятся убеждениями клиента и делают возможным глубокую интеграцию результатов.

Ступени работы в трансе

Основное в Работе в трансе — **фиксация на внимании**

клиента. Мы обсуждали, как для достижения гипнотического состояния техники времён Джеймса Брэйда клиента заставляли фокусироваться на объекте, чтобы его взгляд шел по направлению вверх. Напротив, Эриксон достигал состояния гипноза, используя верования и поведение клиента, чтобы сфокусировать его внимание на его внутренних реалиях. Используя Милтоновские паттерны из Главы 4, вы также можете задействовать Подсознание клиента и сфокусировать его внимание на его внутренних реалиях.

Клиент приходит к гипнотерапевту с полностью разработанной «моделью мира», которая включает его ценности, его верования, его концепции относительно того, как всё это работает в жизни. Свою модель мира он хранит в своем Подсознании. Если ценности и верования его модели противоречат его сознательным желаниям, подсоз-

72

Гипноз

нательная модель мира будет блокировать его желания. Гипноз может устранить у клиента блокирующие успех верования относительно его самого и его окружения.

Эриксон обнаружил, что чтобы помочь клиенту совершить изменения, прежде всего надо **ослабить модель мира клиента**, чтобы Подсознание клиента открылось изменениям в верованиях и ценностях. Во время нахождения клиента в трансе Эриксон использовал отвлечение внимания, шок, неожиданность, сомнение, смятение и другие процессы, которые бросали вызов модели мира клиента. Целью Эриксона было **подвести клиента к бессознательному поиску**. Он использовал двусмысленность, подтекст, вопросы, игру слов и другие косвенные формы внушения, чтобы активизировать этот бессознательный поиск. Вследствие этого клиент «двигался» внутри **бессознательного процесса**, создавая новые ассоциации и ментальные механизмы. **Гипнотические ответы клиента**, часто в форме феноменов глубокого транса, показывали Эриксону, что основные изменения произошли.

Когда вы узнаете личную историю клиента, вы, используя Мета-модель, начнете ослаблять его модель мира, фокусируя его сознательное внимание на тех деталях, которые он отвергает.

Ниже даны специальные вопросы, призванные ослабить модель мира клиента и подготовить его к принятию новых верований:

- Что именно вы хотите?
- Где вы сейчас?
- Что вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда у вас будет то, что вы хотите?
- Как вы узнаете, что это у вас уже есть?
- Что этот результат делает для вас или позволит вам сделать?
- Он — только для вас?
- Где, когда, как и с кем вы хотите этого?
- Какие ресурсы вам нужны? Какие ресурсы у вас есть сейчас, и что вам нужно,

Эриксоновские методы

73

чтобы получить свой результат? У вас это когда-нибудь было раньше или вы когда-либо делали это раньше? Вы знаете кого-нибудь, у кого это есть? Экологичен ли результат, который вы хотите получить? (Это значит, благотворно ли скажется этот результат, если вы его получите, на вас и людях, которые окружают вас?) Что вы выиграете или потеряете, если это у вас будет?

В то время как вы вводите клиента в транс, вы можете использовать Милтоновскую Модель языковых паттернов, чтобы больше задействовать его Подсознание в процесс ослабления его модели мира, чтобы оно стало более открытым для главных изменений.

Эриксоновские гипнотические паттерны косвенного внушения

Эриксон оставил нам богатую коллекцию гипнотических паттернов для использования в работе в Трансе. Вы можете использовать их для развития своего собственного стиля.

1. Косвенные внушения. Первое и основное отличие между Эриксоновским гипнозом и другими формами гипноза заключается в том, что Эриксоновский гипноз скорее косвенный, чем прямой, директивный. Прямое предложение апеллирует к Сознательному Уму и требует оценки. Когда вы говорите: «Пожалуйста, закройте окно», сознательная реакция слушателя — выбрать между согласием и несогласием сделать то, о чем вы просите.

Косвенное предложение резонирует с Подсознанием и меньше рассчитано на то, чтобы вызвать оценку. Когда вы говорите: «Мне интересно, можете ли вы *закрыть окно*», бессознатель-

74

Гипноз

ная реакция слушателя — услышать «вкрапленное» внушение и последовать ему. Конечно, подросток может сказать «Нет» и уйти. Однако более типично, что фраза «Мне интересно, можете ли вы закрыть окно» вызовет желаемый ответ.

2. «Вкрапленные» команды. Эриксон часто использовал вкрапленные команды, или команды, «спрятанные» внутри длинных фраз. Если он говорил: «Вам не нужно *входить в транс прямо сейчас*», сознательный ум клиента отвлекался поверхностным смыслом предложения, что не надо входить в транс, в то время как его Подсознание слышало и отвечало вкрапленной команде: «Входи в транс прямо сейчас».

Иногда Эриксон комбинировал «вкрапленные» команды с двусмысленными фразами (описанными ранее в Милтоновской Модели) и говорил: «Я хочу, чтобы вы сказали только вещи, которые *вы хотите мне сказать всё*». Вкрапленная команда «Вы хотите сказать мне всё» миновала Сознательный Ум.

3. «Вкрапленные» описания. Существуют способы мышления, которые работают как вкрапленные команды. Если вы говорите с клиентом о трансe, вы можете сказать: «Вы можете думать, что *непросто входить в транс*. Вы можете не обнаружить, что *транс — это восхитительное расслабление*. Так как вы раньше никогда не были в состоянии транса, вы не знаете, чего ожидать. И в самом деле, вы не можете ожидать, что *ощутите это спокойное, расслабленное состояние, которое вы вот-вот ощутите*». В то время как Сознательный Ум клиента слышит то, что он может НЕ делать то-то и то-то, его Подсознание услышит и ответит на ваши вкрапленные команды и описания.

Эриксоновские методы

75

Нет стандартов относительно «голоса», которым произносятся вкрапленные команды. В классе для выделения вкрапленных команд я часто делаю паузу и меняю свой обычный тон голоса на скрипучий, чтобы студенты легко могли отличить их. Иногда бывает эффективно сделать паузу и сделать тембр голоса слегка пониже, это может оказаться очень привлекательным для Бессознательного Ума клиента. Попробуйте давать вкрапленные команды с паузой и без паузы перед ними, с изменением и без изменения тембра голоса. Развивайте свой собственный стиль подачи вкрапленных команд в любом направлении, которое приносит результаты.

4. **Наборы «Да».** Эриксон широко использовал Наборы «Да», чтобы получить согласие от Бессознательного клиента. Набор «Да» — это серия заявлений или вопросов, на которые клиент отвечает или думает: «Да, да, да, да», так что когда гипнотерапевт дает ключевую инструкцию или вопрос, клиент опять отвечает «Да».

Попробуйте следующее:

Вы дышите. Вы сидите здесь и читаете эту книгу, и, в то время как вы делаете это, вы, возможно, думаете о каких-то вещах. Так как вам интересны многие вещи в этой жизни, это привело вас к изучению этого предмета, правда? Это значит, что вам легко будет изучать гипноз. Отметьте, как чувствовало себя ваше тело во время чтения этого абзаца. Я без усилий выудил четыре автоматических «Да» из вашего Подсознания, поэтому моя вкрапленная команда с легкостью изучать гипноз плавно проскользнула в ваше Подсознание, и также вызвало ответ «Да».

76

Гипноз

5. Трюизмы по поводу ощущений. Вы можете использовать Наборы «Да» и когда говорите тривиальные вещи (трюизмы), чтобы подвести клиента к высказываниям о том, что он чувствует, и клиент склоняется к тому, чтобы чувствовать именно то, что вы ему внушили. Вот некоторые из трюизмов Эриксона: «Большинство людей наслаждается освежающей прохладой легкого ветерка». «Многие люди находят очень расслабляющим журчание воды». «Некоторые люди легко краснеют от смущения, когда осознают некоторые чувства относительно себя самих». Эти трюизмы могут быть частью Набора «Да», который ведет к «Мне интересно, чувствуете ли вы себя абсолютно комфортно и мирно, когда осознаёте свои чувства о...»

В качестве подготовки к следующему абзацу я хочу, чтобы вы отметили для себя одну вещь относительно своих рук. Просто для развлечения, положите свои руки на колени. Я хочу, чтобы вы *на самом деле* почувствовали свои руки, и отметили, что одна рука чувствует по-другому, нежели вторая, правда? Реально почувствуйте это, одна из ваших рук определенно чувствует по-другому, чем вторая... Так и есть. Вы знаете, почему одна рука чувствует по-другому, чем вторая? *Потому что это разные руки.* Это правда. Посмотрите на свою правую руку, и посмотрите на свою левую руку.

Теперь, если я говорю клиенту: «Через секунду одна из ваших рук будет чувствовать по-другому, чем вторая», клиент в изумлении думает: «Правильно... Так и *есть!*» (Я не собираюсь обращать внимание клиента на то, что это — другая рука). Когда это убеждение проникло в его Подсознание, я могу добавить: «Большинство людей ощущают, что одна рука легче, чем другая», и этот мой трюизм по поводу такого ощущения — сильное внушение, прокладывающее путь к левитации рук

Эриксоновские методы

77

(клиент перестаёт чувствовать физический вес своей руки) и к каталепсии рук.

6. Трюизмы, использующие понятие времени. Заявления о том, что что-то скоро случится (при этом установление времени оставляем клиенту) очень впечатляют клиента и работают как убеждения, когда это «что-то» случается. Каждый человек достаточно часто моргает. Вы можете сказать клиенту: «Через минутку вы собираетесь моргнуть». Когда клиент моргает, скажите: «Да, правильно». Подсознание клиента подумает: «Очень интересно: они сказали, что я моргну, и я моргнул. То есть я на самом деле принял внушение». Это делает его Подсознание более восприимчивым к последующим внушениям.

Трюизмы, которые используют понятие времени, очень хорошо работают в двух направлениях (ранее описанных в Главе 4 в Милтоновской Модели): «Рано или поздно ваши глаза закроются...» или «Ваша головная боль может уйти сейчас... или как только ваша система будет готова к тому, что она уйдет».

7. «Не знать, не делать». Эриксон часто говорил о том, чтобы не знать или не делать: «Вам не нужно говорить или двигаться или прилагать какие-нибудь усилия. Вам даже не нужно держать глаза открытыми. Люди могут спать и не знать, что они спят. Они могут видеть сны и не помнить их. Вы даже не знаете, когда ваши веки сами собой опустятся. И вы можете не знать, какая из рук поднимется первой». Этот парадоксальный способ внушения может заинтриговать Подсознание. Вы можете внушать, что клиенту прекрасно не знать или делать что-то, и в то же время захватывать внимание Подсознания именно этим «чем-то».

78

Гипноз

Когда бы клиент ни сказал: «Я не знаю», Эриксон отвечал: «Да, правильно, вы не знаете». Он разрешал клиенту не знать и не делать. По своему внутреннему смыслу это очень «по-шамански».

8. Незавершенные внушения. Эриксон использовал незавершенные внушения, чтобы пригласить Подсознание клиента дополнить его всеми деталями из его собственного опыта. Он мог сказать: «У нас у всех есть потенциал, о котором мы не знаем, и обычно мы не знаем, как он проявится». Или: «Вы, возможно, не знаете, как много всего знаете, а знаете вы много. И для меня неправильным будет говорить вам «Выучи то» или «Выучи это», потому что вы можете выучить всё, что хотите, и в таком порядке, как вы хотите».

9. Высказывая все возможные ответы. Эриксон любил описывать все возможные пути развития ситуации, поэтому, что бы ни случилось, внимание клиента было сфокусировано на ощущении или движении в тех рамках, которые были Эриксоном описаны. Он мог сказать: «Скоро вы обнаружите, что один из пальцев начнет чуть-чуть двигаться, возможно, сам по себе. Он может двигаться вверх или вниз, или в стороны. Он может двигаться быстро или медленно, или он

вообще не будет двигаться». Клиент может обнаружить, что один из пальцев что-то делает, и это послужит ему убеждением. И неважно, что делает клиент, он всё делает правильно для целей развития состояния транса.

Вот одно из моих любимых: «Сегодня ночью, когда вы будете спать, может быть, вам будут сниться сны. У вас могут быть дикие сны... У вас могут быть волнующие сны... Это могут быть спокойные сны... Это могут быть скучные сны... Мо-

Эриксоновские методы

79

жет быть, вы запомните свои сны, а может быть, и нет. В любом случае, пусть это будет знак... что вы принимаете всё на Бессознательном уровне. Что к этому часу завтра вы будете знать всё, что вам нужно знать для того, чтобы ваша проблема исчезла».

10. Вопросы, содействующие возникновению новых ответов. Эриксон также любил использовать вопросы, чтобы сфокусировать внимание или содействовать внутренним изменениям. Клиента, который раньше был под гипнозом, он мог спросить: «Ваше предыдущее состояние транса, было ли оно похоже на состояние бодрствования или отличалось от состояния бодрствования?» В ответ клиент *возвращался в состояние транса*, чтобы сравнить два варианта. Похожим образом, мы можем вызвать транс, просто задав вопрос: «Вы когда-нибудь были под гипнозом раньше... *прямо сейчас?*»

Эриксоновские вопросы могут содействовать внутренним изменениям, давая иллюзию выбора: «Каким для вас будет самый эффективный способ сбросить вес? Будет ли это такой способ, при котором вы просто будете забывать покушать? Или это происходит потому, что вы не можете удержаться от тяжелой еды, так как это удерживает вас от того, чтобы заниматься более интересными вещами?»

11. Сложные составные внушения. Эриксон использовал сложные составные внушения, один из элементов которых клиент готов принять или содержит описание того, что уже случилось, а второй элемент обладает силой внушения, так как связан с первым. Ниже приводятся несколько типов сложных составных внушений.

80

Гипноз

Простейшее сложное составное внушение — это *Набор «Да»* с одним подготовленным «Да»: «Сегодня такой прекрасный день, пойдем купаться».

Ассоциация почти мгновенно вызывает транс, просто потому что она естественна и почти не имеет последствий: «С каждым вдохом, который вы делаете, вы всё больше осознаёте естественные ритмы вашего тела, и у вас растёт чувство комфортности».

Противоположности создают сложносоставные внушения, особенно когда один из элементов описывает совершающееся действие: «В то время как одна рука поднимается вверх, вторая может опуститься».

Присоединенные вопросы и вопросы «Почему бы нет» хорошо работают для восстановления глубокой взаимосвязи с Сознанием и Подсознанием клиента. Они помогают растопить любое сопротивление, которое может находиться на пути к более глубоким уровням транса. Кроме того, очень хорошо действуют на «Сопротивленцев». «И вы здесь, правда?» «Вы можете попробовать, не правда ли?» «Вы не можете это остановить, ведь так?» «Почему бы не позволить этому случиться?»

Внушения типа «Отрицание + "пока не..."» — освобождают клиента от ощущения необходимости что-то сделать. «Вам не нужно погружаться в транс, *пока вы не* готовы. И вы не будете этого делать, *пока* ваше Бессознательное *не* будет готово». Освобожденный от волнений по поводу того, «правильно ли он это делает», клиент погрузится в транс гораздо быстрее.

Вовлечение или заявления «Если..., то» очень хорошо работают как внушения: «Если вы сядете, вы сможете войти в транс». «Теперь, если вы по-

Эриксоновские методы

81

ставите ноги прямо и удобно положите руки на колени, вы будете готовы войти в транс». Иногда конструкция «Если..., то» подразумевает только следующее: «По мере того, как комфортное состояние углубляется, ваше Подсознание может расслабиться, по мере того, как ваше Сознание выясняет природу проблемы; и когда значимая и интересная мысль достигает вашего Сознательного Ума, ваши глаза могут открыться, в то время как вы тщательно её обдумываете».

12. «Вопрос-вилка». Эриксон любил задавать своим клиентам вопросы-вилки: «Вы бы хотели

войти в транс сейчас или позже?» Его отношение к вопросам-вилкам было следующим: «Я думаю, что у моего клиента должна быть свобода делать то, что я ему говорю, любым способом, который ему больше нравится». Вопрос-вилка призван давать клиенту возможность сделать выбор.

Вопросы-вилки, относящиеся к Сознательному/Бессознательному интригующе правдивы, так как в действительности у нас нет способа узнать, как много знает Подсознание. Вы можете спросить: Я думаю, что ваше Подсознание знает больше, чем ваше Сознание. И если ваше Подсознание знает больше, чем ваше Сознание, то вы, возможно, знаете больше об этом, чем думаете, что знаете».

Особый случай вопроса-вилки — двойное разъединение: «Вы можете, как Мыслящий Человек, проснуться; но вам не надо просыпаться как Телу. (Пауза). Вы можете проснуться, когда проснется ваше тело, но без осознания своего тела. (Пауза). Просто проснитесь от шеи вверх».

Эти гипнотические паттерны определяют Эрик-соновский недирективный, косвенный, разрешительный подход. В следующей главе, где приво-

82

Гипноз

дятся два случая классического Эриксоновского гипноза, мы увидим многие из этих паттернов.

Оценка результатов

Третья стадия подхода «использование» — совместная *Оценка Результатов* клиентом и гипнотерапевтом. Это может выражаться в виде вопросов, которые вы задаёте клиенту, что приведёт вас и клиента к осознанию произошедших изменений. Это может выразиться в одном прямом вопросе: «*Это было сильно, правда?*». Осознание клиентом произошедших изменений будет само по себе служить сильным убеждением, рождающим доверие к процессу. Кроме того, это поможет изменениям глубже проникнуть в его сознание.

Ниже приведен один из способов оценки клиентом результатов изменений. Когда клиент входит в ваш офис с явно нежелательным настроением, вы можете попросить его изменить настроение и поведение прямо в офисе. Например:

Гипнотерапевт: «Как вы узнаете, когда пора

покурить?» *Клиент:* «У меня возникает ощущение»

Гипнотерапевт: «Вы можете сейчас вызвать это ощущение?»

Если после вашего вмешательства клиент не может вызвать и воссоединиться с ощущением желания покурить, этот результат будет работать как четкое осознание изменения.

Безусловно, самый мощный путь для клиента осознать результаты — это *убедить гипнотерапевта*, что он, клиент, изменился.

Гипнотерапевт: «Я думаю, что вы пока недоста-

точно изменились» *Клиент:* «Нет, я думаю, что достаточно»

Эриксоновские методы

83

Гипнотерапевт: «В самом деле?»

Клиент: «Да!»

Гипнотерапевт: «Вы уверены?»

Клиент: «Да!»

Гипнотерапевт: «Хорошо. Вы уверены, что изменились»

Пусть клиент убеждает вас всеми возможными способами, что он изменился, и, таким образом, он сам еще больше убедит себя самого.

Глава 10

Лва погружения в гипноз по Эриксону

Мы готовы начать практическую работу по гипнозу. Лучший способ улучшить свое мастерство в области гипноза — испытать его на себе в качестве клиента, а также в качестве гипнотерапевта проводить сначала простые погружения в гипноз, постепенно продвигаясь к более сложным и элегантным. Очевидно, что такая практика требует партнера. Найдите человека, который разделяет ваш интерес и энтузиазм, чтобы вы могли меняться ролями. Для целей обучения некоторые стадии снабжены детальными объяснениями. (Для справки, которая может понадобиться позже, эти примеры погружения в гипноз продублированы в Приложении уже без объяснений).

Эриксоновское погружение ^s 1: погружение с помощью набора вопросов

Мы собираемся начать с погружения под названием *Набор вопросов*, которое займет около 10 минут. Проводя такое погружение и испытывая его в качестве клиента, вы прочувствуете, как вызывать транс, просто задавая вопросы. Когда вы будете играть роль гипнотерапевта, обращайтесь внимание на то, что делает клиент на каждой стадии процесса. Каждый раз, когда Клиент демонстрирует похожее на транс поведение, говорите ему: «Да, правильно» искренним и ободряющим голосом.

Два погружения в гипноз по Эриксону

85

1. *Вы когда-нибудь были в трансе раньше... прямо сейчас?*

Чтобы обдумать свой ответ, клиент будет вынужден «попробовать» транс. Во время предварительной беседы вы уже объяснили сущность состояния транса и показали его на примерах транса во время вождения машины или в лифте. Если клиент отвечает «Нет», спросите: «Вы можете вспомнить состояние, в котором вы находились за секунду до того, как вы проснулись?» или «Вы можете вспомнить, когда в последний раз вы были полностью поглощены книгой или фильмом?»

2. *Когда вы «проживали» это состояние, было ли оно похоже на обычное состояние бодрствования или оно отличалось от обычного состояния бодрствования?*

Вы спрашиваете клиента для того, чтобы вызвать трансовое состояние. Делая это, вы ведёте его в состояние транса.

3. *Вы можете найти пятнышко, на которое вы бы смотрели и при этом чувствовали бы себя комфортно?*

4. *В то время как вы продолжаете смотреть на то пятнышко, хотят ли ваши веки моргнуть?*

Когда клиент моргнёт, скажите «Да, правильно». Сейчас или в любой другой момент, по мере того, как вы продвигаетесь к Вопросу 8, как только веки клиента крепко и тяжело сомкнутся, вы можете переходить к Вопросу 9.

5. *Ваши веки сначала моргнут один раз... дважды или три раза перед тем, как совсем сомкнутся?*

Как только вы увидите, что клиент моргнул, сделайте паузу в вопросах и скажите: «Да, правильно».

6. *Быстро или более медленно?*

«Да, правильно».

7. *Они просто закроются сейчас или они сначала будут немного подрагивать?*

Этот вопрос исключительно полезен, если веки клиента начинают подрагивать, что обычно указывает на первую стадию гипноза.

8. *Будут ли ваши глаза всё крепче и крепче закрываться по мере того, как вы становитесь всё более и более расслабленным?*

9. *Да, правильно. Могут ли глаза просто оставаться закрытыми, в то время как вы готовы идти глубже, просто как будто вы вот-вот заснёте?*

10. *Или вы напрасно стараетесь и обнаружили, что вы не можете?*

11. *Или просто когда вы скоро забудете о них обо всех, потому что вы бессознательно... Бессознательное хочет, чтобы вы заснули!*

Начинайте проводить внушения.

Два погружения в гипноз по Эриксону

87

Дайте вашему партнёру-клиенту несколько подходящих желаемых внушений, таких, как «Вы можете принять внутрь все вещи, которые вы узнаете и обнаружить, что очень легко войти и находиться в состоянии гипноза. Ваше Подсознание может снабдить ваш Сознательный Ум всем, что вам нужно знать, поэтому вы будете в состоянии сказать всё, что вам нужно сказать прямо сейчас, чтобы ваш клиент глубоко погрузился в транс».

Вывод клиента из состояния транса: *Через минуту я собираюсь начать обратный отсчёт от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы с каждым счётом просыпались на одну десятую, до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т.д.*

Считайте в той манере, в какой вам как гипнотерапевту удобнее.

Психологические ответы на транс

Когда вы провели погружение в транс друг для друга, обдумайте, как вы себя чувствовали, когда были Клиентом. Может быть, вы стали дышать более глубоко, или дыхание стало более поверхностным. Мы не можем дать никаких шаблонов, так как люди по-разному входят в состояние транса. Даже один и тот же человек в разные дни может давать различные

гальванические ответы кожи, у него может быть разный ритм дыхания и разное субъективное восприятие. В Главе 8 описаны гипнотические феномены, которые типичны для тех или иных уровней транса, но соответствие между феноменом и уровнем транса может широко варьироваться.

Во время транса мускулы расслабляются многими различными способами. Иногда тело принимает необыч-

88

Гипноз

ные позы. У меня были клиенты, которые, казалось бы, должны упасть со стула, но они не падали. Как гипноте-рапевт, вы должны быть внимательны к безопасности клиента, особенно если он находится в состоянии транса продолжительное время. Вы можете дать клиенту внушения по поводу безопасности тела: «Вы можете расслабить свою голову... выпрямить шею... положить локоть на подлокотник (особенно если вы вызываете идеомотор-ные сигналы во время транса)... расслабить ноги... так, что это принесет вам глубокий комфорт и поддержку».

Иногда клиенты во время транса чувствуют себя так комфортно, что хотят оставаться в этом мирном состоянии как можно дольше. После того, как вы вызвали желаемые изменения у клиента, вы можете дать им внушение выйти из транса.

С первого сеанса гипноза вы и ваш клиент начали переживать мощный процесс исцеления себя и его. Чем легче вы можете войти в транс, тем более искусно вы сможете использовать гипноз для помощи вашим клиентам.

Эриксоновское погружение - 2: левитация рук

Теперь погружение в гипноз мы собираемся дополнить *левитацией рук*. Вы будете вызывать состояние транса, просто задавая вопросы. На этот раз вы будете обращать внимание на *дыхание* клиента. Вопросы, направленные на углубление расслабления клиента, *задавайте, когда клиент делает выдох*. Вопросы, направленные на вызов левитации рук, *задавайте, когда клиент делает вдох*. Таким образом, вы будете использовать дыхание клиента для того, чтобы психологически усилить внушения.

Чтобы посмотреть, как работает это усиление дыханием, уприте ноги в пол, положите руки на колени. Сделайте глубокий вдох. Отметьте, как ваши руки чуть-чуть поднимаются.

Как и прежде, каждый раз, когда клиент демонстрирует поведение, похожее на транс, говорите «Да, правильно» искренним и ободряющим голосом.

Два погружения в гипноз по Эриксону

ВЫДОХ

1. *Вы когда-нибудь были в трансе раньше... прямо сейчас?*

Вы задаёте Вопросы 1 и 2 на выдохе, это вызовет расслабление у клиента, в то время как дыхательный процесс помогает ему в этом.

2. *Когда вы, «проживали» это состояние, было ли оно похожим на обычное состояние бодрствования или оно отличалось от обычного состояния бодрствования?*

ВДОХ

Вы можете почувствовать себя комфортно, когда ваши руки спокойно лежат на коленях, правда? (Показываете).

3. *Да, правильно. Не позволяйте им соприкасаться.*

Когда вы задаёте этот и последующие вопросы на вдохе, дыхание клиента позволит ему почувствовать лёгкость в своих руках.

4. *Вы можете позволить свои рукам покоиться на коленях та-а-а-к легко, что пальцы едва касаются коленей?*

Удостоверьтесь, что руки и пальцы рук едва касаются коленей.

5. *Да, правильно. Пока они так легко покоятся, вы уже отметили, как они капельку поднимаются сами по себе (гип-нотерапевт, в этом месте сделайте глубокий вдох) с каждым вашим вдохом? Хорошо. Теперь мы просто будем ждать и смотреть.*

Сделайте несколько глубоких, полных вдохов. Если **вы** во взаимосвязи с клиентом, звук вашего вдоха заставит его дышать вместе с вами. Это может вызвать поднятие его рук. Если это случилось, прямо переходите к Вопросу 16. Если руки клиента не начали подниматься, переходите к Вопросу 6.

ВЫДОХ

6. *Вы можете найти пятнышко, на которое вы бы смотрели и при этом чувствовали бы себя комфортно?*

7. *В то время как вы продолжаете смотреть на то пятнышко, хотят ли ваши веки моргнуть?*
8. *Ваши веки сначала моргнут один раз... дважды или три раза перед тем, как совсем сомкнутся?*
9. *Быстро или более медленно?*
10. *Они просто закроются сейчас или они сначала будут немного подрагивать?*
11. *Будут ли ваши глаза всё крепче и крепче закрываться по мере того, как вы становитесь всё более и более расслабленным?*
12. *Да, правильно. Могут ли глаза просто оставаться закрытыми, в то время как вы готовы идти глубже, просто как будто вы вот-вот заснёте?*
13. *Вам удобно идти всё глубже и глубже, внутрь, чтобы вам даже не хотелось открывать глаза?*
14. *Или вы напрасно стараетесь и обнаружили, что вы не можете?*

Два погружения в гипноз по Эриксону

15. *Или просто когда вы скоро забудете о них обо всех, потому что вы бессознательно... Бессознательное хочет, чтобы вы заснули!., и во сне бы видели поднимание, поднимание, поднимание.*

ВДОХ

16. *Вы отметили, что ваши руки поднимаются, легко поднимаются, легко поднимаются, еще легче, еще проще, сами собой... в то время как остальное тело всё больше и больше расслабляется?*

С Вопроса 16 говорите только на вдохе клиента.

Посмотрите пример, который следует за вопросами, чтобы подстроить дыхание точно и правильно.

17. *В то время как это продолжается, одна рука или другая... или, может быть, обе — они продолжают подниматься, еще больше подниматься, еще больше подниматься?*

18. *И эта рука, продолжает ли она подниматься, подниматься, подниматься всё выше и выше сама по себе? А вторая рука, хочет ли она последовать за первой и тоже подняться вверх или она будет просто расслабляться на вашем колене?*

19. *Да, правильно. А рука, продолжает ли она подниматься, подниматься, подниматься сама по себе или поднятие становится более плавным по мере того, как она поднимается до уровня вашего лица?*

Соотносите то, что вы говорите с движениями клиента!

20. *Теперь... Движение руки, замедляется ли оно или становится быстрее и быстрее по мере того, как рука приближается к вашему лицу, углубляя ваше состояние комфорта? Сделает ли она ... маленькую паузу перед тем, как, наконец, прикоснется к вашему лицу, чтобы вы, наконец, узнали, что вы на самом деле погружаетесь в транс? И она не дотронется, пока ваше Подсознание... на самом деле, на самом деле не будет готово позволить вам идти глубже... правда?*

21. *И... ваше тело, сделает ли оно автоматически глубокий вдох, когда та рука прикоснется к вашему лицу, и вы на самом деле расслабитесь и ощутите, что погружаетесь всё глубже и глубже?*

ВЫДОХ

22. *Да, правильно. И будет ли вам приятно отметить, что вы еще больше погружаетесь в это уютное чувство, по мере того, как та рука медленно опускается на колено сама по себе? И будет ли ваше Подсознание во сне к тому времени, когда рука опустится, чтобы отдохнуть?*

Начинайте проводить внушения.

ВДОХ

Вывод клиента из состояния транса: *Через минуту я собираюсь начать обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы с каждым счётом просыпались на одну десятую, до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т. д.*

Два погружения в гипноз по Эриксону

93

Вопросы 16-21 приведены для того, чтобы показать, что ваше дыхание, положение головы и направление, в котором идет ваш голос, могут усилить ваши внушения. С практикой эта скоординированность вашего дыхания, говорения и движений станет для вас естественной и лёгкой. Вам нужно держать голову прямо, говорить в направлении желудка или ног вашего клиента. Каждый раз перед тем, как произнести слово «поднимается», поднимите свою голову к

потолку и одновременно сделайте глубокий, полновесный, слышимый вдох, чтобы слово «поднимается» стало первым словом на выдохе. Изменение направления голоса и звуки вашего дыхания окажут мощное влияние на Подсознание клиента, и он неосознанно подстроится под ритм вашего дыхания и под движения вашего тела. Это заставит клиента поднять свои руки!

(Начинаете с опущенной головой). **Вы отметили, что ваши руки** (поднимаете голову вверх и делаете вдох) *поднимаются, легко поднимаются, легко поднимаются, еще легче, еще проще, сами собой... в то время как остальное тело* (опускаете голову и выдыхаете) **всё больше и больше расслабляется?** В то время как это продолжается, одна рука или другая... или, может быть, **обе** — **они продолжают** (поднимаете голову вверх и делаете вдох) *подниматься, еще больше подниматься, еще больше подниматься?* (опускаете голову и выдыхаете). **И эта рука, продолжает ли она** (поднимаете голову вверх и делаете вдох) **подниматься, подниматься, подниматься всё выше и выше сама по себе?** А вторая рука, будет ли **она** (опускаете голову и выдыхаете) *просто расслабляться на вашем колене?* Да, правильно. А рука, продолжает ли она (поднимаете голову вверх и делаете вдох) *подниматься, подниматься, подниматься сама по себе или поднятие становится более плавным по мере того, как она поднимается до уровня вашего лица?* Те-

94

Гипноз

перь... Движение руки замедляется или становится быстрее и быстрее по мере того, как она приближается к вашему лицу, углубляя ваше состояние комфорта? Сделает ли она ... маленькую паузу перед тем, как, наконец, коснется к вашему лицу, чтобы вы, наконец, узнали, что вы на самом деле погружаетесь в транс? И она не дотронется, пока ваше Подсознание... на самом деле, на самом деле не будет готово позволить вам идти глубже... правда? И... ваше тело, сделает ли оно автоматически глубокий вдох (держите голову поднятой вверх и делаете вдох), когда та рука коснется к вашему лицу, и вы на самом деле расслабитесь и ощутите, что погружаетесь всё глубже и глубже?

Вам часто будет хотеться импровизировать. Руки одних клиентов могут подняться всего на несколько сантиметров, а у других — пройти весь путь до лица. Каждый раз, когда рука клиента отрывается от его колена, вы имеете успешную левитацию рук.

Глава 11

Эриксоновские вмешательства

Цель двух наших первых вводов в гипноз — предоставить вам как гипнотерапевту возможность попрактиковаться в введении клиента в состояние транса и в обучении клиента тому, как входить в транс. В этой главе мы обсудим ступени Эриксоновского вмешательства, направленного на то, чтобы помочь клиенту сделать те изменения, которые он хочет сделать. Эти ступени сформируют общий образец гипнотического сеанса, который может служить моделью гипнотерапии, которую вы предлагаете.

В работе с клиентами я использую комбинацию Терапии Линейного Времени®, техник НЛП и гипноза. Эти три системы частично перекрывают и дополняют друг друга. Я обычно использую гипноз, когда я веду клиента к физическому излечению или когда я не могу закончить вмешательство, используя Терапию Линейного Времени® или техники НЛП.

В то время как Нейролингвистическое Программирование предлагает множество *специфических* вмешательств, гипноз — это *обобщённое* вмешательство. Например, в НЛП мы можем «заякорить» (поставить якорь) ресурсное состояние, изменить стратегию, не приносящую успеха, изменить ценности клиента, или соединить конфликтующие части Подсознания клиента. Каждое из этих вмешательств нацелено на специфическую, определенную область Подсознания, так же, как хирургическая операция направлена на определенную область тела.

96

Гипноз

Гипнотическое вмешательство имеет более широкие масштабы. В гипнозе мы обычно даём более обобщенные внушения для достижения желаемых изменений. Обдумайте случай с клиентом, который имеет страсть к неумеренной трате денег. С помощью НЛП мы можем провести вмешательство, направленное на изменение специфической стратегии покупок, которой пользуется клиент. С помощью гипноза мы можем дать сильное общее внушение, после которого клиент больше не будет покупать ненужные ему вещи.

Существуют сотни книг о том, как проводить гипнотерапию. Американский Институт Гипнотерапии предлагает 111 курсов обучения гипнозу, и все они базируются на различных

книгах. Более половины изданных книг предлагают различные способы проведения вмешательств. Многие из них предлагают сценарии сеансов. Если у вас есть доступ к Интернету, вы найдете более 100 сценариев на нашем сайте:

<http://www.hypnosis.com>

Хотя для специфических ситуаций вы, возможно, захотите использовать какой-либо специфический сценарий, обобщенный образец гипнотического сеанса, который мы сейчас будем обсуждать, подготовит вас к уверенной работе со множеством случаев вообще без сценария.

Милтон Эриксон, как правило, интервьюировал нового клиента за неделю до первого вмешательства. За эту неделю он подготавливал вмешательство, работая с записями по его случаям и намечая в общих чертах те возможные вещи, которые он ему скажет. Вы найдете следующий образец полезным в подготовке к вмешательству для своего клиента.

Эриксоновские вмешательства

97

Обобщенный образец гипнотического сеанса

А. Подготовка. Определите желаемый результат. Получите личную историю клиента. Проведите предварительную беседу и проведите тесты на внушаемость (См. Главы 6, 7).

Б. Ввод в гипноз. Используйте формальный или неформальный способ погружения в транс. (См. Главы 10, 14, 16, 17).

В. Использование. Используйте все моменты в поведении клиента, чтобы помочь ему достичь и углубить транс. Наблюдайте за проявлением у клиента гипнотических феноменов, чтобы определить его уровень и глубину транса. (См. Главы 5, 8).

Работа по изменению

Посмотрите примечания на следующей странице, содержащие подробные объяснения следующих 6 ступеней.

Следуя образцу, изменяйте свои слова соответственно *с ситуацией*, а не соответственно с «проблемой».

1. Знает ли ваше Подсознание, что надо сделать, чтобы решить проблему?
2. Может ли ваше Подсознание исцелить условия, ограничения?
3. Правильно ли будет исцелить это сейчас или выстроить ступени сейчас для исцеления?
4. Есть ли другие проблемы, с которыми ваше Подсознание хочет работать?
5. Подсознание, начинай и исцели (имя клиента).
6. Как быстро ваше Подсознание начнет исцеление? Как быстро оно закончит?

4 - Тэд Джеймс

98

Гипноз

Вывод клиента из состояния гипноза

Через минуту я собираюсь начать обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы с каждым счетом просыпались на одну десятую, до тех пор, пока вы полностью не проснетесь. 10... 9... 8... и т. д.

Примечания по ступеням работы по изменению

Ступень 1. Знает ли ваше Подсознание, что надо сделать, чтобы решить проблему? Знает ли оно, как содействовать клиенту в том, чтобы проблема исчезла? Около трех четвертей времени Подсознание будет отвечать «Да». Этот ответ — знак вам и вашему клиенту о наличии взаимосвязи с его Подсознанием.

Если Подсознание говорит, что оно *не* знает, как решить проблему, вам нужно сделать так, чтобы клиент соединился с дополнительными ресурсами. Один из основополагающих принципов Эриксоновского гипноза следующий: «Наши клиенты имеют все ресурсы, которые им необходимы для решения любой проблемы, которую они нам приносят». В этом случае дополнительным ресурсом может быть Сверх-Я. Вы можете спросить:

«Может ли ваше Подсознание соединиться с представлением о превосходном здоровье и исцелении, который существует у Сверх-Я и перенести его в представление, которое Подсознание использует, чтобы создавать тело?»

Неважно, верите ли вы в Сверх-Я или нет (и верит ли клиент в него или нет), Подсознание клиента обычно отвечает на этот вопрос утвердительно и обнаруживает, что оно знает, как решить проблему!

Если же Подсознание не отвечает на это обращение к Сверх-Я, я обычно перехожу к Терапии Линейного Вре-

Эриксоновские вмешательства

мени®, которая может использоваться, пока клиент находится в состоянии транса. Если вам нужна информация по Терапии Линейного Времени®, вы найдете полное описание методов в моей книге *Терапия Линейного Времени и Основа Личности*.

Ступень 2. *Может ли ваше Подсознание исцелить условия, ограничения?* Как и прежде: если ответ «Нет», попросите Подсознание соединиться с представлением о превосходном здоровье и исцелении, которое существует в Сверх-Я. Держите в уме, что Подсознание может исцелить фактически всё, что клиент принёс вам в качестве проблемы. Мой собственный опыт, — и бесчисленное количество экспериментов, отраженных в документах с 1960-х годов, — показывает, что как только мы привлекаем помощь Подсознания, начинается волшебство.

Если у вас есть неограниченная уверенность относительно того, что клиент может, и вы описали свою уверенность в словах, на которые клиент может положиться, вы можете играть сильную роль в содействии изменениям у клиента. Конечно, основная часть ответственности остается на клиенте. Изменения, которых он достигнет, будут результатом его общения с собственным Подсознанием. Я все время говорю своим клиентам: «Вы можете сделать всё, но *делаете* ли вы или *нет*, зависит от вашей способности общаться со своим Подсознанием. Я здесь для того, чтобы помочь вам развить эту способность».

Ступень 3. *Правильно ли будет исцелить это сейчас или выстроить ступени сейчас для исцеления?*

Иногда бывает так, что Подсознание знает, что делать и понимает, что желаемые изменения возможны, но чувствует, что сейчас было бы неправильно начинать и совершать изменения.

Если мы принимаем постулат о том, что основная цель функционирования Подсознания — благополучие тела, то вопрос уместен. Существуют несколько причин, по которым Подсознание может не быть уверено, что

100

Гипноз

сейчас правильный момент для решения проблемы. Подсознание может попасть в положение, когда оно ошибается по поводу того, что предполагает делать, это может быть результатом потока обманчивых сообщений, фильтрующихся через Сознательный Ум: «Сделай это. Почувствуй это». В процессе переработки сообщений, поступающих от средств массовой информации, Сознательный Ум может зафиксироваться на болезни. Каждый день телевизионные программы новостей представляют сюжеты о болезнях, давая Сознательному Уму гораздо больше информации о болезнях, чем о здоровье. Реклама таблеток от простуды может сообщать: «Пришло холодное гриппозное время года», на которое люди реагируют тем, что заболевают гриппом. Нацеленность СМИ на болезни могут убедить Подсознание, что забота о благополучии — не его дело. Но обычно, получив напоминание, что его основное дело — сохранение тела, Подсознание меняет свое мнение и начинает делать свою работу. Моя рекомендация вам — работайте с Подсознанием и напоминайте ему о его высочайшей цели.

В других ситуациях Подсознание клиента может думать, что оно в чём-то виновато и нуждается в наказании. Вам нужно будет повести клиента в работу по поводу вины, используя для этого Терапию Линейного Времени® или восстанавливая тот случай из жизни клиента, в отношении которого он чувствует вину.

Для того, чтобы помочь Подсознанию понять, что в наличии есть всё для решения проблемы, очень полезен навык *восстановления*. Восстановление заключается в том, что вы помогаете клиенту увидеть в ситуации другой смысл или другое значение его поведения или поведения другого человека. Это ключевой навык в гипнотерапии и в НЛП.

Мои тренинги «Практик НЛП» и «Мастер-практик НЛП» включают пошаговую информацию о том, как проводить восстановление. Я рекомендую книгу Эриксона и Росси «*Восстановление жизни в гипнозе*» (*Life Re-framing in Hypnosis*). Книга Лесли ЛеКрона «*Самогип-*

Эриксоновские вмешательства» 101

ноз» (*Self Hypnotism*) также даст вам ценную информацию о восстановлении и работе Подсознания.

Ступень 4. *Есть ли другие проблемы, с которыми ваше Подсознание хочет работать?* У Подсознания может быть своя очередность того, с чем ему надо работать. Если на этот вопрос оно отвечает «Да», вам нужно обнаружить, с чем ещё оно хочет работать и вернуться обратно к Ступени 1.

Вопрос четвертой Ступени — необязательный. Я пропускаю этот вопрос, если работаю с

«исцелением жизни» клиента. С другой стороны, если клиент пришел ко мне, чтобы я ему помог избавиться от лишнего веса, я, конечно, спрошу его Подсознание: «Есть ли другие проблемы, с которыми вы хотите работать?»

Ступень 5. *Подсознание, начинай и исцели (имя клиента)*. Иногда Подсознание знает, что надо делать и понимает, что это возможно и есть все необходимое для этого, но чувствует, что у него нет разрешения от Сознательного Ума.

Большинство людей регулярно дают своему Подсознанию противоречивую информацию. Например, сегодня этот человек — прекрасный, а завтра — плохой, сегодня вам этот человек нравится, а завтра — нет. Подсознание запутывается, потому что оно принимает буквально всё, что вы говорите и о чем думаете. На Ступени 5 вы даёте Подсознанию четкое разрешение начинать и излечить ситуацию.

Ступень 6. *Как быстро ваше Подсознание начнёт исцеление? Как быстро оно закончит?* Вам нужно дать Подсознанию какие-либо параметры. Если вы работаете над физиологической ситуацией, такой, как кровоточащая язва, вам нужно сказать Подсознанию: «Как быстро ты начнёшь излечивать это? Иногда Подсознание любит сразу начинать излечивать такие вещи, как язва, а иногда ему нужно много-много времени, чтобы начать процесс, может быть, даже целых 24 часа. Что ты пред-

102

Гипноз

почитаешь?» Тогда Подсознание даст вам время, когда оно начнет.

Потом скажите Подсознанию: «Сколько времени займет процесс исцеления? Иногда Подсознание любит заканчивать процесс исцеления в относительно короткий срок, например, ...». Здесь на сцену выходит ваше знание тела. Если вы собираетесь иметь дело с физиологическими процессами, вам следует прочесть книгу Дипака Чопры «*Исцеление по существу*» (*Quantum Healing*). Она содержит большое количество информации относительно того, как быстро система Сознание-Тело может исцелить саму себя. В случае с кровоточащей язвой мы знаем, что наш желудок создает новые ткани для внутренней слизистой оболочки каждые пять дней. Таким образом, кровоточащая язва может полностью исчезнуть за 5 дней.

Если Подсознание не хочет начинать исцеление прямо сейчас, вы подтолкнёте его или дадите ему столько времени, сколько ему нужно? Я предпочитаю дать Подсознанию разумные параметры и затем позволить ему выбрать время, когда оно хочет начать. Как я понимаю, иногда у Подсознания может уже иметься список вещей, которые ему нужно завершить. Поэтому оно может сказать: «Ну, на сегодня у меня очень много дел, но я, конечно, могу начать завтра днём».

История

Ко мне пришел клиент с кровоточащей язвой. Когда я проработал 6 ступеней, описанных выше, Подсознание клиента сказала мне: «Да, я знаю, что делать, чтобы излечить язву. Это возможно. Это нормально».

Я сказал: «Хорошо. Подсознание, как быстро ты начнёшь излечивать это?»

Иногда Подсознание любит сразу начинать излечивать такие вещи, как язва, а иногда ему нужно много-много времени, чтобы начать процесс, может быть, даже целых 24 часа. Сколько времени тебе понадобится?»

Эриксоновские вмешательства

103

Подсознание клиента ответило: «Я хотело бы начать прямо сейчас». Я спросил: «Как быстро ты закончишь? Иногда Подсознание любит заканчивать процесс исцеления в относительно короткий срок, например, за 5 дней. Иногда Подсознанию надо много-много времени, чтобы завершить исцеление, например, даже 7 дней».

Подсознание сказала, что излечение кровоточащей язвы займёт 7 дней. Когда 7 дней спустя клиент пришел к врачу, от язвы не осталось и следа. Здесь нет волшебства. Просто для излечения мы заручились поддержкой Подсознания клиента.

Что было интересно, так это то, что спустя 3 месяца этот клиент написал мне, и по его письму чувствовалось, что он окрылен процессом. Он писал: «Моя язва восстановилась. На это раз я решил, что могу действовать так же хорошо, как и вы тогда, Тэд. И я могу избавиться от нее сам, и я сделал это!» Воодушевило то, что теперь этот клиент мог напрямую разговаривать со своим Подсознанием без моей помощи. Он был полностью способен исцелить себя самого, основываясь на более тесных взаимоотношениях со своим Подсознанием.

Глава 12

Маятник и другие идеолоторные сигналы

Обобщенный образец гипнотического сеанса, описанный в Главе 11 — модель для возобновления диалога с Подсознанием клиента, в то время как клиент находится в трансе. Маятник может быть очень полезным приспособлением для облегчения диалога, когда клиент еще не демонстрирует феноменов глубоких уровней транса, или когда клиент хочет ликвидировать проблему, но пока еще не готов иметь дело с первопричиной, её вызвавшей.

История

Вот пример того, как я очень успешно использовал маятник. Ко мне пришла женщина, которую три дня назад ограбили, с ней очень жестоко обошлись. Каждую ночь со времени ограбления она просыпалась от своих криков. Несмотря на то, что ей было мучительно больно рассказывать об этом происшествии, она изъявляла очень сильное желание с помощью транса избавиться от проблемы. Для нее желаемым результатом было спокойно спать в течение всей ночи и просыпаться отдохнувшей.

Я надел петельку от маятника на палец женщины и через маятник начал беседу с её Подсознанием.

Маятник и другие идеомоторные сигналы 105

Я спросил: «Могу ли я получить сигнал «Да»? И могу ли я получить сигнал «Нет»?» Маятник качнулся и ясно показал противоположные направления, демонстрируя ответы её Подсознания.

Я спросил: «Знает ли ваше Подсознание, что делать, чтобы крепко спать в течение всей ночи?» Её Подсознание показало на «Да».

Я спросил: «Возможно ли освободиться от негативных эмоций, необходимых для избавления от проблемы, чтобы вы могли спать спокойно в течение всей ночи?» Её Подсознание ответило «Да».

Я продолжал: «Готово ли Подсознание освободиться от этих негативных эмоций?» Подсознание дало мне чёткое «Да».

Я сказал: «Хорошо, Подсознание, начинай. Как быстро ты хочешь начать процесс избавления от негативных эмоций? Иногда Подсознание любит начинать сразу, а иногда ему нужно от 12 до 24 часов, чтобы начать процесс. Хочешь ли ты начать прямо сейчас?»

Подсознание просигнализировало: «Нет». Мне понравилось «Нет» именно в этом месте, так как это показывало, что Подсознание этой женщины на самом деле размышляет, что делать.

«Хочешь ли ты начать через 12 часов?» Её Подсознание ответило: «Да».

Я продолжал: «Иногда Подсознание других людей любит заканчивать такие процессы, как этот, очень-очень быстро, за 24 часа. Иногда ему нужно много времени, чтобы решить такую проблему, например, 48 часов. Ты хочешь закончить за 48 часов?» Ясное «Нет».

«Ты хочешь закончить за 24 часа?» Опять «Нет».

106 Гипноз

Я попробовал еще раз: «Ты хочешь закончить менее, чем за 24 часа?» Всё так же «Нет». Я был рад, что мы хотя бы общаемся.

Я спросил: «Хочешь ли ты закончить за 36 часов?» И Подсознание женщины через маятник показало четкое «Да».

В эту ночь женщина просыпалась и кричала. На следующую ночь и каждую ночь после она спала спокойно все время и просыпалась отдохнувшей. Это было очень общее вмешательство, в течение которого я просто попросил её Подсознание пойти туда, куда ему нужно, чтобы клиентка могла чувствовать себя комфортно. С точки зрения Терапии Линейного Времени® это вмешательство не затронуло основной причины проблемы... Фактически, клиентка не была готова затрагивать её. Я предложил ей воспользоваться ТЛВ, чтобы справиться с травматическим материалом, когда она будет готова сделать это.

Когда использовать маятник

Когда клиент просит помочь решить текущую проблему, ни вы, ни клиент может не знать об её источнике. Проводя вмешательство, Эриксон все время фокусировал свое внимание не только на решении текущей проблемы, но также затрагивал лежащие в её основе убеждения и верования Подсознания клиента. В противном случае проблема может возникнуть снова и снова.

Если вы практикуете вмешательство с использованием маятника, например, для излечения кровоточащей язвы, то, если вы не снимете психологическую причину её возникновения, она может возникнуть у клиента повторно. Наиболее эффективный способ вмешательства для физи-

Маятник и другие идеомоторные сигналы

107

ческого излечения клиента, который я знаю — это сначала с помощью Терапии Линейного Времени® выяснить психологическую причину возникновения заболевания, а затем использовать

гипноз, возможно, с маятником, чтобы адресоваться физическому выражению этого заболевания. Я всегда ношу маятник с собой, потому что это полезное приспособление для работы с такими клиентами, которые имеют сложности при погружении в транс или не в состоянии проходить процедуры Терапии Линейного Времени® из-за недостатка концентрации, слабой способности к визуализации, или из-за сопротивления в том, чтобы подняться над своей Линией Времени. Маятник сам по себе может облегчить вход в транс. Также, когда клиент начинает видеть ответы, которые даёт его собственное Подсознание, маятник становится мощным убеждением.

Как использовать маятник

Для использования маятника во время вмешательства вам нужны две вещи: сам маятник и маятниковая карта.

Лучше всего иметь маятник, который повисает между сомкнутыми пальцами (см. рисунок). Это делает маятник неизменно зафиксированным на пальце и позволяет ему свободно колебаться. Кроме того, внимание клиента не отвлекается на необходимость держать веревочку или цепочку. Вы можете найти маятники такого типа в специализированном магазине.

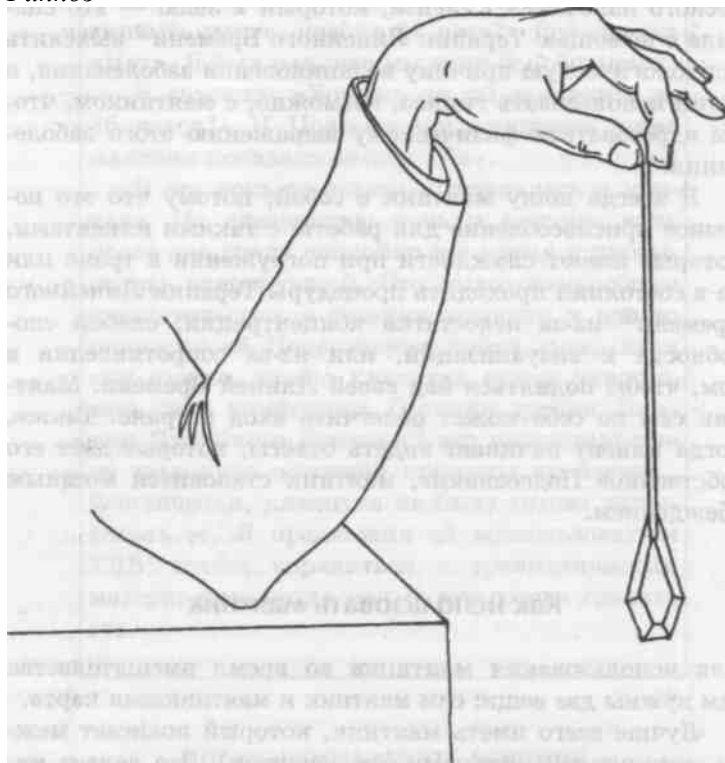
Вы можете скопировать такую маятниковую карту:

Маятниковая карта

	Да	
Может быть		Не уверен
	Нет	

108

Гипноз



Начните с показа того, как клиенту сидеть и держать руку, чтобы использовать маятник. Локоть должен покоиться на неподвижной поверхности (лучше всего поверхность любого стола). Предплечье должно располагаться почти вертикально. Кисть руки должна быть полностью расслаблена и «свисать» от запястья, (см. рисунок).

Когда вы будете устанавливать руку и кисть клиента в это положение, вы можете вызвать каталепсию руки, если во время *прикосновения* примените принцип, что «двусмысленность в любой репрезентативной системе вызовет возникновение транса». Прикоснитесь к руке клиента очень легко, направляя его предплечье в верти-

Маятник и другие идеомоторные сигналы 109

кальное положение. Прикоснитесь к руке также легко, чтобы ваше прикосновение было *двусмысленным*, то есть клиент не будет уверен в моменте, когда вы его коснулись. Пока его Подсознание занято этим двусмысленным прикосновением, оставьте его предплечье направленным в воздух.

Возникновение каталепсии руки, высказывали свое мнение в книге «*Проживание гипноза*» (*Experiencing Hypnosis*) Эриксон и Росси, поможет клиенту чувствовать себя более комфортно при использовании маятника и сделает процесс более успешным.

Рука клиента находится в состоянии каталепсии, и вы прикрепляете маятник на его указательный палец. Если для клиента это первый случай использования маятника, выделите время на то, чтобы его Подсознание привыкло к новым ощущениям, пока вы инструктируете его, как реагировать. Вам нужно попросить Подсознание клиента выбрать три сигнала: «Да», «Нет» и «Пока не готов понять на сознательном уровне».

Начните говорить клиенту: «Может ли ваше Подсознание дать мне сигнал «Да», который легко увидеть? Иногда Подсознание любит давать мне сигнал «Да» таким образом». Возьмите маятник и поддержите его почти горизонтально, а потом позвольте ему колебаться вперед и назад по большой траектории. Скажите: «Это будет самый подходящий ответ».

Затем скажите: «А иногда Подсознание любит давать мне сигнал «Да», который легко увидеть, вот таким образом». На этот раз пустите маятник качаться в другом направлении, говоря при этом: «Это будет также прекрасно подходящим сигналом».

Этот показ даёт Подсознанию и пальцу *осознательное, кинестетическое* ощущение колебания.

Теперь скажите клиенту: «Теперь попросите своё Подсознание показать нам сигнал «Да». Затем повторите про себя несколько раз: «Сигнал для «Да», Сигнал для «Да». Правильно». Подождите некоторое время. Если после этого вы видите двусмысленный или очень слабый сигнал, скажите: «Хорошо. Теперь может ли ваше Под-

110

Гипноз

сознание усилить этот сигнал, чтобы его было легко увидеть. Да, правильно».

Если вы используете маятниковую карту, поместите её сейчас под маятник так, чтобы она соответствовала сигналу «Да».

Теперь повторите процедуру для сигналов «Нет» и «Пока не готов понять на сознательном уровне». Очень часто, если не всегда, «Да» и «Нет» будут находиться в точно противоположных направлениях, соответствуя скрещенным линиям карты. Иногда Подсознание будет давать круговые сигналы, маятник будет колебаться по часовой или против часовой стрелки... или в обоих направлениях. Будьте признательны и приободрите Подсознание: «Большое спасибо тебе, Подсознание, за помощь в общении».

Как только вы наладили систему четких сигналов с Подсознанием клиента, следуйте обобщенной модели гипноза из Главы 11.

Дополнительные примечания по использованию маятника

Некоторых клиентов лучше сначала ввести в транс, а затем использовать маятник. Большинство клиентов, однако, хорошо используют маятник без формального погружения в транс. Он очень помогает в работе с клиентами, которые изначально сопротивляются погружению в транс.

Маятник — это приспособление биологической обратной связи. Он работает через объединение процессов, идущих в Сознании и Подсознании. Это значит, что клиенту нужно видеть маятник и его сигналы. То, что он осознанно видит движения маятника, даёт основу его Подсознанию для общения с помощью посредника.

Иногда клиент будет уверен в помехах в прохождении сигналов от его Подсознания. Он может сказать: «Боюсь, что я не верю в ответы, которые получаю» или «Я не верю, что Сознательный Ум не создает помехи». Если причина в этом, вы можете сказать клиенту: «Про-

Маятник и другие идеомоторные сигналы.

111

сто не создавайте помехи для маятника. Внутри сознания будьте нейтральны и просто позвольте случаться тому, что случается».

Если это убеждение у клиента все еще остается, заблокируйте его зрение с помощью листа бумаги. Это значит, что вы действительно держите лист бумаги между лицом клиента и маятником. В тот момент, когда клиент начинает отвечать, уберите листок, чтобы он мог видеть колебание маятника. Это прием поможет поддержать биологическую обратную связь процесса.

С помощью маятника вы можете иметь общение с Подсознанием в полном объеме без глубокого транса, и это доказано.

Другие идеомоторные сигналы

Маятник наиболее часто используется, если в наличии есть второй человек, который помогает. Есть еще два идеомоторных сигнала (т. е. движения тела, которые несут сообщения от

Подсознания), которые могут быть легко получены, когда человек находится один, при этом нет видимых признаков транса. Я, в общем, показываю их детям, чтобы они использовали их в школе, но никто не может использовать их.

Первый сигнал называется **«Вязкий»**. Он в основном предназначен для получения ответов «Да — Нет». Возьмите тетрадь с пластиковой обложкой. Дотроньтесь мягким кончиком указательного пальца до скользкого пластика, покрывающего тетрадь.

Быстро трите пальцем вперед и назад вдоль края. Попросите свое Подсознание дать сигнал «Да». Трите вперед и назад опять, просите дать сигнал «Нет». Отметьте различие в том, как движется ваш палец по пластику, когда дает ответ «Да» и «Нет». Когда вы отметили, где располагаются «Да» и «Нет», за один раз концентрируйтесь только на одном вопросе, и используйте этот приём, чтобы позволить вашему Подсознанию дать вам ответ. Каждый из студен-

112

Гипноз

тов, которого я научил этому приему, показали увеличение своего среднего балла как минимум на один пункт!

Второй сигнал называется **«АБВГ»**. Он очень хорошо подходит для сдачи тестов, где из нескольких предложенных ответов надо выбрать один правильный. Для приема «АБВГ» используйте недоминантную руку (для правши — левую, для левши — правую). Положите кисть этой руки на колено так, чтобы пальцы оставались в воздухе. Пальцы не должны касаться колена, потому что вы хотите получить полный идеомоторный ответ. Сфокусируйте свое внимание на пальцах и попросите свое Подсознание: «Дай мне сигнал для А». Ждите сигнал... легкое движение одного из пальцев. «Дай мне сигнал для Б». Ждите сигнал. После того, как вы увидели сигналы для всех четырех ответов, сконцентрируйтесь на вопросах из теста и наблюдайте за пальцами, чтобы получить ответ. Вы можете представить, как ценен прием **АБВГ** в аудитории? Один из наших студентов, который научил этому приему своего племянника, сообщает, что его племянник на тестовом экзамене набрал 96 баллов, а до этого самый высокий результат был 85.

Это жульничество? Как мы можем узнать, что студент что-то выучил? Мой ответ: то, что мы выучиваем, наше поведение, изменения, хранится в Подсознании. Всё, что мы делаем — это находим эффективные пути общения с Подсознанием и доступ к информации, которая уже там хранится. Здесь нет никакого жульничества! Факт заключается в том, что Подсознание честно записывает всё, что мы переживаем, испытываем. Если вы можете подстроиться к Подсознанию, вы имеете доступ к любому ответу, который вам нужен.

С клиентами я предпочитаю использовать маятник, а не приемы «Вязкий» или «АБВГ», потому что движение маятника легко увидеть. Во время школьного теста, однако, вы не можете допустить, чтобы ваши сын или дочь сказали: «Извините, я собираюсь достать свой маятник!»

Глава 13

Метафоры

В Главе 4 мы обсуждали языковые гипнотические паттерны Милтоновской модели, которые Эриксон разработал для использования разрешительного недирективного стиля погружения в транс. Мы узнали, что ключевой принцип, лежащий в основе Милтоновской модели, заключается в следующем: *двусмысленность любой репрезентативной системы вызывает транс*.

Практикуя многие годы, Эриксон обнаружил, что он может ввести клиента в транс без какой-либо формальной процедуры, просто рассказывая истории, которые вызовут любопытство Подсознания клиента, и тем самым откроют канал для прямого диалога с Подсознанием. Эти истории называются *метафорами*.

В этой главе вы прочтете примеры метафор. Во многих местах они будут включать *слова, выделенные курсивом*. Курсив — это не для ударения, а чтобы привлечь ваше внимание к словам и фразам, которые являются примерами паттернов Милтоновской модели из Главы 4 или Эриксоновских техник, таких, как вкрапленные команды, из Главы 9. Поля в этой главе будут давать ссылки на петли. Мы обсудим петли позже в этой главе.

114

Гипноз

Метафоры со множественными вкраплениями

Открытая Петля № 1

Эриксону понадобилось много времени, чтобы *разработать способы плавно подвести клиента к взаимодействию с его Подсознанием*. Подумайте об этом минутку. Он практиковал гипноз каждый день с 1920 до своей смерти в 1980 году. И в течение этих 60 лет он часто принимал по 14

клиентов в день, иногда 7 дней в неделю. Как я полагаю, если вы будете также делать, вы тоже *будете хорошо разбираться в гипнозе*. Через некоторое время *вы поймёте, что делать*. Эриксон говорил: «Мне потребовалось много времени, чтобы понять это, но как только я это понял, качество моей работы стало значительно лучше. Мне стало гораздо легче *вызвать транс* у своих клиентов. И я понял: самое главное, что должно происходить в гипнозе — это использование (утилизация). Нам нужно понять и использовать уже существующее, то, что клиент привносит в гипноз». Он также говорил: «Хотя в начале своей профессиональной деятельности я говорил клиенту, что ему надо делать, давал инструкцию: «*Погружайтесь в транс*», теперь я больше не говорю такого». Он продолжал: «Одна из вещей, которые на раннем этапе я узнал в процессе изучения того, как *общаться с Подсознанием*, было вот что: я просто сажусь за пишущую машинку, и печатаю 30 страниц заметок». Представьте себе это. «Через один интервал, узкие поля, машинописные страницы, все те вещи, которые я мог сказать пациенту о том, как *легко войти в транс*. Он продолжал: «И, по мере того, как я продолжал практиковать, и по мере того, как возрастал мой опыт, я смог сократить записи до 25 страниц, потом до 20, потом 15, потом 10, а потом 9 страниц, 8 страниц, а потом 7, потом 6, потом 5, и 4, и 3, затем 2, и затем 1. А потом, — он продолжал, — я смог со-

Метафоры

115

кратить их до одного абзаца, а потом до одного предложения, а потом я понял, что мне не надо использовать слова совсем. Что я понял, так это то, что, используя естественно возникающие состояния клиента, я могу начать ассистировать клиенту в *погружении в глубокий транс*».

Таким образом, что действительно важно, пока мы обсуждаем Эриксоновский гипноз, — это способность смотреть на человека и видеть, в каком он находится состоянии... и *предчувствовать то, что он собирается сделать* до того, как он сам это осознал. Это и есть Использование, как мы уже обсуждали в Главе 5. Использование зависит от вашей способности *обращать внимание на детали*.

Открытая Петля № 2

И если бы я мог сделать вам подарок, я бы подарил вам любопытство. Я не знаю, *помните ли вы то время, когда вы были ребенком*, но когда я был ребенком, мой папа любил обычно прятать рождественские подарки в гардеробную комнату в своей спальне. А я всегда хотел знать, что там было. А вы? Поэтому я ждал... Я вырос в городе Сиракьюз, где много снега, и, когда мои родители выходили, чтобы почистить от снега выездную дорогу, я бежал в отцовскую спальню, рядом с гардеробной, и вскарабкивался на стул. Я выглядывал в окно, чтобы посмотреть, как там у них дела с чисткой снега. Потом я бежал в гардеробную и хватал самый большой подарок. А что вы сначала делаете с коробкой, в которой подарок? Трясёте её... *Потому что вы хотите узнать, а что там внутри*. Потом вы смотрите на обертку. По обёртке вы можете много чего сказать, правда? Да, можете. И вы смотрите, что еще можно узнать. Например, тяжелая ли коробка, тонкая ли обертка? Из какого она магазина? Через какое-то время вы замечаете, что *в некоторых местах обертка достаточно тонкая, чтобы видеть сквозь нее*. И, если вы на самом деле *чувствуете, что имеете право*, и если вы чувствуете, что у вас

116

Гипноз

есть достаточно времени, вы можете даже чуть-чуть отогнуть краешек обертки, осторожно, надеясь не порвать ее. Вы сделали это, я знаю, что сделали... надеясь не порвать оберточную бумагу. И затем вы смотрите внутрь. Если бы я мог сделать вам подарок, я бы подарил вам такое любопытство, любопытство по поводу того, а что там делается в мире, такое, что вы *смотрите на клиента*, такое, что вы *обращаете внимание на каждую деталь*.

Открытая Петля № 3

Эриксон рассказывает удивительную историю, которая записана в книге «*Мой голос пойдёт с тобой*» (*My Voice Will Go With You*) Сидни Розена (Sidney Rosen). Один из студентов Эриксона, назовём его Джон, был так восхищен и очарован гипнозом, что захотел *выучить о нём всё, что есть*. Эриксон посоветовал Джону *обращать пристальное внимание*, быть очень внимательным к людям вокруг него. Джон учился в институте, и однажды профессор спросил его: «Джон, как ты собираешься выполнить тест?» А Джон ответил: «Я напишу его очень хорошо, профессор, потому что у вас только 10 вопросов, и они такие...» И Джон перечислил названия всех десяти вопросов. Профессор, который был в шоке, сказал: «Джон, ты явно залезал в мой стол, потому что ты не только знаешь названия вопросов, но ты также знаешь, в каком порядке они расположены. Мы

идем к декану». Он отвел Джона к декану, и декан спросил: «Джон, ты шульничал?» А Джон ответил: «Нет, и я могу это доказать. Пожалуйста, пошлите кого-нибудь в мою комнату, чтобы принести мою тетрадь». И они послали другого студента в комнату Джона, чтобы тот принес его тетрадь. Когда студент принес ее, они открыли тетрадь и увидели, что конспекты Джона были чрезвычайно хорошими. *Около каких-то записей он поставил одну звёздочку, а около других он поставил 2 звездочки, а около каких-то поставил 3, а около каких-то — 4... или 5, а около других — 6, но только около некоторых Джон*

Метафоры

117

поставил 7 звездочек, и они не были расставлены по порядку 1, 2, 3, 4, 5. Нет-нет. Первая была 6, вторая была 1, третья была 4 и так далее. И Джон сказал: «Вы знаете, многое можно сказать, если обращать пристальное внимание на то, что профессор говорит, потому что у всех преподавателей есть свои собственные идеи по поводу того, что они любят, и что они не любят». И еще он сказал: «Все, что я делал, это *обращал пристальное внимание на профессора, и внимательно слушал тон его голоса, и смотрел на него*». Вы знаете, Эриксон считал Джона одним из лучших своих студентов. С тех пор он всегда советовал студентам *обращать внимание* на вещи, на которые они обычно не обращали внимания-вещи, которые люди говорят и делают. Он знал, что, обращая на это внимание, они могут начать включать силу Подсознания своих клиентов.

Открытая Петля № 4

Один из самых впечатляющих примеров силы Подсознания содержится в книге «*Психобиология излечения системы, сознание/тело*» (*The Psychobiology of Mind/Body Healing*), где Эрнст Росси пишет о случае, который был опубликован в *Журнале Американской Медицинской Ассоциации* (*Journal of The American Medical Association*). Господин Райт страдал раком лёгких. Это было в 1950-х годах, когда был изобретен препарат Кребиозен (Krebiozen). К этому времени г-н Райт уже некоторое время был болен раком и был уверен, что будет найден препарат, который излечит его, и он, наконец, будет *исцелен*. Он был уже на искусственном дыхании, и, по мнению врачей, ему осталось жить около трех месяцев. Так случилось, что больницу, в которой лежал г-н Райт, выбрали для проведения первого этапа испытаний Кре-биозена. Врач решил использовать г-на Райта как одного из тестируемых пациентов, хотя он и не очень подходил по критериям, необходимым для участия в испытании препарата. Первый раз г-ну Райту дали Кребиозен в пятницу. Его лечащий врач отправился на выходные,

118

Гипноз

предварительно оставив медсестрам инструкции о том, как давать лекарство.

Вернувшись в понедельник, доктор был изумлён, когда обнаружил г-на Райта, разгуливавшего по раковому отделению и рассказывавшего другим пациентам о чудесах Кребиозена. По понятным причинам воодушевленный, доктор немедленно обследовал г-на Райта и нашел у него существенное улучшение. Затем он поспешил обследовать других пациентов отделения, которые также получили Кребиозен; у них врач не нашел совершенно никаких изменений.

Г-н Райт продолжал делать инъекции лекарства. После одного-двух месяцев он выздоровел достаточно, чтобы выписаться из больницы. Он вернулся к своему увлечению, а именно к пилотированию своего личного самолета, который не был оборудован системой герметизации. Так как он летал на высоте 12 000 футов, его доктор решил, что у г-на Райта рак легких прошел.

Через три месяца, в течение которых г-н Райт продолжал полеты, а также регулярно получал инъекции препарата, одна газета написала, что Кребиозен не так эффективен, как думали вначале. В панике г-н Райт позвонил в больницу и спросил своего доктора, что происходит. Доктор ответил: «Я не знаю, но я позвоню разработчикам Кребиозена и выясню». За одну неделю опухоль у г-на Райта возникла снова, и он опять оказался в больнице под аппаратом искусственного дыхания.

Потом доктор подумал: «Мне надо сделать что-то, что я бы ни за что не сделал в обычных обстоятельствах». Он сказал г-ну Райту, что получил партию нового, улучшенного Кребиозена, в которой устранены недостатки предыдущей партии. И он начал проводить для г-на Райта инъекции дистиллированной воды. Через некоторое время опухоль г-на Райта растаяла как снег на горячей плите. Через месяц он выписался из больницы и опять приступил к полетам на своем самолете.

¹ Фут = 30,48 см — Прим. пер.

Метафоры

119

Открытая Петля № 5

Теперь одна из моих самых любимых историй. Однажды, когда очень молодой Милтон Эриксон гулял по улице города, где он тогда жил, он услышал какой-то шум, раздававшийся издалека. И он сказал себе: «Я думаю, что *здесь есть что-то, чему можно научиться*». Поэтому он посмотрел в ту сторону, откуда раздавался этот шум, и увидел здание, на крыше которого была большая вывеска «Фабрика по изготовлению бойлеров». И он подошел к зданию и потянул на себя дверь. Ему стоило больших усилий открыть ее. И когда Эриксон вошел внутрь, шум стал просто жутким. Он увидел рабочих, которые целенаправленно ходили туда и сюда по цеху, но он не слышал их. Не знаю, знаете ли вы, но в то время делали *большие* бойлерные котлы. Представьте бойлер размером с эту комнату. *Можете?* Бойлер размером с эту комнату, покрытый стальными листами толщиной один-два дюйма, а сверху заклепки, возможно, *одна заклепка каждые 2 фута, или две заклепки каждые 18 футов, или 3 заклепки каждый фут*, вдоль верхнего стального листа, и заклепки по краям, запечатывающие углы. Если бы вы могли представить себя внутри такого бойлера. Вот такие бойлеры они делали на этой фабрике. И вот, когда Эриксон попал внутрь, он подумал: «Здесь есть что-то, чему можно научиться, потому что эти люди общаются друг с другом, а я не слышу их, но они-то слышат друг друга». Но Эриксон не слышал их. *Да, правильно.* И поэтому он сказал себе: «Здесь есть что-то, чему можно научиться». Поэтому он остановил одного из рабочих и сказал ему: «Вы можете пригласить сюда босса? Попросите босса выйти, чтобы я смог поговорить с ним». Первый рабочий, которого он попросил, не знал, что делать, поэтому Эриксон попросил другого рабочего: «Вы можете пригласить сюда босса? Вы можете попросить босса выйти, чтобы я смог кое-что обсудить с ним».

¹ Дюйм = 2,5 см — Прим. пер.

120

Гипноз

Босс вышел и Эриксон сказал: «Я хотел бы поспать здесь одну ночь. Я студент и я изучаю способы общения на фабрике по изготовлению бойлеров». Я думаю, что все было в порядке, потому что босс согласился. И вот Эриксон пошел домой, взял подушку и одеяло и вернулся на бойлерную фабрику, и он поднялся по ступеням, толкнул дверь и внезапно очутился опять в этом шуме... от рабочих, которые ходили туда-сюда, от листов стали,двигающихся по конвейерам, от заклепщиков, которые эти бойлеры заклепывали. И он сказал: «О Боже, я почти не слышу то, как я думаю». Но он *нашел выход из ситуации*. Он положил подушку, лег на нее, уютно свернулся под одеялом ... но даже и тогда шум оставался в его голове... такой же оглушительный. Но около полуночи он смог *взять весь шум и вынуть его* из головы, а затем он уснул. *Очень хорошо.*

Эриксон всегда выбирал такие ситуации, как эта. Ситуации, в которых он мог *научиться*. *Да, правильно.* Тому, что происходит внутри вас. Не в вашем Сознательном Уме — в *Подсознании*... в настоящем Подсознании... *вы не возражаете, правда?*

Заметки на полях

Метафоры — самый мягкий, самый элегантный способ начать разговаривать непосредственно с Подсознанием вашего клиента. Это могут быть истории из вашей жизни или из жизни кого-то другого или придуманные истории. Они могут звучать правдиво или мистически. Это могут быть истории, произошедшие на самом деле или выдуманные специально для ситуации вашего клиента. Замечали ли вы, что перед лицом аудитории профессиональный оратор почти всегда начинает с метафоры? Метафорой оратора часто может быть шутка, а иногда — драматическая история. Оратор делает это для того, чтобы познакомить вас с темой его выступления. Ораторы могут знать, а могут и не знать, *почему* метафора — лучшее начало выступления... они могут понимать, а могут и не понимать, что этим они привлекают внимание

Метафоры

121

Подсознания своих слушателей. Но они знают, что метафора *работает*.

Содержание *хорошо* выбранной метафоры затронет что-то в жизненном опыте клиента (или аудитории). Процесс распознавания параллелей есть часть того, что служит спусковым крючком для любопытства Подсознания и открывает его для диалога. А основная цель метафоры — пробудить в слушателе специфически нацеленное ментальное состояние... очень часто это то состояние, которое испытывает герой в истории-метафоре. Язык хорошо рассказанной метафоры будет восхитительно двусмысленным, он будет свободно использовать паттерны Милтоновской модели, чтобы любопытство Подсознания клиента кормилось им и дальше.

Планируя сеанс гипнотерапии, Эриксон просматривал свои записи о текущей проблеме клиента и его личной истории, и потом выбирал или придумывал несколько подходящих метафор. Руководя сеансом, он открывал «петлю», начиная первую метафору и рассказывая три четверти её. Потом он прерывал эту историю и открывал другую петлю, начиная вторую метафору, потом прерывал вторую и начинал третью. Он часто использовал четыре-пять метафор. Это служило элегантным способом погружения в транс без специальной ссылки на гипноз!

То, что истории-метафоры оставались незаконченными, то есть петли оставались открытыми, пробуждало любопытство Подсознания клиента. Когда Эриксон приходил к выводу, что открытие нескольких петель привело его к прямому общению с Подсознанием клиента, тогда он приступал к работе по изменению, которая и была целью сеанса. Когда Эриксон завершал работу по изменению, он «закрывал» последнюю по счету петлю, рассказывая конец истории-метафоры, и продолжал закрывать все петли в порядке, обратном тому, в котором он их рассказывал. Эффект «закрывания» метафор вел клиента к выходу из транса. Так как Эриксон очень тщательно выбирал метафоры, второй эффект заключался в том, что концовки историй усиливали процесс рабо-

Гипноз

ты по изменению, в то время как клиент находился в трансе.

Критический момент, от которого зависела эффективность Эриксоновских метафор — это пункт, где прерывается рассказ. Хорошо выбранный пункт остановки прервет рассказ и оставит петлю открытой в точке наивысшего интереса, возникнет ощущение незавершенности, вовлекающее любопытство Подсознания клиента в диалог, который должен следовать за рассказом. «Закрывание» петли удовлетворит любопытство Подсознания и усилит работу по изменению.

Перед тем, как закончить эту главу, я буду рекомендовать вам поэкспериментировать с Эриксоновским методом выбора серий метафор, которые приведут клиента в транс и которые, после завершения запланированной работы по изменению, выведут его из транса.

Закрывание Петли № 5

Когда на следующее утро Милтон Эриксон проснулся на бойлерной фабрике, первое, что он услышал, это как рабочие говорили между собой: «Чему этот ребенок думает, что может *научиться здесь*, когда нам потребовалось столько времени, чтобы *научиться, как общаться внутри!*» Но он знал, что научился чему-то очень ценному. Он знал, что научился чему-то, что может помочь ему в течение всей его жизни. Он знал, потому что если вы можете *общаться со своим Подсознанием... вашим Подсознательным Умом*, вы можете *попросить его сделать любую вещь. Улучшить ваше здоровье, сделать вас счастливым, найти путь к выполнению ваших заветных желаний*. Просто общаясь со своим Подсознанием. По крайней мере, это то, что думал Эриксон. А вы что думаете?

Метафоры

123

Закрывание Петли № 4

Через шесть месяцев после второй выписки г-на Райта из больницы Американская Медицинская Ассоциация сделала окончательный вывод: Кребиозен абсолютно бесполезен в лечении рака. Через три дня г-н Райт попал в больницу, где и умер.

Самое важное в этой истории — это то, что внутри своего тела вы имеете исцеляющую силу. Первый раз я рассказал эту историю на своем Тренинге Практиков НЛП. У одной женщины на эту историю была поразительная реакция. В течение недели у нее исчезла опухоль молочной железы. Сила, которую вы имеете, чтобы исцелять, очень, очень важна.

Закрывание Петли № 3

В кабинете декана профессор сказал: «Джон, раз ты знаешь все 10 вопросов и порядок, в котором они идут, я верю, что *ты знаешь ответы*». А декан сказал: «Я собираюсь порекомендовать, чтобы тебе поставили «5» за этот курс». Эриксон сказал, что Джон получил пятерки по всем курсам, потому что он знал, как *обращать внимание на всё*. Он на самом деле знал, как *смотреть на людей и слушать их*, и он знал, что это было то, что он будет помнить всю свою жизнь. *Он так и сделал*.

Закрывание Петли № 2

Меня никогда не поймали на том, что я смотрю рождественские подарки. *Никогда*, на самом деле никогда. Но они всегда *знали*. А теперь, когда вы сами родитель, *разве вы не знаете?* Всегда есть какой-нибудь маленький знак, чуть-чуть порванная обертка, и вы говорите: «Я думаю, в следующем году я лучше поменяю место, где я прячу подарки». Но только на мгновение

вспомните своё, то любопытство: Эй, что там? Что происходит? Там, внутри?

124

Гипноз

Закрывание Петли № 1

И по мере того, как вы продолжаете *ЛЕГКО И БЕЗ УСИЛИЙ ИЗУЧАТЬ ГИПНОЗ*, вам может не нужно будет *писать 30 страниц, что делал Эриксон*. Вы можете *положиться на его опыт*, чтобы *говорить всё меньше и меньше, а наблюдать и использовать больше*.

И я могу уверить вас, что чем больше вы на самом деле уделяете *внимание деталям*, чем богаче будет ваш опыт, когда вы *легко вводите клиента в транс и разговариваете с его Подсознанием*.

Практическое упражнение по созданию метафор

Если вы *услышали* предыдущий раздел «Метафоры со множественными вкраплениями» вместо того, чтобы читать его, вы, возможно, испытали транс, вызванный метафорами. Идея работы по изменению, которую я решил поместить между открытием этого множества петель и их закрыванием в обратном порядке, заключалась в том, что основное в гештаотерапевтическом сеансе — скорее обучающий опыт, а не тип личного изменения.

Я приглашаю вас посвятить некоторое время тому, чтобы спланировать похожие серии из пяти метафор со множественными вкраплениями. Сначала выберите партнера, которому вы будете рассказывать истории-метафоры. (Имея образ конкретного человека в голове, вы сможете придумать метафоры, которые возымеют тот эффект, который вы запланировали именно для этого человека). Продумайте пять историй, каждая продолжительностью от 2 до 4 минут. Подумайте, какого результата вы хотите достичь, и расставьте истории в самом лучшем порядке. Приготовьте истории в уме, чтобы вы могли начать каждую, рассказать 80-90 % её, потом остановиться и начать следующую.

Метафоры

125

Выбирая содержание метафор, обдумайте:

- Истории о людях, что-либо изучающих
- Истории о взаимоотношениях, связях, которые люди создают внутри
- Истории о понимании, которого люди достигают
- Истории, которые оказывают определенное, конкретное влияние на людей
- История об откровениях, озарениях, которые были у людей.

Пока вы обдумываете историю, которую вы можете использовать, представьте эффект, который она возымеет на вашего партнера, слушающего эту историю первый раз.

Подумайте, на каком месте вы можете прервать рассказы и где вы вернетесь к ним, когда будете заканчивать. Запланируйте, что в середине вы будете проводить работу по изменению.

Чтобы подготовиться к практическому упражнению со своим партнером, запланируйте как основное содержание несколько полезных внушений относительно обучения или относительно раскрытия силы Подсознания.

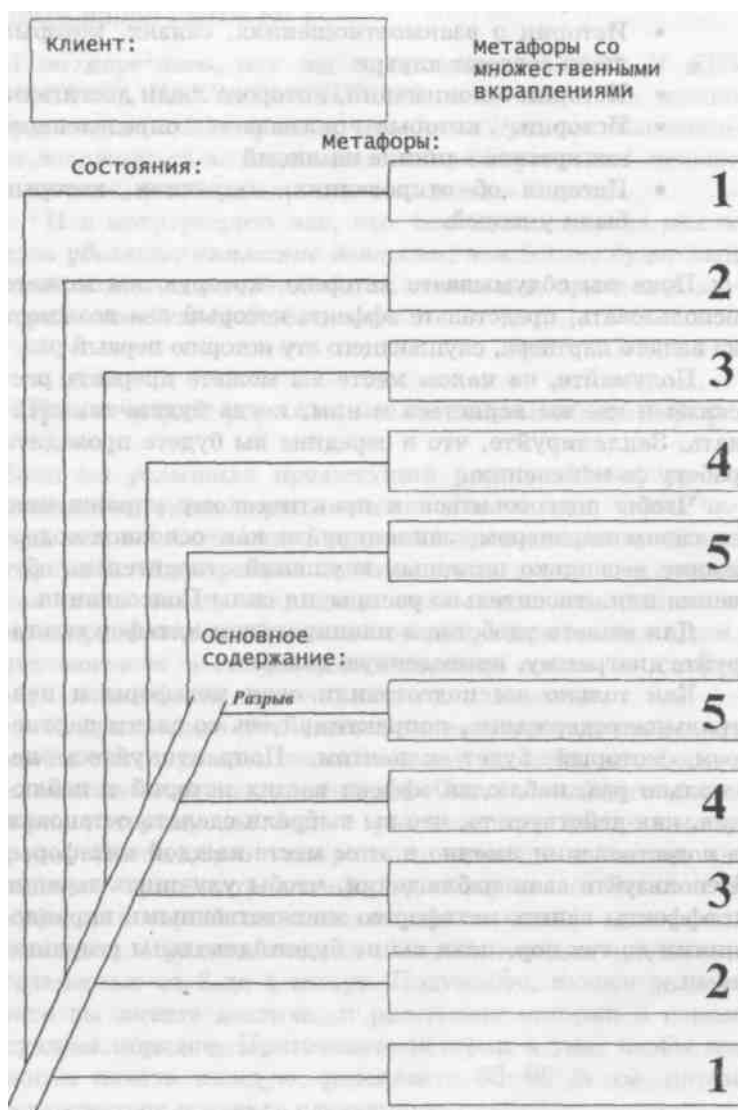
Для вашего удобства в планировании метафор скопируйте диаграмму, приведенную далее.

Как только вы подготовили свои метафоры и центральное содержание, попрактикуйтесь со своим партнером, который будет клиентом. Попрактикуйтесь несколько раз, наблюдая эффект ваших историй и наблюдая, как действует то, что вы выбрали сделать остановки в повествовании именно в этом месте каждой метафоры. Используйте свои наблюдения, чтобы улучшить течение и эффекты ваших метафор со множественными вкраплениями до тех пор, пока вы не будете довольны результатами.

126

Гипноз

Языковые гипнотические паттерны



Метафоры

127

Улучшение вашего стиля работы с метафорами

Эриксону обычно требовалось около недели, чтобы подготовить гипнотическое вмешательство для клиента. Он очень тщательно продумывал метафоры, которые он будет использовать.

Пока вы начинаете экспериментировать в создании метафор, я рекомендую два хороших источника: «Терапевтические метафоры» (Therapeutic Metaphors) Дейви-да Гордона (David Gordon) и «Ответ — внутри» (The Answer Within) Лэнктона и Лэнктона (Lankton and Lank-ton). Есть несколько хороших курсов по метафорам в программе по соисканию докторской степени Американского Института Гипнотерапии. Вы получите отличные результаты от тщательного изучения того, как придумывать метафоры и заранее представлять их эффект. Лучший учитель, тем не менее, — это ваш собственный опыт и эксперименты в деле создания и использования метафор.

Не ограничивайте себя теми историями, которые вы слышали во время лекции и сеанса гипноза. Вы можете создавать истории буквально из ничего, которые будут адресованы нуждам именно вашего клиента. Одна из любимых историй Эриксона — это метафора глубокого уровня о помидорах. Клиентке, которая хотела сбросить вес, он сказал: «Вы знаете, на заднем дворе я выращиваю помидоры. Интересно то, что они знают, что есть, чтобы быть нужного размера. Помидоры всегда получаются такого размера, как предполагалось». И он продолжал эту длинную, насыщенную метафору о том, как помидоры вытягивают из почвы питательные вещества, берут нужное количество воды и нужное количество питательных веществ. Вот один из способов проведения вмешательства!

По мере того, как вы будете продолжать экспериментировать с метафорами, вы найдете новые способы не

128

Гипноз

только для того, чтобы использовать их для погружения в транс, но также сможете вплетать их в работу по изменению, которую вы проводите, когда клиент уже находится в транс. И ваша тонкость, искусность и эффективность будут расти. Люди обожают истории. Подсознание заинтересовывается метафорами.

Глава 14

Последовательная проверка (тест) на погружение, по Эстабруксу

До этого момента мы занимались Эриксоновским недирективным, разрешительным подходом. Его легко изучать и удобно использовать с большинством клиентов, включая тех, кто может иметь некоторые сомнения относительно того, могут ли они быть загипнотизированы. Мы сейчас рассмотрим причины, по которым иногда используют более традиционный подход к гипнозу: директивный, авторитарный подход.

Одно из преимуществ традиционного гипноза заключается в том, что с его помощью можно вызвать феномены глубокого транса. Даже терапевты, являющиеся приверженцами Эриксоновского гипноза, обычно переключаются на более авторитарный подход, когда им нужно вызвать глубокий транс для того, чтобы добиться феноменов глубокого гипноза.

В настоящее время гипнотерапия проводится в основном в Эриксоновском стиле, при этом клиент находится в бодрствующем состоянии. В традиционной гипнотерапии, с другой стороны, гипнотерапевт говорит о засыпании с самого начала погружения и вводит клиента в состояние сна. Это особенно полезно, если нужно, чтобы клиент забыл то, что произошло во время транса. Если желаемый для клиента результат, скажем, бросить курить или чтобы возникло отвращение к некоторым видам жирной пищи, постгипнотические внушения бу-

5 - Тэд Джеймс

130

Гипноз

дут работать лучше, если не будут перекрещиваться с внушениями, сделанными во время гипноза.

Один из величайших учителей традиционного подхода в XX веке был Джордж Эстабрукс, профессор Колгейтско-го университета, чья книга *Гипноз (Hypnotism)* была опубликована в 1943 году. Эстабрукс преподавал директивный, авторитарный подход. Если бы мы были должны сделать вступление к этой главе в его стиле, это бы звучало так: «Закройте глаза. Вы засыпаете — крепко засыпаете. Расслабьте все ваши мускулы и представьте, что вы погружаетесь в глубокий сон. Глубже, и глубже, и глубже. Вы не проснётесь, пока я не скажу вам... потом вы тихо проснётесь и будете чувствовать себя превосходно благодаря этим внушениям. Вы погружаетесь в крепкий, глубокий сон. Глубже, и глубже, и глубже». Для справки полная методика погружения в директивном, авторитарном стиле Эстабрукса приведена в Приложении.

Чтобы было легко изучать и практиковать, мы будем использовать ввод в гипноз, основанный на стиле Эстабрукса, дополненный Эриксоновскими недирективными внушениями.

Я называю это Последовательной проверкой (тестом) на погружение. Я рекомендую вам попрактиковаться с партнером, поочередно принимая роль Гипнотерапевта и Клиента. Погружение проведет клиента через все шесть стадий гипноза, описанных в Главе 8. Каждая стадия, которой достигает клиент, будет успешной проверкой его способности гипнотизировать себя самого. Другими словами, успех клиента по достижению каждой стадии будет служить как сильное средство убеждения. Таким образом, чем глубже вы погружаетесь, тем сильнее становится убеждение клиента в том, что он — прекрасный объект для гипноза... чем глубже он погружается... тем больше он принимает ваши внушения.

После каждого теста вы приведете к повторному расслаблению ту часть тела, которая была задействована в этом тесте.

Все клиенты разные. Иногда клиент не добьется успеха на каком-то уровне погружения, и будет успешен

Последовательная проверка

131

на более глубоких уровнях. Если после нескольких попыток клиент не показывает того трансового феномена, которого вы от него ожидаете на этом уровне, используйте всё, что он делает вместо того, чтобы показать нужный феномен, и переходите к следующему уровню.

Когда клиент достиг глубокого уровня транса, проводите требующиеся постгипнотические внушения, и дополнительное внушение, чтобы он «забыл» постгипнотические внушения. Перед

тем, как вы выведете клиента из транса, сценарий требует, чтобы вы *убрали* все внушения относительно *теста*, чтобы клиент не следовал им после того, как погружение закончится. Используя сценарии, приведенные ниже, повторяйте или изменяйте предложения так, как считаете нужным, имея целью достичь плавного течения процесса и помочь клиенту в погружении в состояние полного расслабления.

Последовательная проверка (тест) на погружение, по Эстабруксу

Глаза закрываются — Разговор о сне

Сейчас, если вы хотите, вы можете просто посмотреть, можете ли вы закрыть глаза. И мне интересно, можете ли вы фантазировать, выдумывать, ведь любой может, и представить себе что-то, что вы можете сделать, вспомнить, как много вы выдумывали, когда были маленьким, или вы просто можете вспомнить время, когда вы засыпали (*зевок*), просто крепко засыпали. Теперь, возможно, вы можете вспомнить время, когда вы были та-а-а-к-и-и-и-м усталым, и расслабленным... все ваши мускулы полностью... расслаблены... и просто вспомнить время, когда вы засыпали, погружались в глубокий сон. Глубже и глубже и глубже (*и т.д.*). Да, правильно. Теперь, это важно, вы можете оставаться сонным так долго, как вы хотите оставаться сонным, пока я вам не

132

Гипноз

скажу, и помните, что вы все время будете слышать звук моего голоса, как бы далеко или глубоко вы не ушли, и вы всегда будете чувствовать себя прекрасно и всё будет прекрасно как результат этих внушений. Поэтому всё нормально, просто идите вперед и погружайтесь в крепкий, крепкий сон. Глубже и глубже и глубже засыпаете. (*Продолжайте говорить в том же духе в течение 5 минут*). Вы можете помнить, а можете и забыть все, что случится. Это нормально.

Веки плотно закрыты

Теперь слушайте. По мере того как вы расслабляетесь глубже и глубже, вы знаете, что ваши глаза закрыты, и вы можете не заметить, что ваши веки такие тяжелые, и на самом деле они так плотно вместе СОМКНУТЫ, что вы можете найти удивительным, когда обнаружите, что глаза закрыты плотно, плотно, плотно. Да, правильно. Ваши веки плотно сомкнуты вместе, и вы не можете открыть свои глаза, как бы сильно вы ни пытались, и чем больше вы пытаетесь, тем плотнее они закрываются. Если вы хотите попытаться, начинайте, держу пари, что вы попытаетесь и с приятным удивлением обнаружите, что не можете.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте ваши веки. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Одеревеневшая рука

Теперь настало время для нашего следующего теста. Поэтому просто представьте, что ваша правая рука, прямо там, где она находится (*опишите*), становится одеревеневшей и негнущейся, одеревеневшей и негнущейся. Негнущейся и одеревеневшей. Все знают ощущение от железа, такого негнущегося и жесткого, прямо как вы... не

Последовательная проверка...

133

можете согнуть свою правую руку. Она просто как железный прут, твердая, жесткая и негнущаяся. Невозможно согнуть вашу правую руку, такую жесткую. Держу пари, что вы попытаетесь и с приятным удивлением обнаружите, что не можете.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свою правую руку. Она возвращается к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Слабые ноги

Теперь, даже если вы никогда о таком не думали раньше, теперь представьте, как будто ваше тело уплывает, уплывает, уплывает. И вы с некоторым удовольствием обнаруживаете, что не можете контролировать мускулы ваших ног, вы сейчас так расслаблены. А где вы родились? Вы помните? {Цель этих вопросов — вызвать регрессию возраста, которая относит клиента назад к тому времени, когда моторные движения в ногах ещё не были развиты}. Вспомните! Быть маленьким, только что родившимся младенцем... И теперь, как тогда, вы как будто приклеились в тому месту, где вы находитесь, и ваши ноги не будут работать, слишком расслабленные. Да, правильно. Для вас невозможно даже попытаться встать, слишком расслабленному. И чем сильнее вы пытаетесь, тем более расслабленными становятся ваши ноги. Вы просто приклеились к стулу. Вы можете попробовать, по-настоящему попробовать.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свои ноги. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

134

Гипноз

Автоматические движения

Теперь слушайте внимательно, это очень забавно. Пора обнаружить, что могут делать ваши руки. Через секунду я собираюсь дотронуться до ваших рук. *(Когда глаза у клиента закрыты, всегда говорите, что вы собираетесь до него дотронуться перед тем, как вы это сделаете. Используйте движение, допускающее двойственное толкование, чтобы вызвать катаlepsию сначала в одной руке, затем в другой).* Теперь давайте начнем вращение руками. Вот они крутятся. *(Начните вращать руками).* Вот они крутятся, кругами и вокруг. Быстрее и быстрее. Может ли ваше Подсознание... продолжать двигать ими? Да, правильно. Они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** вращаются быстрее и быстрее. И вы с приятным удивлением можете обнаружить, что вы не можете остановить их. Вы не можете остановить, неважно как сильно вы стараетесь, чем сильнее вы стараетесь, тем быстрее они вращаются кругами.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. *(Мягко удерживайте руки, чтобы остановить вращение).* Расслабьте свои руки. Они возвращаются отдыхать на колени, и вы крепко засыпаете. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Говорение во время сна

Теперь я хочу, чтобы вам начал сниться сон, **НАСТОЯЩИЙ** сон о разговоре во время сна. Каждый знает кого-то, кто разговаривает во время сна. Так что спите, и пусть вам снится этот сон. Теперь я собираюсь задать вам несколько простых вопросов, и вы можете просто продолжать спать, и вам будет сниться, что во время сна вы мне отвечаете, разговаривая во время сна, так же, как вы видели, что другие разговаривают во время сна. Скоро я собираюсь начать задавать вам вопросы, на ко-

Последовательная проверка

135

торые, как вы обнаружите, вам будет легко отвечать... вот они:

Как вас зовут? *(Дождитесь ответа, возможно, надо будет повторить вопрос)* Какой у вас адрес?

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Вы опять молчите, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Хождение во сне

Теперь через минуту вы встанете. Я помогу вам. Вы будете продолжать спать в то время как вы встанете, как будто вам это снится. Вы видели тех, кто ходит во сне. Это легко — встать. Теперь я собираюсь дотронуться до вас, помочь вам. *(Помогите клиенту).* Начинайте, вставайте. Идите. Да, правильно. Вы обнаруживаете, что вам легко использовать мускулы ваших ног в то время как вы продолжаете спать. Стоя. И, когда вы садитесь *(помогите клиенту)*, вы еще глубже засыпаете. Вы можете сесть без риска и удобно.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свои ноги. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Зрительные галлюцинации

Теперь слушайте внимательно. Через минуту вы проснётесь от шеи вверх. Ваше сознание может оставаться спящим, и ваше тело может оставаться спящим, только ваша голова, без осознания вашего тела, может проснуться от шеи вверх. Когда вы будете готовы, просто

136

Гипноз

откройте глаза. Откройте их сейчас и продолжайте крепко спать. Вам все также снится сон, и я хочу, чтобы вам приснился теннисный мячик. Откройте глаза и посмотрите на теннисный мячик у меня в руке. Какого он цвета? *(Держите руку так, как будто вы держите в ней мячик. Подбросьте мячик. Посмотрите, следит ли клиент взглядом за мячиком).* Теперь я собираюсь немножко повернуть мячик, чтобы вы смогли увидеть на нем номер. Как только вы увидели цвет мячика и номер на нём, вы можете закрыть глаза, оставаясь глубокоглубоко во сне.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Ваши глаза возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для демонстрационных целей, в этом месте к Последовательной проверке (тесту) на погружение может быть добавлена **Каталепсия Всего Тела**. Детальное описание приведено в Приложении. Полная Каталепсия Тела не включена здесь в текст потому, что для проведения этой процедуры требуется исключительная тщательность, и, кроме того, чаще ее проводят при тренировках гипнотерапевтов, а не в реальной терапии.

Ввод постгипнотических внушений

Теперь, через минуту я собираюсь дать вашему Подсознанию несколько внушений, и я хотел бы, чтобы ваше Сознание забыло их. Забывание — это нормально и естественно. Забывание — это нормальная и естественная вещь... вы делаете это всё время. Почему вас должно заботить, что вы ели на обед две недели назад, в среду, когда шел дождь? Вы просто забыли это. Я хочу, чтобы на уровне сознания вы забыли то, что я сейчас вам скажу через минуту. Кто-то даёт вам клочок бумаги, и вы забываете о нём. Куда он подевался? Кто знает? Это ведь

Последовательная проверка

137

всё равно, просто забудьте о нём. Забывание — это нормальная и естественная вещь. Теперь я хотел бы внушить вам, что... *{Делаете подходящее позитивное внушение, основанное на изучении, например, «Подсознание снабжает вас всей необходимой информацией» или на другую тему, которую вы выберете. В этот момент все внушения должны быть директивными!}*. И я хочу, чтобы вы забыли мои внушения на сознательном уровне и помнили их на бессознательном уровне... как о листке бумаги, о котором вы уже забыли... так же, как всё равно, что вы ели на обед две недели назад. Это нормально, забывание — это нормальная, естественная вещь. Забудьте всё, что я только что сказал.

Освобождение от Теста или Внушения короткого периода

Теперь, держа глаза закрытыми, оставайтесь в глубоком сне еще немного. Все внушения, которые я давал вам по поводу этого транса и все относящиеся к нему проверки сняты. Все внушения по поводу вашей проблемы остаются в силе. *(Клиент может разделить эти две группы. Он оставит постгипнотические внушения и отпустит внушения по поводу проверок состояния транса)*.

Выведение клиента из состояния транса

Теперь, когда вы будете готовы, начинайте возвращаться. Через секунду я собираюсь начать обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы на каждый счет вы становились на одну десятую более проснувшимся до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т. д.

Практикуйте этот Последовательный тест на погружение с партнером до тех пор, пока беседа ваша не будет течь плавно и без усилий для вас. Погружение сильно убеждает клиента, потому что ведет его к переживанию нескольких уровней транса. Также этот тест награждает

138

Гипноз

нового гипнотерапевта ощущением, что он может вести клиента к этим уровням.

Еще примечания по Последовательному тесту на погружение

Некоторые клиенты могут не испытывать никакого желания вставать или смотреть на теннисный мячик. Они хотят как можно быстрее попасть на самый глубокий уровень — коматозное состояние. Вместо того, чтобы «играть в эти глупые игры с гипнотическими феноменами» они могут хотеть идти прямо к переживанию глубоких уровней транса. Это хорошо, если они осуществляют то, что они хотят получить от гипноза. Эриксон говорил, что некоторые клиенты не могут осуществить левитацию рук в глубоком трансе, потому что им всё равно.

Для каждого клиента существует свой уровень транса, оптимальный для проведения постгипнотических внушений. Вам может понадобиться поэкспериментировать с клиентом, чтобы найти тот уровень, где он лучше всего воспринимает внушения. Некоторым клиентам Эриксон давал внушения на уровне легкого транса. Он рассказывал им несколько историй, иногда даже без формального ввода в транс, и они поразительным образом менялись. Ключевой момент — образовать взаимосвязь с Подсознанием вашего клиента, используете ли вы маятник или глубокий транс. Будьте осторожны, когда вводите клиента в глубокий транс. В некоторых случаях, если клиент находится слишком глубоко, он может стать невосприимчивым. Если клиент находится в коматозном состоянии, не ожидайте от него ответов, которые вам нужны.

Для любого из тестов в Последовательном тесте на погружение клиенту потребуется некоторое

количество энергии. Если клиент настолько расслаблен, что не может больше ничего сделать, а вы хотите продолжить выполнение тестов, вы можете сказать: «Я хочу попросить ваше Подсознание послать энергию к тем частям тела,

Последовательная проверка..

139

которым нужна энергия для этого процесса. Теперь начинайте это делать, оставаясь при этом в глубоком трансе».

Последовательный тест на погружение — это смесь разрешительного и авторитарного подходов. Я не рекомендую использовать директивный, авторитарный подход в чистом виде, если только вы не имеете дело с клиентом, который хорошо на него реагирует, например, клиент с армейским прошлым или которого воспитывали в суровой дисциплине. Вы можете начать с недирективного подхода и незаметно переходить к более авторитарному стилю по мере того как клиент все глубже и глубже погружается в транс. На более глубоких уровнях транса Подсознательный Ум хорошо реагирует на авторитарные послания.

Принцип использования, больше связанный с Эрик-соновским недирективным, разрешительным стилем, также эффективен и при авторитарном подходе. Использование может обратить то, что могло бы отвлечь внимание, в поддержку погружения в транс. Оптимально замечать возможные события, действия, которые могут привести к отвлечению внимания до того, как они случились. Вы можете, например, сказать: «Через секунду вы можете услышать звуки, идущие из другой комнаты. И вы будете знать, что это другой человек спешит куда-то. Возможно, в вашей жизни были ситуации, когда вы куда-то очень спешили. Когда вы услышите, что кто-то в соседней комнате что-то торопливо делает, возможно, вы захотите еще глубже погрузиться в транс. Используйте столько времени, сколько вам нужно для того, чтобы погрузиться глубже». Использование всего, что происходит снаружи, поможет вам достичь плавного, незаметного ввода в транс. Использование — это гипноз во всей своей элегантности.

С точки зрения терапии, решающая часть Последовательного теста на погружение — это ввод постгипнотических внушений на глубоких уровнях транса. Следующая глава более подробно описывает постгипнотические внушения и техники для углубления транса.

Глава 15

Техники углубления транса и постгипнотические внушения

Для того, чтобы постгипнотическое внушение осталось в Подсознании и было забыто на сознательном уровне, оно должно вводиться, когда клиент находится на уровне транса от среднего до глубокого. Последовательный тест на погружение, приведенный в предыдущей главе, помогает клиенту погрузиться на глубокий уровень, так как любые внушения, которые успешно приводят к возникновению гипнотических феноменов, сами по себе углубляют транс и повышают восприимчивость клиента.

Техники углубления

Какой бы стиль погружения вы ни использовали, есть несколько техник, которые помогут вам в сопровождении погружения вашего клиента на более глубокие уровни. Первая — это **директивное или недирективное внушение**.

Ваше внушение может быть связано с физическим сигналом: «Каждый раз, когда я касаюсь своего лба, заметьте, что вы можете погрузиться глубже [*Дотроньтесь до лба*]. Погружайтесь сейчас глубже». Или оно может быть связано с физиологией клиента: «С каждым вдохом, что вы делаете, вы можете обнаружить ощущение

Техники углубления транса...

141

углубляющегося расслабления, которое может глубже погрузить вас в транс».

Ваше внушение может принять форму образа, содержащего углубление: «Вы можете представить себе, что вы спускаетесь вниз по лестнице, вы спускаетесь на десять этажей, в каждом лестничном пролете десять ступеней, и по мере того, как вы спускаетесь, вы все глубже идете в транс. С каждой ступенькой, на которую вы ступаете, вы идете глубже. Ступенька 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10... и теперь вы на первой площадке по пути, вниз... глубоко вниз. А теперь опять, ступенька 1... 2... и т.д.». Чтобы клиент чувствовал себя комфортно, вы можете решить использовать эскалатор или лифт.

В Главе 13 мы обсуждали использование **вкрапленных метафор** для того, чтобы погрузить клиента в транс. Вкрапленные метафоры также могут быть использованы для углубления транса, когда процесс погружения уже начался. Чем больше метафор вы вставите, тем глубже станет

транс. (Похоже, что эффект уменьшается приблизительно после двенадцати вкрапленных метафор).

Самый сильный способ углубления — **повторяющийся ввод** в транс. В очень ранних исследованиях гипноза в конце 1900 годов Гипполайт Бернхейм (Hippolyte Bernheim) обнаружил, что когда клиент достиг определенного уровня транса во время первого посещения, он пойдет глубже, когда вернется на следующей неделе, и еще глубже во время третьего визита (*Терапия Внушением, Suggestive Therapeutics*, 1889). Его наблюдение заключалось в следующем: чем чаще клиент находился в состоянии гипноза, тем глубже он погружался каждый следующий раз.

Позже Эриксон и Элман выяснили, что повторяющиеся погружения не надо делить на серии отдельных сеансов. В течение одного сеанса они могли ввести клиента на очень глубокий уровень, вводя и выводя его из транса подряд несколько раз, каждый следующий раз достигая более глубокого уровня. Этот процесс достижения глубоких уровней с помощью повторяющихся погружений называется *разделение*.

142

Гипноз

Демонстрация техник углубления, реальный случай

Ниже, как пример разделения, следует запись части демонстрации, которую я проводил в классе гипноза. Кроме того, что вы изучаете повторяющийся ввод для углубления, отмечайте мое использование ответов субъекта.

(Крис выходит на середину комнаты в ответ на мой приглашающий жест, сделанный мною ранее в качестве спускового крючка для постгипнотического внушения сделать это. Теория утверждает, что когда постгипнотическое внушение приводится в действие, клиент возвращается в такой же транс, который имел место, когда внушение было сделано).

Тэд: Пожалуйста, садись, Крис. Находишься ли ты сейчас в трансе?

Крис: Не знаю.

Тэд: Правильно, ты не знаешь. Хорошо. Незнание — хорошая вещь в гипнозе, ты это знаешь, правда? Почему бы тебе не закрыть сейчас глаза, если ты хочешь, и не погрузиться в на самом деле глубокий транс. Просто засни глубоко-глубоко. Глубже и глубже в транс, даже глубже. Через секунду, Крис, я собираюсь дотронуться до твоего плеча, и я хотел бы, чтобы ты удвоил расслабление... когда я дотронусь до твоего плеча (*дотрагиваюсь*), прямо сейчас. Хорошо. Теперь погружайся глубже, Крис. Я собираюсь попросить тебя еще раз удвоить свое расслабление, когда я дотронусь до твоего плеча... прямо сейчас. Просто удвой своё расслабление, еще глубже, еще глубже... Хорошо, Крис, теперь вспомни, где ты есть, почему бы тебе не вернуться назад. Хорошо, теперь ты вернулся.

Техники углубления транса...

143

(*Снова погружаю Криса в транс*). Теперь я хотел бы, чтобы ты вернулся туда, где ты был, и удвоил свое расслабление, начиная оттуда. Просто удвой своё расслабление, еще глубже, еще глубже. Да, правильно. Еще глубже погружайся в сон. Хорошо, Крис, открой глаза еще раз, пожалуйста. Ты прекрасно справляешься. Ты сейчас в трансе?

Крис: Я не знаю.

Тэд: Незнание — это превосходно, ты знаешь?

Крис: Ну... Думаю, да.

Тэд: Ты так думаешь. Давай я тебя кое о чем спрошу. (*Ссылаюсь на стадию зрительной галлюцинации в более раннем погружении*). Раньше, когда я показывал тебе теннисный мячик, какого цвета он был?

Крис: Я не видел его.

Тэд: Ты не видел его. Ты хотел бы его увидеть?

Крис: Да, я бы хотел.

Тэд: Ты бы хотел. Тогда давай попросим твое

Подсознание помочь тебе проявить всё, что тебе понадобится, чтобы ты смог увидеть теннисный мячик. В этот раз, когда ты закроешь глаза и погрузишься в глубокий сон... а я помогу тебе тем, что дотронусь до твоего плеча, ты сможешь удвоить свое расслабление опять оттуда, где ты находился. Затем я хотел бы, чтобы ты попросил свое Подсознание просто проявить те внутренние механизмы или воображение, которое тебе нужно, чтобы ты смог что-то увидеть. И если в первый раз ты не увидишь это четко, тогда, возможно, ты сможешь увидеть то, что ты увидел *бы*, если бы смог это увидеть. Понимаешь? Хорошо. Просто начинай и закрой глаза и погружайся глубже в

сон. Хорошо. Просто глубоко засыпай, правильно. Глубже... глубже... просто расслабь каждый

144
Гипноз

мускул. Удвой свое расслабление опять, удвой его опять, и погружайся глубже, Крис. Я хотел бы, чтобы ты убедился, что мускулы вокруг твоих глаз настолько расслаблены, что ты не можешь их открыть. И когда ты в этом убедишься, проверь это и уверься, что они остаются крепко сомкнутыми. Хорошо. Ты продолжаешь крепко спать, а я хотел бы взять твои руки в свои через минуту. Я собираюсь посмотреть, что случится, если мы просто (*запускаю движение рук*)... да, правильно. Ты продолжаешь крепко спать, и позволь своим рукам продолжать делать то, что они сейчас делают. (*Руки Криса совершают автоматические круговые вращения*). Хорошо, Крис, расслабь руки. Я хотел бы, чтобы ты оставался в глубоком сне. Ты можешь пробудить только глаза, но не всё тело. Твой Сознательный Ум может продолжать спать, а твое Подсознание может проснуться от шеи вверх. Когда ты откроешь глаза, я собираюсь поднять с пола этот теннисный мячик. Я действительно собираюсь показать тебе... м-м-м... теннисный мячик. Ну, открывай глаза и взгляни. Какого он цвета?

Крис: Я не вижу его.

Тэд: Прекрасно, просто закрой глаза и глубоко засни. Снова удвой расслабление. Теперь просто спроси свое Подсознание, что должно случиться, чтобы ты увидел этот теннисный мяч, просто сделай это сейчас. И позволь своему Подсознанию установить необходимые отношения для тебя, чтобы ты смог увидеть. (*После паузы*). Хорошо, Крис, спроси у своего Подсознания, установило ли он необходимые отношения в твоей неврологии, чтобы ты был готов действовать. Когда будешь готов, открой глаза и заметь этот

Техники углубления транса... 145

теннисный мяч. Смотри на то, что ты мог бы увидеть, если бы мог видеть это. Это первая ступень. Хорошо, какого цвета мячик?

Крис: Оранжевый.

Тэд: Отлично, очень хорошо. Какой номер нанесен на мяче?

Крис: 3.

Тэд: Я собираюсь бросить теннисный мяч к твоему стулу, а ты можешь оставить его у себя, если хочешь. Я просто брошу его туда сейчас... Хорошо, Крис... Теперь закрой глаза и удвой расслабление еще раз, погрузись глубже.

В ходе этой демонстрации я попросил Криса проявить необходимые способности, чтобы он смог создать позитивную галлюцинацию. Если клиент не продемонстрировал гипнотический феномен, который мы от него ожидаем, мы можем помочь ему сделать это. Повторный ввод в гипноз — это превосходно. Когда клиент в трансе, мы можем дать ему внушение изменить его неврологию или чтобы он сделал так, чтобы внутри произошли необходимые изменения, чтобы он смог показать те феномены, которые до этого продемонстрировать не мог.

Некоторым людям нужна дополнительная работа с их неврологическими связями, чтобы они могли увидеть объект, которого в данный момент нет (позитивная галлюцинация). Другие с готовностью делают это. У таких людей есть навык, сходный с навыком архитектора. Архитекторам платят за их галлюцинации. Они зарабатывают суммы, которые выражаются шестизначными цифрами, за то, что галлюцинируют здания, которых нет.

Человек, который может галлюцинировать теннисный мячик, может мысленно видеть исцеление больной части своего тела. На этой демонстрации Крис понял одну очень ценную вещь. Он прошел через первые стадии обучения себя самого тому, как позитивно галлюцинировать предметы. Это ему в будущем очень хорошо послу-

6 - Тад Джеймс

146

Гипноз

жит в том плане, что он сможет мысленно видеть, как его тело само излечивает себя, и также мысленно видеть тело как единое целое.

Техники проведения постгипнотических внушений

Постгипнотические внушения — это основное для проведения успешной работы по изменению в гипнозе. Постгипнотическое внушение — это внушение, которое активизируется и работает сразу... или несколько раз... после того, как клиент вышел из транса. Как правило, клиент будет чувствовать непреодолимое желание отреагировать, часто не помня и/или не осознавая того, что это желание вызвало.

Чтобы сделать ваши постгипнотические внушения эффективными, помните следующие положения:

- **Погрузите клиента в транс, уровень от среднего до глубокого**, цель — вызвать амнезию по отношению к внушению, что обычно желательно, чтобы Сознательный Ум не влиял на работу внушения. (В некоторых случаях постгипнотическое внушение может работать, даже если клиент помнит его. Некоторые люди позже вспоминают внушение, когда они находятся в транс, и не помнят его, когда они находятся вне транса).
- Любые внушения, которые вы даёте клиенту, находящемуся в состоянии глубокого транса, должны быть **ясными, четкими, и по существу**. На ранних стадиях погружения, пока клиент находится в бодрствующем состоянии, недирективные внушения эффективны. Позже, когда клиент находится в глубоком транс, делайте ваши постгипнотические внушения директивными и авторитарными. (Это было отмечено Борисом Сайдисом (Boris Sidis) в *Психологии Внушения (The Psychology of Suggestion)*, 1898).

Техники углубления транса

147

- **Ваши слова должны быть созвучны вашим мыслям.** Подсознание удивительно восприимчиво, и с готовностью определяет несоответствие между тем, что вы говорите и посланиями, содержащимися в тембре и интонациях вашего голоса и в физиологии. Думайте о том, что вы хотите, чтобы сделал клиент в то время, когда вы просите его сделать это. Помните, ваш клиент выполнит только те вещи, относительно которых вы верите, что это правда.
- **Вкрапляйте внушения в сложные метафоры.** Это техника — Эриксоновская. Вспомните метафоры в Последовательном тесте на погружение: «Теперь, через минуту я собираюсь дать вашему Подсознанию несколько внушений, и я хотел бы, чтобы ваше Сознание забыло их. Забывание — это нормально и естественно. Забывание — это нормальная и естественная вещь... вы делаете это всё время. Почему вас должно заботить, что вы ели на обед две недели назад, в среду, когда шел дождь? Вы просто забыли это. Я хочу, чтобы на уровне сознания вы забыли то, что я сейчас вам скажу через минуту. Кто-то даёт вам клочок бумаги, и вы забываете о нём. Куда он подевался? Кто знает? Это ведь всё равно, просто забудьте о нём. Забывание — это нормальная и естественная вещь. Теперь я хотел бы внушить вам, что...»
- **Скажите клиенту, что послужит ему «спусковым крючком»**, чтобы запустить активацию постгипнотического внушения. Если я сам собираюсь запустить активацию внушения во время демонстрации процесса в аудитории, я скажу «клиенту», что, когда он увидит, как я потираю рукой свою верхнюю губу, то он, например, выйдет на середину аудитории.
- **Четко говорите клиенту, что делать.** Пример: «Вы почувствуете непреодолимое желание встать, и вы встанете и выйдете на середину аудитории». Затем скажите клиенту, **когда надо сделать это.**

148

Гипноз

Пример: «Вы сделаете это немедленно». • **Закрывайте «петли» метафор:** «И я хочу, чтобы вы забыли мои внушения на сознательном уровне и помнили их на бессознательном уровне... как о листке бумаги, о котором вы уже забыли... так же, как всё равно, что вы ели на обед две недели назад. Это нормально, забывание — это нормальная, естественная вещь. Забудьте всё, что я только что сказал».

В шоу гипнотизёров и в демонстрациях в аудитории постгипнотические внушения проведены так, чтобы сразу после того, как клиент вышел из транса, быть активированными с помощью сигнала, который гипнотизер выбрал как «спусковой крючок». В терапии постгипнотические внушения даются таким образом, чтобы периодически активироваться в течение длительного периода, иногда в ответ на внешние «спусковые крючки» или очень часто в ответ на какой-либо внутренний «спусковой крючок», заключающийся в поведении самого клиента.

Вот пример внушения, которое вы можете провести для своего партнера для практики проведения постгипнотических внушений с целью терапии:

Я знаю, что вы хотите быть отличным гипнотерапевтом. И теперь я хочу попросить ваше Подсознание организовать всё, что вы учите, всё, что вы слышали от опытных гипнотерапевтов, все примеры того, что можно говорить клиентам.

И вы можете помнить все эти вещи, и ваше Подсознание может так подавать это вашему Сознательному Уму, что вам даже не надо будет думать об этом.

Техники углубления транса...

Когда вы слушаете клиента, ваше внимание будет полностью нацелено на то, что он говорит, будет поглощено этим, потому что вы знаете, что, когда наступает время отвечать, ваше Подсознание немедленно снабдит вас таким ответом, который больше всего поможет клиенту.

И когда вы говорите с клиентом и ищете, что сказать, вы расслабитесь и сделаете тихую паузу, потому что вы знаете, что ваше Подсознание собирается дать вам лучшее, что можно сказать. Просто расслабитесь. Ваше Подсознание организует всё, что вы узнали о гипнозе, и легко и без усилий снабдит вас тем, что надо сказать, чтобы помочь вашему клиенту погрузиться в глубокий транс и получить самые отличные результаты от гипнотерапевтического процесса.

Это будет хорошо, правда? Просто кивните «Да», когда ваше Подсознание организовало все ваши познания о гипнозе. Да, правильно. Отлично.

Постгипнотические внушения могут работать в жизни клиента короткое или долгое время, т. е. столько, сколько вы внушите. Вы можете сделать так, чтобы внушение сработало только в единственном случае. Вы можете сделать глубокое полезное внушение, которое будет работать всегда.

Глава 16

Методы Элмана

Дейв Элман был одним из первых, кто выдвинул положение о том, что любой гипноз есть самогипноз. В своей книге *Гипнотерапия (Hypnotherapy)* Элман писал:

«Я преподавал гипноз... в течение многих лет, и обнаружил, что многие [люди], кажется, думают, что могут стать знатоками гипноза после нескольких сеансов гипноза в аудитории и на практике. Так как в действительности нет такой вещи, как гипнотизёр, то это очевидно невозможно. Как практик, использующий это приспособление, всё, что вы можете, это показать пациенту, как преодолеть барьер, отделяющий нормальное состояние бодрствования или сна и попасть в это специфическое состояние сознания, известное как гипноз. Вы не загипнотизируете его; он загипнотизирует сам себя. Это означает, что все мы, использующие внушения, не обладаем абсолютно никакой властью над клиентом. Это значит, что нет ничего такого, что я умел бы делать, и чему вы бы не смогли научиться в гипнозе».

Элман родился в Фарго, Северная Дакота, в 1890 году. Его отец был шоу-гипнотизером, работающим на сцене, а также являлся собственником универсального магазина в Северной Дакоте, где у него была коллекция книг по гипнозу. Дейв Элман прочитал и усвоил все эти

Методы Элмана

151

книги. Он так хорошо изучил гипноз, что был вынужден бросить его на некоторое время, когда пошел в школу, потому что его гипнотические навыки пугали некоторых из его одноклассников. Позже он преподавал гипноз врачам.

Дейв Элман предложил модель гипноза, принципиально отличную от предыдущих моделей. Наблюдая за гипнотическими представлениями своего отца, Элман отметил, что гипнотизер, работающий на сцене, в интересах зрелищности должен вводить людей в состояние транса гораздо быстрее, чем гипно-терапевт. Он был восхищен способностью шоу-гипнотизера гипнотизировать большую группу людей в короткое время. И уровень транса, который вызывал его отец, был достаточно глубокий, чтобы демонстрировать гипнотические феномены. Элман разработал такой метод гипноза, который вызывал глубокий транс так быстро, как это возможно.

Чтобы лучше понять, в чем состоит отличие метода Элмана от других, давайте сравним его с другими методами, которые мы уже обсуждали. Традиционный гипноз в основном авторитарный, использует директивное погружение, чтобы достичь состояния сна. Эриксонов-ский гипноз, недирективный и разрешительный, чаще ведет к «бодрствующему» трансу, чем к трансу в состоянии сна. Вмешательства в Нейролингвистическом Программировании (которое является постоянным источником для гипнотерапевта) — авторитарные и недирективные; клиент почти всегда находится в бодрствующем состоянии.

Техники Элмана не подходят полностью ни под одну из этих моделей. Введение в гипноз по Элману может быть авторитарным или разрешительным, директивным или недирективным, может вести к трансу в состоянии бодрствования или сна! В таблице суммированы эти различия.

152

Гипноз

Основная отличительная характеристика техники Элмана заключается в том, что с ее помощью состояние транса возникает почти мгновенно путем создания диссоциации между Сознательным Умом и Подсознанием. Таким образом, гипнотерапевт имеет возможность напрямую

разговаривать с Подсознанием, при этом его сообщения фильтруются Сознательным Умом минимально. В Элмановском гипнозе гипнотерапевт говорит: «Закройте глаза и притворитесь, что вы не можете их открыть, прекрасно понимая, что можете». По Элману, создание такого парадокса мгновенно вызывает условия, в которых может возникнуть гипноз.

Тип гипноза	Подход к клиенту	Стиль введения	Тип транса
Традиционный гипноз	Авторитарный	Директивный	Сон
Эриксоновский гипноз	Разрешительный	Недирективный	Состояние бодрствования или сна
Вмешательство НЛП	Авторитарный	Недирективный	Состояние бодрствования
Элмановский гипноз	Авторитарный или разрешительный	Директивный или недирективный	Состояние бодрствования или сна

Второе принципиальное нововведение Элмана заключалось в том, что он оставлял за клиентом полную ответственность относительно его погружения в гипноз. Он говорил: «Когда человек отказывается от гипноза, это просто значит, что он отказывается *игнорировать свои способности к критическому мышлению*, и [поэтому делает] *возникновение выборочного суждения невозможным*. Это не значит, что он не может быть загипнотизирован или не будет загипнотизирован, это просто значит, что он отказался следовать инструкциям. Если же он надле-

Методы Элмана

153

жащим образом следует даваемым инструкциям, гипноз для него возможен так же, как и для любого другого человека». (Курсив — мой. *Примечание автора*).

Другими словами, доля людей, которые могут быть загипнотизированы, составляет сто процентов. Элман говорит, что любой человек может быть загипнотизирован и любой может легко достичь глубокого уровня транса, если он *следует инструкциям*.

Элман также изобрел оригинальный подход к тому, чтобы клиент закрыл глаза:

«Практически все учебники заявляют, что вы должны сначала добиться того, чтобы клиент закрыл глаза, если вы хотите погрузить его в гипноз, и что вы можете получить закрытые глаза с помощью фиксации взгляда, монотонности, ритма, имитации или левитации. Я получу закрытые глаза без помощи этих методов. «Закройте глаза и притворитесь, что вы не можете открыть их. Продолжайте притворяться, и пока вы притворяетесь, попытайтесь открыть глаза». Вы обнаружите, что это невозможно, если вы сильно сконцентрировались на том, чтобы притворяться. Теперь вы очень хорошо знаете, что вы можете открыть глаза в любой момент, когда вы измените свое решение и прекратите притворяться. Все то время, пока вы притворялись, что не могли открыть глаза, ваша рассудительность и критичность была полностью отключена относительно этого конкретного действия. Мы получили закрытые глаза этим способом, как получили бы то же самое, используя методы фиксации взгляда, монотонности, ритма, имитации или левитации. Это может быть сделано мгновенно».

Элман продолжает:

«Но значит ли это, что вы загипнотизированы? Конечно, нет. Это просто начальный клин, и невозможно получить гипноз, пока твердо не ус-

154

Гипноз

тановлено функционирование выборочного суждения. Выборочное суждение — это любой тезис, в который вы верите *всем сердцем*. Например, если вас привели к суждению, что вы не почувствуете боли, и вы полностью в это верите, вы не почувствуете боли. Позвольте легчайшему сомнению войти внутрь, и выборочное суждение исчезает; способность к критическому мышлению уже не игнорируется... Возникновение страха вызывает защитную реакцию, которая заставляет критическое мышление начать снова работать».

Стадии гипноза по Элману

В Главе 8 мы обсуждали шесть стадий гипноза по ЛеК-рону, которые распределяются внутри

легкого, среднего и глубокого уровней гипноза. Элман предлагает более простую схему четырех уровней транса:

- Легкий или поверхностный транс;
- Сомнамбулический транс;
- Кома;
- Гипноз, присущий сну.

Условия для гипноза и предварительная беседа

Дейв Элман определяет четыре предварительных условия, необходимых для успешного возникновения состояния гипноза:

- Во-первых, для того, чтобы состояние гипноза возникло, клиент должен согласиться быть загипнотизированным ;
- Во-вторых, между гипнотерапевтом и клиентом должна существовать коммуникация;
- В-третьих, клиент должен быть свободен от любых страхов по отношению к гипнотическому процессу или тому, что будет иметь место;

Методы. Элмана

155

- И, наконец, клиент должен быть свободен от сопротивления. Клиент должен доверять гипнотерапевту и его намерениям.

Предварительная беседа направлена на возникновение у клиента этих условий. С точки зрения Элмана, перед самым погружением необходимо провести большую работу по гипнозу. Нам нужно удалить у клиента страхи и ложные представления. Ниже следует пример предварительной беседы в стиле Элмана:

Предварительная беседа по Элману

Сожмите руку в кулак. Расслабьтесь

Вы знаете, что если бы вы захотели, вы могли бы напрячь мускулы и сжать руку в кулак так сильно, что вы бы не смогли сделать его еще сильнее или мощнее. Разве это не правда? Поэтому, если бы вы захотели, и если бы вы знали, как, вы также смогли бы сделать любую, на свой выбор, группу мышц такой абсолютно и полностью расслабленной, что, пока вы не уберете расслабление, вы можете расслабить эти мускулы до такой степени, что они не смогут работать. Это тоже правда, так?

Легче всего расслабить глазные веки

Из всех мышц, которые есть в вашем теле, легче всего расслабить мышцы век. Теперь вы знаете, что это правда, так? Вспомните случай, когда вы устали, у вас был бурный день, и вы закрыли глаза, и так хорошо себя почувствовали.

«Теперь смотрите, что я делаю» *(Показываете это клиенту, пока говорите)*

Я собираюсь закрыть глаза, и я собираюсь расслабить их полностью и так глубоко, что, если я не уберу это расслабление, они не будут работать. Ничего из того, что я могу сделать или сказать или подумать не заставит их открыться. Теперь я могу убрать расслабление, и они откроются мгновенно. Но если расслабление все еще там, они не будут работать.

«Теперь я собираюсь попробовать открыть свои глаза» *{Открываете глаза}*

Теперь я проверил себя, чтобы увидеть, что они работают, и я сделал неправильную вещь, потому что я хотел проверить их, чтобы убедиться, что они НЕ работают.

«На этот раз я собираюсь держать их закрытыми»

На этот раз я собираюсь расслабить свои веки до такой степени, что они не смогут работать. И я собираюсь держать их в расслаблении, а потом проверить их, чтобы удостовериться, что они не будут работать. Мне не надо доказывать, что они будут работать, я могу делать это каждый день. Я знаю, что я могу мгновенно убрать расслабление легкой мыслью, легчайшим желанием, поэтому я не собираюсь делать этого на этот раз. На этот раз я собираюсь позволить им оставаться полностью расслабленными, и, пока я не убираю расслабления, ничего из того, что я могу сделать или сказать или подумать, не заставит их открыться. Наблюдайте. Смотрите, они остаются там, как старый ботинок. И я знаю, что это выглядит по-дурацки, когда мои брови поднимаются и опускаются, но ощущение великолепное!

«Вы тоже можете сделать это!»

Методы Элмана

157

Теперь я могу гордиться собой, потому что я сделал это. Я могу убрать расслабление и открыть глаза. Вы знаете, 5-летние дети могут делать это; вы тоже можете сделать это. Просто посмотрите,

можете ли вы сделать то, что делаю я. Закройте глаза и поместите свое сознание на свои веки. Это ваша ответственность, всё под вашим контролем, и ваши мышцы должны делать то, что вы **им** говорите.

«Они реагируют на то, что вы им говорите»

А не на то, что я им говорю... они отвечают вам, а не мне. Ваши веки отвечают вам, потому что внушения исходят непосредственно от вас, и через вашу неврологию. Вы приказываете вашему телу следовать этим внушениям совершенно и полностью, и вы выигрываете.

Заставьте клиента сделать это

Поэтому начинайте, скажите вашему телу расслабить мышцы ваших век совершенно и полностью, так глубоко и основательно, что, пока вы не уберете расслабление, они просто не будут работать. И когда вы поняли, что закончили это, держите расслабление и дайте векам хорошую проверку, и убедитесь, что они остаются закрытыми, удостоверьтесь, **что** они не будут работать, и отметьте великолепное ощущение. Хорошенько проверьте их, на самом деле попробуйте. (*Если клиент открывает глаза*): Поздравляю; теперь докажите, что вы можете расслабить их так, чтобы они не смогли работать.

Заключение

Это была самая тяжелая стадия. Вы здорово справились.

158

Гипноз

С партнером по очереди практикуйте эту предварительную беседу до тех пор, пока она не потечет естественно и плавно.

Погружение по Элману ⁹ 1

Погружение по Элману — это быстрый, простой последовательный тест на погружение, в котором ступени отличаются от описанных в Главе 14. Для погружения клиента в глубокий транс типичны шесть ступеней:

- Сделайте глубокий вдох/Закройте глаза
- Расслабьте глаза
- Позвольте расслаблению распространиться по всему телу
- Откройте и закройте глаза (*Помогите, используя пассивные пальцы. Путем повторения добейтесь разделения*)
- Тест для физического расслабления
- Расслабление сознания

Если клиент не достигает успеха на какой-либо ступени, вы делаете ее снова перед тем, как перейти к следующей.

Как и Эриксон, Элман концентрировал внимание на каждой детали физических реакций клиента. «Настоящие сигналы гипнотического состояния не могут быть подделаны, симитированы или симулированы. Например, вы не можете симулировать тепло тела. Тепло должно быть там. Вы не можете имитировать трепетание глазных век. Попробуйте сами и вы увидите, что после секунды-другой ваши веки больше не трепещут. В гипнозе трепетание глазных век присутствует почти постоянно, в то время как идет процесс погружения. Существует очень мало людей, которые усилием воли могут заставить свои глаза слезиться, но никто не может заставить белки своих глаз покраснеть...».

Лучший способ овладеть методом погружения Элмана — по очереди с партнером практиковать его. Для це-

Методы. Элмана

159

лей обучения некоторые из стадий процесса, описанного ниже, снабжены подробными объяснениями. (Для справки процесс, уже без объяснений, продублирован в Приложении).

Когда вы будете на учебном процессе выступать как Гипнотерапевт, внимательно следите за всем, что делает клиент, и *используйте*. В любое время, когда Клиент сделает что-то, что похоже на поведение во время транса, говорите: «Да, правильно».

Следите за тем, чтобы клиент точно следовал вашим инструкциям. Одна из прелестей Элмановского метода состоит в том, что *он устанавливает быстроту реагирования на внушения*. Например, если клиент опережает вас и закрывает глаза до того, как вы сказали ему сделать это, он скорее *предвосхищает* ваше внушение, чем *реагирует* на него. Это замедлит процесс погружения, сделает клиента менее отзывчивым на ваши внушения, когда он будет в трансе. Если клиент делает что-то до того, как вы проинструктировали его на этот счет, вернитесь назад и

повторите, удостоверьтесь, что он *следует* вашим инструкциям.

Погружение по Элману № 1

Сделайте медленный, глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание

(Напоминание: если клиент закрывает глаза, когда вы говорите «Сделайте глубокий вдох», остановите погружение и начните заново. Клиенту нужно делать то, что вы говорите и тогда, когда вы говорите).

И, пока вы выдыхаете воздух, позвольте своим глазам закрыться (поместите свою руку на уровне глаз клиента и опускайте ее до уровня его подбородка, в то время как глаза клиента закрываются) **и позвольте уйти поверхностному напряжению в вашем теле.**

Просто позвольте вашему телу расслабиться, насколько возможно, прямо сейчас.

Теперь поместите свое сознание в мышцы ваших глаз, и расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать. Когда вы будете уверены, что они так расслаблены, что, пока вы будете держать это расслабление, они не будут работать, держите это расслабление и проверьте их, чтобы удостовериться, что ОНИ НЕ РАБОТАЮТ.

(Существует три возможности:

- Если клиент проверяет себя и он успешен в том, что глаза его остаются закрытыми, переходите к следующей ступени.
- Если он открыл глаза, скажите: «Хорошо, теперь вы доказали, что можете открыть глаза, вы доказали, что вы контролируете ситуацию. Вы открываете глаза каждый день. Теперь докажите, что вы можете расслабить глаза так полно, что они останутся закрытыми».
- Если клиент просто сидит и не проверяет свои глаза, повторите ступень; вы строите ситуацию так, чтобы он реагировал на ваши внушения).

Итак, это расслабление, которое есть у вас в области глаз, — это такой тип расслабления, который я хочу, чтобы был у вас во всем теле целиком. Поэтому позвольте этому расслаблению распространиться по всему вашему телу, от верхней части головы до кончиков пальцев на ногах.

(Ищите сигналы, показывающие, что клиент становится более расслабленным, пока он делает следующую ступень).

Методы. Элмана

161

(Каждый раз, когда вы говорите клиенту закрыть глаза, проводите сверху вниз двумя пальцами перед его лицом, ото лба до подбородка (*Пасс пальцами*)).

Теперь мы еще больше можем углубить это расслабление. Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и опять закрыли свои глаза. Когда вы закроете глаза, это будет ваш сигнал позволить этому чувству расслабления стать в десять раз глубже. Всё, что вам нужно делать, это хотеть, чтобы это случилось, и вы можете очень просто сделать так, чтобы это случилось. Отлично, теперь откройте глаза. Теперь закройте глаза (*Пасс пальцами*) и почувствуйте, как расслабление расплывается по всему вашему телу, унося вас глубже и глубже. Используйте своё удивительное воображение и вообразите, что всё ваше тело покрыто и укутано в теплое одеяло расслабления.

(Ещё раз) %

Теперь мы еще больше можем углубить это расслабление. Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и опять закрыли свои глаза и удвоили то расслабление, которое есть у вас сейчас. Сделайте так, чтобы оно стало в два раза глубже. Еще раз теперь, откройте глаза. Закройте глаза (*Пасс пальцами*) и удвойте свое расслабление... хорошо. Позвольте каждому мускулу в вашем теле стать таким расслабленным, что, пока вы держите это расслабление, каждый мускул вашего тела полностью расслаблен.

(Вы используете повторение, чтобы углубить уровень транса у клиента. Повторяйте процедуру открывания и закрывания глаз, пока он не будет выглядеть так, что ещё чуть-чуть, и вам надо будет поддержать его, чтобы он не свалился со стула).

7 - Тэд Джеймс

Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и закрыли глаза еще раз. И опять, когда вы закроете глаза, удвойте то расслабление, которое есть у вас сейчас. Сделайте так, чтобы оно стало в два раза глубже. Еще раз теперь, откройте глаза... Закройте глаза и удвойте свое расслабление... хорошо. Позвольте каждому мускулу в вашем теле стать таким расслабленным, что, пока вы держите это расслабление, каждый мускул вашего тела полностью расслаблен.

Через минуту (Элман всегда говорит клиенту, что он собирается делать, перед тем, как начнет

делать) я собираюсь поднять вашу (правую или левую) руку за запястье вверх на несколько сантиметров и уронить ее. Если вы следовали моим инструкциям до этого момента, ваша рука будет такой расслабленной, она будет такой же безвольной и мягкой, как мокрая тряпка для мытья посуды. Она просто тяжело упадет обратно вниз. Теперь, не пытайтесь помочь мне... вы должны убрать осознание и позволить мне поднять ее самому, чтобы, когда я отпущу вашу руку, она просто тяжело упадет вниз, и вы позволите себе погрузиться еще глубже. (Поднимаете руку). Теперь, в тот момент, когда ваша рука тяжело упадет вам на ногу, она пошлет сквозь всё ваше тело еще более глубокое расслабление.

(Некоторые клиенты ошибочно полагают, что они должны сделать каталепсию руки, когда вы поднимаете их руку. Это не то, что вы ищете, поэтому вы можете поговорить с ними об этом. Если клиент помогает вам поднять его руку, скажите: «Позвольте мне поднять ее самому, не помогайте мне. Пусть она будет тяжелой. Не помогайте мне»).

Методы Элмана

163

Это полное физическое расслабление. Я хочу, чтобы вы знали, что есть два направления, в которых может идти расслабление. Вы можете расслабиться физически, и вы можете расслабиться умственно. Вы уже доказали, что можете расслабиться физически. Теперь позвольте мне показать, как расслабляться умственно.

Через минуту я попрошу вас начать медленно и вслух начать обратный отсчет от 100. Вот секрет умственного расслабления. С каждым номером, который вы произносите, удваивайте свое расслабление. С каждым номером, который вы произносите, позвольте вашему сознанию расслабляться в двойном размере. Теперь, если вы будете делать это, к тому моменту, когда вы дойдете до номера 98, а, может быть, даже раньше, ваш ум, сознание станет таким расслабленным, что вы растворите остальные номера, которые будут идти после 98, прямо из своего сознания. И больше не будет никаких номеров. Теперь вы должны сделать это; я не могу сделать это для вас. Эти номера уйдут, если вы позволите им уйти. Теперь начинайте с мысли, что вы сделаете так, чтобы это произошло, и что вы можете выгнать их из своего сознания. Захотите, чтобы это произошло. Возжелайте, чтобы это произошло. Сделайте так, чтобы это произошло. Теперь говорите первый номер, 100, и удвойте свое умственное расслабление. (Клиент: «100»). Глубже расслаблены. (Подождите, пока клиент скажет номер). Теперь удвойте умственное расслабление и позвольте этим номерам начать постепенно растворяться... 99. (Клиент: «99»). Глубже расслаблены. (Подождите, пока клиент скажет номер). Удвойте своё умственное расслабление. Сделайте так, чтобы они начали уходить. Они уйдут, если вы пожелаете того. (Клиент: «98»).

164

Гипноз

Глубже расслаблены. Теперь они должны будут уйти. Разгоняйте их. Рассеивайте их. Сделайте так, чтобы это произошло, вы можете сделать это, я не могу сделать это для вас. Удалите их прочь. ОНИ УЖЕ ВСЕ УШЛИ?

(Обычно номера исчезают к 98; у меня никогда не было клиента, который досчитал бы дальше, чем 96. Вам решать, будете ли вы подсказывать клиенту номера).

Вводите внушения.

Выводите клиента из транса.

Блокировка номеров, достигаемая на Ступени 6 — знак, что клиент находится в том же состоянии, в котором находитесь вы прямо перед тем, как провалиться в сон. Это четвертый уровень транса по Элману: сомнамбулизм. Если вы зададите вопрос клиенту, в то время как он проходит сквозь номера, 100... 99... 98, он скажет вам, что в этот момент в его сознании абсолютная пустота. По Элману, это то самое состояние, когда вы знаете, что клиент достиг полного расслабления сознания. С точки зрения Дзен, это состояние «нет сознания». Цель Элмановской процедуры с номерами — ввести клиента именно в это состояние. Чтобы узнать, что ваш клиент достиг этого состояния, вы должны спросить: «Они [номера] уже все ушли?»

Гипноз по Эриксону действует незаметно, он мягкий и эффективный. Последовательный тест на погружение ведет к чрезвычайно глубокому уровню транса. Гипноз по Элману будет иметь результатом транс, который достаточно глубок и достигается достаточно быстро, и чрезвычайно хорошо для второго сеанса погружения для клиента, который подвергался гипнозу ранее. И он также очень забавен! Чтобы удовлетворить многообразные желания ваших клиентов, вам полезно иметь в арсенале различные способы погружения в транс.

Методы Элмана

165

Погружение по Элману^s 2

Через минуту вы будете изучать второй вариант погружения по Элману, которое следует по тем же ступеням, что и первый вариант, но продвигается быстрее. Погружение второго вида хорошо работает с клиентами, которые уже прошли через первый сеанс погружения или ранее бывали в состоянии транса. Вы также можете переключиться на второй вариант, если, работая по первому варианту, отмечаете, что процесс идет недостаточно быстро.

После того, как вы со своим партнером отработали первый вариант настолько, что чувствуете себя уверенно и комфортно, попрактикуйте второй вариант и отметьте изменение ритма по мере того, как клиент привыкает погружаться в транс. В случае если клиент движется медленнее, чем того требует сценарий, добавьте некоторые фразы из первого варианта.

Погружение по Элману М 2

Сделайте медленный, глубокий вдох и закройте глаза

(Поместите свою руку на уровне глаз клиента и опускайте ее до уровня его подбородка, в то время как глаза клиента закрываются)

Теперь расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать... и притворитесь, что вы не можете открыть их, хотя вы прекрасно знаете, что можете. Пока вы будете держать это расслабление, вы можете притворяться, что они не работают. Когда вы будете уверены, что они расслаблены настолько, что не будут работать, продолжайте притворяться, что они не будут работать, и на совесть проверьте их, чтобы удостовериться, что ОНИ НЕ БУДУТ РАБОТАТЬ. Проверьте их на совесть... да, правильно.

Теперь позвольте этому чувству расслабления опуститься до кончиков пальцев ног.

(Помогайте, используя пасс пальцами).

Теперь откройте глаза — по-настоящему расслаблены — снова закройте глаза... вот так... В следующий раз, когда вы это сделаете, вы будете способны расслабиться еще больше, чем вы расслаблялись раньше.

Откройте глаза ... снова закройте глаза... удвойте расслабление. Откройте глаза ... снова закройте глаза... удвойте расслабление.

Теперь я собираюсь поднять вашу руку и уронить её. Я хочу, чтобы она была такой же безвольной и мягкой, как мокрая тряпка для мытья посуды. Теперь, в тот момент, когда ваша рука тяжело упадет вам на ногу, она пошлет сквозь всё ваше тело еще более глубокое расслабление. Да, правильно.

Мы хотим, чтобы ваше сознание стало таким же расслабленным, как и ваше тело, поэтому я хочу, чтобы вы начали считать от 100 в обратном порядке, когда я скажу вам. С каждым номером, который вы произносите, удваивайте свое расслабление. С каждым номером, который вы произносите, позвольте вашему сознанию в два раза больше расслабиться. К тому моменту, когда вы дойдете до номера 98, ваше сознание станет таким расслабленным, что больше не будет никаких номеров. Начиная со 100 и наблюдайте, как они исчезают до того, как вы дойдете до 98... удвойте свое умственное расслабление и наблюдайте, как они начинают размываться... Наблюдайте, как они исчезают... Теперь они должны уже уйти... Разве это не приятное ощущение? Они уже все ушли? Позвольте им исчезнуть... Они уже все ушли? Да, правильно...

Методы Элмана

167

Вводите внушения. Выводите клиента из транса.

После того, как вы со своим партнером попрактиковались в проведении Элмановского погружения № 2, сравните свои записи относительно того, какой из вариантов каждый из вас предпочитает как Гипнотерапевт и как Клиент. Предпочтения различаются. Вначале многие гипнотерапевты чувствуют себя более уверенно с первым вариантом, потому что позволяет тщательно подготовиться к каждой ступени и даёт больше времени гипнотерапевту собраться с мыслями и вести процесс плавно. С другой стороны, во время погружения по 1-му варианту клиент, который привык к более высоким темпам или способен быстро погружаться в транс, может начать отвлекаться благодаря своему собственному нетерпению. Однажды я проводил процедуру с нормальной для взрослого скоростью с 8-летним клиентом, который взглянул на меня и сказал: «Не могли бы вы *поторопиться*^»

Глава 17

Развитие вашего собственного
стиля

погружения

Я еще раз рекомендую попрактиковаться с партнером в проведении Элмановской

предварительной беседы и погружений до тех пор, пока вы не будете вести их плавно, почти не заглядывая в сценарий. В то время как вы продолжите практику, эта глава предложит вам некоторые изящные нюансы, которые принесут вам всё лучшие и лучшие результаты.

Начиная, позаботьтесь об удобном стуле для клиента. Лучше, если это будет не обычный стул с прямой спинкой, а более крепкий и прочный. Если у клиента возникнет ощущение, что во время транса он может свалиться со стула, этот страх может помешать его готовности погрузиться в транс. Если вы регулярно проводите гипнотерапию, вы можете захотеть потратиться на специальный стул... иногда клиентам очень нравится стул со спинкой, которая немного может откидываться.

В начале вашего разговора и во время предварительной беседы, начните строить взаимосвязь с клиентом, подстраиваясь под его позу и движения. Если клиент сидит со скрещенными ногами, также скрестите свои ноги. Если он немного склонен на одну сторону, наклонитесь приблизительно под таким же углом. Не отдавая себе отчет о причине, клиент почти наверняка почувствует себя более комфортно и почувствует взаимосвязь с вами.

Развитие вашего собственного стиля

169

Вы можете вспомнить о достижении особого уровня взаимосвязи, описанном в 2-м варианте Эриксоновского погружения (Глава 10), который является результатом подстройки под ритм дыхания клиента. Это внимание к дыханию волшебным образом увеличит взаимосвязь во время погружения. Говорите, когда клиент выдыхает. Когда он вдыхает, прервитесь и сделайте вдох вместе с ним. Вы быстро научитесь говорить плавно, в то время как подстраиваетесь под ритм дыхания клиента. Неважно, если это заставляет вас сделать паузу на середине фразы. Подстройка под дыхание клиента не замедлит процесс; на самом деле это приведет вас к ритму, который сделает взаимосвязь более интенсивной и углубит транс клиента.

Вот советы относительно более легкой подстройки под ритм дыхания вашего клиента. Если вы сидите прямо напротив него и смотрите не него в упор, или если на нем пиджак или другая плотная одежда, может оказаться сложным (или грубым!) наблюдать за его дыханием. Вместо этого сядьте под углом приблизительно 90 градусов и, чем смотреть на клиента, сфокусируйте свой взгляд на предмете или пятнышке на стене, это заставит вас смотреть на метр-другой впереди него. Благодаря вашему периферийному зрению вы сможете увидеть движения его груди яснее, чем если бы вы смотрели прямо на него. Это происходит из-за того, что наше периферийное зрение предназначено улавливать движение.

Сидя под углом, вы будете обладать еще одним преимуществом: вы сможете держать свой сценарий, если он вам нужен, — на уровне плеча клиента выбирать между взглядом в сценарий и наблюдением за дыханием клиента периферийным зрением, без того, чтобы метаться взглядом вверх и вниз.

Вы также можете заметить ритм дыхания, слушая его. Как правило, люди говорят на выдохе. Более того, будучи внимательным, вы часто можете услышать легкие звуки его дыхания.

Если вы заметили, что клиент реагирует на подстроенное дыхание не так хорошо, как вы ожидали, а на

170

Гипноз

предыдущем сеансе подстройки не было, вне всяких сомнений прекратите использовать эту, обычно эффективную, технику.

В дополнение к тому, что вы обращаете внимание на ритм дыхания клиента, отмечайте также всё, что возможно, в его физиологии и используйте то, что видите, во время внушений. Например, если вы заметили, что клиент не полностью расслабил мышцы шеи, вы можете сказать: «Вы можете чувствовать, что мышцы вашей шеи расслаблены пока не полностью. Вы можете просто позволить им тоже расслабиться».

Начиная сеанс погружения и обращаясь к клиенту, держите свою голову на уровне его лица. По мере того, как клиент становится все более и более расслабленным, и его голова начинает понемногу опускаться вниз, позвольте своей голове также опускаться. К тому времени, когда вы дойдете до ступени с исчезновением номеров в методе Элмана, вы будете говорить с ногами клиента.

Когда вы будете играть роль клиента, вы обнаружите, что это изменение направления голоса гипнотерапевта дает отчетливое изменение ощущений. Ваше Подсознание последует за изменением направления, и ваша собственная физиология будет подстраиваться под физиологию

гипнотерапевта, позволяя вам впитывать и реагировать на его внушения более сильно.

Уделяйте пристальное внимание стадиям гипноза. По мере накопления практического опыта вы узнаете, что физиология каждого клиента — предсказуема, и легко определить, на какой стадии гипноза клиент находится. Как правило, глазные веки начинают трепетать на ранней стадии легкого уровня гипноза. Далее вы заметите увеличение количества влаги в глазах. Затем вы обнаружите, что лицо клиента стало более симметричным. Позже вы отметите, что дыхание клиента стало очень медленным.

В заключение вы увидите некоторое дрожание головы клиента. Эти сигналы физиологии клиента дадут вам обратную связь, которая позволит вам более профессионально вести процесс.

Развитие вашего собственного стиля...

171

Вы можете вывести клиента из транса во время сеанса и попросить его дать вам обратную связь. Сначала проведите полное погружение, дайте несколько хороших внушений, включая внушение, которое поможет ему легко вернуться в глубокий транс еще раз. Затем выведите клиента из транса. Если вы спросите его: «Как всё шло?», он будет склонен сказать вам, была ли скорость погружения подходящей для него, и что, из того, что вы делали, помогло ему в процессе... или помешало. Обратная связь очень поможет вам, если вы не уверены насчет тех признаков, которые наблюдали, или если вы все еще развиваете ваши навыки наблюдения. Затем вы можете продолжить сеанс, погрузив клиента опять в транс, и корректируя его течение соответственно обратной связи клиента.

Будьте открыты экспериментам. Так как вы позволяете вашему Подсознанию спонтанно снабжать вас идеями, особенно в плане использования реакций клиента, вы часто будете восхищены эффектами, которые они производят на клиента. Я говорил клиентам: «Как только ваше сознание станет полностью пустым, поднимите палец, чтобы дать мне знать», и они были в состоянии таким способом показать мне, когда переходить к следующей стадии.

Как гипнотерапевт, вы можете позволить себе погрузиться в бодрствующий транс. Эриксон часто говорил: «Как же сложно сопротивляться человеку, находящемуся в трансе, который гипнотизирует тебя».

Глава 18

Заключение

Вы развиваете свой общий стиль как гипнотерапевта, и вам понадобится с помощью учебы и практики построить свой собственный репертуар методов, и из всего спектра выбрать то направление, в котором вы будете совершенствоваться. Я нахожу наиболее полезным сочетать гипноз, Терапию Линейного Времени® и Нейролин-гвистическое Программирование. Это сочетание представляет собой три взаимодополняющих направления, ведущих к Подсознанию.

Терапия Линейного Времени® хорошо работает, когда нужно помочь клиенту преодолеть ограничения, корнящиеся в его детстве или когда нужно проделать любую работу по возрастной регрессии. Гипноз — отличная вещь для вмешательств на глубоком уровне, таких, как контроль боли или изменений реакций тела. НЛП полезно для изменения поведения, в основном, на поверхностном уровне. Поэтому, например, если клиент был вам послан врачом, так как медикаментозное лечение не помогло его язве, вы сначала можете использовать Терапию Линейного Времени®, чтобы вернуться назад и избавиться от психологических причин язвы. Затем, используя гипноз, вы можете поговорить с Подсознанием клиента с тем, чтобы оно излечило тело. А если клиент обожает еду, которая вызывает приступы язвы, вы можете использовать техники НЛП, чтобы эти виды продуктов перестали быть привлекательными для клиента. Я часто использую все три метода в течение одного сеанса.

Заключение

173

Обычно во время использования метода Терапии Линейного Времени® мне не надо проводить формальное погружение. Процесс работы с Линейным Временем сам по себе вызывает у клиента состояние легкого транса и избавление от психологических причин большинства проблем клиента, с которыми вы работаете. Если вы начали вмешательство по методу Терапии Линейного Времени®, погружение на глубокие уровни гипноза обычно проходит быстро и легко.

Когда не надо использовать гипноз

Чтобы предоставлять безопасную и максимально полезную гипнотерапию вашим клиентам, вы должны понять и осознать *ограничения практики*, которые применяются в отношении гипнотерапевта, не имеющего лицензии. Если вы не являетесь лицензированным психологом,

врачом, дантистом, социальным работником или консультантом по вопросам семьи, брака и взаимоотношений с детьми, вам следует ограничить вашу практику такими вопросами, как уменьшение стресса, улучшение характера человека, контроль вредных привычек, например, курение и избавление от лишнего веса. Если у вас есть письменное направление от врача или вы работаете во взаимодействии с психиатром или психологом, то вы можете расширить спектр. Это в особенности важно в Соединенных Штатах, где мы сталкиваемся с удивительно тяжелыми ограничениями относительно того, что может делать гипнотерапевт.

Ниже следуют пять случаев, в которых гипноз особенно противопоказан:

- Когда история болезни клиента наводит на мысль, что он может быть опасен для себя самого или для окружающих, лечение такого клиента выходит за рамки полномочий гипнотерапевта, не имеющего лицензию. В большинстве штатов США даже пси-

174

Гипноз

холог, обладающий степенями MFCC или MSW, отошлет клиента, опасного для себя самого или для окружающих, к психиатру или медицинскому врачу.

- Если клиент имеет в высшей степени подавленные или травматические проблемы, вы можете захотеть отправить его к кому-то, кто специализируется именно на таких вопросах. Гипноз сам по себе может не быть достаточным вмешательством. Может быть порекомендована Терапия Линейного Времени®; но если вы не проходили тренингов по этой теме, вы можете отправить клиента к сертифицированному специалисту в области Терапии Линейного Времени®. В дополнение, возможно, с таким клиентом следует поработать психиатру или психологу.

- Если клиент страдает раком или другим угрожающим его жизни заболеванием, вы должны предупредить его, что гипноз — это форма лечения, пока вызывающая споры в профессиональных кругах и перед началом процесса настоять на том, чтобы он получил диагноз и письменное направление от врача. В настоящее время в США не является противозаконным использовать гипноз, чтобы облегчить симптомы заболевания. Противозаконным являются утверждения о том, что с помощью гипноза возможно излечить заболевание. В большинстве стран мира не следует заявлять, что вы будете использовать гипноз для того, чтобы излечить рак. Вот что я говорю клиенту: «Что здесь важно, так это то, что я не собираюсь излечивать вас, вы собираетесь излечить себя. Случится это или нет, будет зависеть от того, насколько хорошо вы сможете общаться со своим Подсознанием». Это очень важные рамки для вашего вмешательства. Вы никогда не будете сожалеть, посылая клиента к другому специалисту, если у вас есть хоть какое-нибудь сомнение относительно того, следует ли вам работать с этим клиентом или нет.

Заключение

175

- Если клиент страдает от психологических или неврологических нарушений, таких, как раздвоение личности, шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, истерия, эпилептические припадки, вам лучше потребовать письменное направление от MD или психиатра до того, как вы примете решение о начале работы с этим клиентом.

- **Вам следует проводить сеансы гипноза только в присутствии заслуживающего доверие свидетеля, если клиент — представитель противоположного пола.** Эриксон, например, не проводил сеансов гипноза с женщинами, если при этом не присутствовала его жена. Альтернативный вариант — записывать все ваши сеансы на магнитофонную пленку.

Продолжение обучения

Существует огромное количество источников, доступных вам для продолжения совершенствования ваших навыков в гипнотерапии.

Вы можете пройти независимую обучающую программу, предлагаемую Американским Тихоокеанским Университетом, чтобы получить степень бакалавра или доктора в области клинической гипнотерапии. Этот Институт также предлагает практический тренинг в своем основном кампусе в Гонолулу, Гавайи и в других городах США. Телефон Института 800-800-6463. Эта учебная группа может дать вам доступ к опыту и поддержке коллег-единомышленников, а также шанс получить дальнейшую практику в дополнение к той, которую вы уже получили. Чтобы подключиться к существующей или сформировать новую группу в вашем регионе, вы можете позвонить в Институт, и навести справки.

Я предлагаю пройти курсы для начинающих и совершенствующихся по Нейролингвистическому Программированию и Терапии Линейного Времени® в Северной Америке, Европе, Азии и Австралии. Курсы делают

176

Гипноз

упор на связи между НЛП, Терапией Линейного Времени® и гипнозом. Информацию можно получить в «Ад-ванст Нейро Дайнэмикс» по телефону 800-800-MIND (6463).

Пока вы совершенствуете свои навыки и знания в гипнозе и знакомитесь с НЛП, посетите наш сайт в Интернете:

<http://www.hypnosis.com>

Он содержит полное собрание сценариев по гипнозу и НЛП, а также огромное количество другой информации.

Ваш самый ценный ресурс для развития своих навыков — это ваше Подсознание. Я призываю вас поговорить с ним. Послушайте его. Поверьте ему.

Приложение

Краткие сценарии погружения, без пояснений

Эриксоновское погружение - 1: Погружение с помощью набора вопросов

1. Вы когда-нибудь были в трансе раньше... прямо сейчас?

(Если Нет): Вы можете вспомнить состояние, в котором вы находились за секунду до того, как вы проснулись?

2. Когда вы «проживали» это состояние, было ли оно похоже на обычное состояние бодрствования или оно отличалось от обычного состояния бодрствования?

3. Вы можете найти пятнышко, на которое вы бы смотрели и при этом чувствовали бы себя комфортно?

4. В то время как вы продолжаете смотреть на то пятнышко, хотят ли ваши веки моргнуть? (Да, правильно).

5. Ваши веки сначала моргнут один раз... дважды или три раза перед тем, как совсем сомкнуться? (Да, правильно).

178

Гипноз

6. Быстро или более медленно? (Да, правильно).

7. Они просто закроются сейчас или они сначала будут немного подрагивать?

8. Будут ли ваши глаза всё крепче и крепче закрываться по мере того, как вы становитесь всё более и более расслабленным?

9. Да, правильно. Могут ли глаза просто оставаться закрытыми, в то время как вам комфортно идти глубже, просто как будто вы вот-вот заснёте?

10. Может ли ваше комфортное состояние погружаться все глубже и глубже, внутрь, так что вам бы лучше даже не пытаться открыть глаза?

11. Или вы напрасно стараетесь и обнаружили, что вы не можете?

Или просто когда вы скоро забудете о них обо всех, потому что вы бессознательно... Бессознательное хочет, чтобы вы заснули?

(Начинайте проводить внушения).

Через минуту я собираюсь начать обратный отсчёт от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы с каждым счётом просыпались на одну десятую, до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т.д.

Эриксоновское погружение ² 2: Левитация рук

1. Вы когда-нибудь были в трансе раньше... прямо сейчас?

2. Когда вы «проживали» это состояние, было ли оно похоже на обычное состояние бодрствования или оно отличалось от обычного состояния бодрствования?

Приложения

179

3. Вы можете почувствовать себя комфортно, мягко держа свои руки на коленях, правда? Да, правильно. Не позволяйте им соприкасаться.

4. Вы можете позволить своим рукам покоиться на коленях та-а-а-к легко, что пальцы едва касаются коленей?

5. Да, правильно. Пока они так легко покоятся, вы уже отметили, как они капельку поднимаются сами по себе с каждым вашим вдохом? Хорошо. Теперь мы просто будем ждать и смотреть.

6. Теперь, вы можете найти пятнышко, на которое вы бы смотрели и при этом чувствовали бы себя комфортно?

7. В то время как вы продолжаете смотреть на то пятнышко, хотят ли ваши веки моргнуть?

8. Ваши веки сначала моргнут один раз... дважды или три раза перед тем, как совсем сомкнуться?

9. Быстро или более медленно?
 10. Они просто закроются сейчас или они сначала будут немного подрагивать?
 11. Будут ли ваши глаза всё крепче и крепче закрываться по мере того, как вы становитесь всё более и более расслабленным?
 12. Да, правильно. Могут ли глаза просто оставаться закрытыми, в то время как вы готовы идти глубже, просто как будто вы вот-вот заснёте?
 13. Вам удобно идти всё глубже и глубже, внутрь, чтобы вам даже не хотелось открывать глаза?
- 180

Гипноз

14. Или вы напрасно стараетесь и обнаружили, что вы не можете?
15. Или просто когда вы скоро забудете о них обо всех, потому что вы бессознательно... Бессознательное хочет, чтобы вы заснули!., и во сне бы видели поднимание, поднимание, поднимание.
16. Вы отметили, что ваши руки поднимаются, легко поднимаются, легко поднимаются, еще легче, еще проще, сами собой... в то время как остальное тело всё больше и больше расслабляется?
17. В то время как это продолжается, одна рука или другая... или, может быть, обе — они продолжают подниматься, еще больше подниматься, еще больше подниматься?
18. И эта рука, продолжает ли она подниматься, подниматься, подниматься всё выше и выше сама по себе? А вторая рука, хочет ли она последовать за первой и тоже подняться вверх или она будет просто расслабляться на вашем колене?
19. Да, правильно. А рука, продолжает ли она подниматься, подниматься, подниматься сама по себе или поднятие становится более плавным по мере того, как она поднимается до уровня вашего лица?

Теперь... Движение руки замедляется или становится быстрее и быстрее по мере того, как рука приближается к вашему лицу, углубляя ваше состояние комфорта? Сделает ли она ... маленькую паузу перед тем, как, наконец, коснется к вашему лицу, чтобы вы, наконец, узнали, что вы на самом деле погружаетесь в транс? И она не дотронется, пока ваше Бессознательное... на самом деле, на самом деле не будет готово позволить вам идти глубже... правда?

И... ваше тело, сделает ли оно автоматически глубокий вдох, когда та рука коснется к вашему лицу, и

Приложения

181

вы на самом деле расслабитесь и ощутите, что погружаетесь всё глубже и глубже?
Да, правильно. И будет ли вам приятно отметить, что вы еще больше погружаетесь в это уютное чувство, по мере того, как та рука медленно опускается на колено сама по себе? И будет ли ваше Бессознательное во сне к тому времени, когда рука опустится, чтобы отдохнуть?
Начинайте проводить внушения.

Через минуту я собираюсь начать обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы с каждым счётом просыпались на одну десятую, до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т. д.

Обобщённый образец гипнотического сеанса

А. ПОДГОТОВКА. Определите желаемый результат. Получите личную историю клиента. Проведите предварительную беседу и проведите тесты на внушаемость

Б. ВВОД В ГИПНОЗ. Используйте формальный или неформальный способ погружения в транс.

В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. Используйте все моменты в поведении клиента, чтобы помочь ему достичь и углубить транс. Наблюдайте за проявлением у клиента гипнотических феноменов, чтобы определить его уровень и глубину трансa.

РАБОТА ПО ИЗМЕНЕНИЮ

- Знает ли ваше Подсознание, что надо сделать, чтобы решить проблему?
- Может ли ваше Подсознание исцелить условия, ограничения?
- Правильно ли будет исцелить это сейчас или выстроить ступени сейчас для исцеления?

182

Гипноз

- Есть ли другие проблемы, с которыми ваше Подсознание хочет работать?
- Подсознание, начинай и исцели (имя клиента).
- Как быстро ваше Подсознание начнёт исцеление? Как быстро оно закончит?

ВЫВОД КЛИЕНТА ИЗ СОСТОЯНИЯ ГИПНОЗА

Последовательная проверка (тест) на погружение, по Эстабруксу

Глаза закрываются — Разговор о сне

Сейчас, если вы хотите, вы можете просто посмотреть, можете ли вы закрыть глаза. И мне интересно, можете ли вы фантазировать, выдумывать, любой может, представить себе что-то, что вы можете сделать, вспомнить, как много вы выдумывали, когда были маленьким, или вы просто можете вспомнить время, когда вы засыпали (*зевок*), просто крепко засыпали. Теперь, возможно, вы можете вспомнить время, когда вы были та-а-а-к-и-и-им усталым, и расслабленным... все ваши мускулы полностью... расслаблены... и просто вспомнить время, когда вы засыпали, погружались в глубокий сон. Глубже и глубже и глубже (*и т. д.*). Да, правильно. Теперь, это важно, вы можете оставаться сонным так долго, как вы хотите оставаться сонным, пока я вам не скажу, и помните, что вы все время будете слышать звук моего голоса, как бы далеко или глубоко вы не ушли, и вы всегда будете чувствовать себя прекрасно и все будет прекрасно как результат этих внушений. Поэтому всё нормально, просто идите вперед и погружайтесь в крепкий, крепкий сон. Глубже и глубже и глубже засыпаете. (*Продолжайте гово-*

Приложения

183

рить в том же духе в течение 5 минут). Вы можете помнить, а можете и забыть все, что случится. Это нормально.

Веки плотно закрыты

Теперь слушайте. По мере того как вы расслабляетесь глубже и глубже, вы знаете, что ваши глаза закрыты, и вы можете не заметить, что ваши веки такие тяжелые, и на самом деле они так плотно вместе СОМКНУТЫ, что вы можете найти удивительным, когда обнаружите, что глаза закрыты плотно, плотно, плотно. Да, правильно. Ваши веки плотно сомкнуты вместе, и вы не можете открыть свои глаза, как бы сильно вы ни пытались, и чем больше вы пытаетесь, тем плотнее они закрываются. Если вы хотите попытаться, начинайте, держу пари, что вы попытаетесь и с приятным удивлением обнаружите, что не можете.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте ваши веки. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Одеревеневшая рука

Теперь настало время для нашего следующего теста. Поэтому просто представьте, что ваша правая рука, прямо там, где она находится (*опишите*), становится одеревеневшей и негнущейся, одеревеневшей и негнущейся. Негнущейся и одеревеневшей. Все знают ощущение от железа, такого негнущегося и жесткого, прямо как вы... не можете согнуть свою правую руку. Она просто как железный прут, твердая, жесткая и негнущаяся. Невозможно согнуть вашу правую руку, такую жесткую.

184

Гипноз

Держу пари, что вы попытаетесь и с приятным удивлением обнаружите, что не можете.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свою правую руку. Она возвращается к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Слабые ноги

Теперь, даже если вы никогда о таком не думали раньше, теперь представьте, как будто ваше тело уплывает, уплывает, уплывает. И вы с некоторым удовольствием обнаруживаете, что не можете контролировать мускулы ваших ног, вы сейчас так расслаблены. А где вы родились? Вы помните? Вспомните! Быть маленьким, только что родившимся младенцем... И теперь, как тогда, вы как будто приклеились в тому месту, где вы находитесь, и ваши ноги не будут работать, слишком расслабленные. Да, правильно. Для вас невозможно даже попытаться встать, слишком расслабленному И чем сильнее вы пытаетесь, тем более расслабленными становятся ваши ноги. Вы просто приклеились к стулу. Вы можете попробовать, по-настоящему попробовать.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свои ноги. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Приложения

185

Автоматические движения

Теперь слушайте внимательно, это забавно. Пришло время, чтобы мы обнаружили, что могут

делать ваши руки. Через секунду я собираюсь дотронуться до ваших рук. *(Когда глаза у клиента закрыты, всегда говорите, что вы собираетесь до него дотронуться перед тем, как вы это сделаете. Используйте движение, допускающее двойственное толкование, чтобы вызвать каталепсию сначала в одной руке, затем в другой).* Теперь давайте начнем вращение руками. Вот они крутятся. *(Начните вращать руками).* Вот они крутятся, кругами и вокруг. Быстрее и быстрее. Может ли ваше Подсознание... продолжать двигать ими? Да, правильно. Они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** вращаются быстрее и быстрее. И вы с приятным удивлением можете обнаружить, что вы не можете остановить их. Вы не можете остановить, неважно, как сильно вы стараетесь, чем сильнее вы стараетесь, тем быстрее они вращаются кругами.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. *(Мягко удерживайте руки, чтобы остановить вращение).* Расслабьте свои руки. Они возвращаются отдыхать на колени, и вы крепко засыпаете. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Говорение во время сна

Теперь я хочу, чтобы вам начал сниться сон, **НАСТОЯЩИЙ** сон о разговоре во время сна. Каждый знает кого-то, кто разговаривает во время сна. Так что спите, и пусть вам снится этот сон. Теперь я собираюсь задать вам несколько простых вопросов, и вы можете просто продолжать спать, и вам будет сниться, что во время сна вы мне отвечаете,

186

Гипноз

разговаривая во время сна, так же, как вы видели, что другие разговаривают во время сна. Скоро я собираюсь начать задавать вам вопросы, на которые, как вы обнаружите, вам будет легко отвечать... вот они:

- Как вас зовут?
- Какой у вас адрес?

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Вы опять молчите, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Хождение во сне

Теперь через минуту вы встанете. Я помогу вам. Вы будете продолжать спать в то время как вы встанете, как будто вам это снится. Вы видели тех, кто ходит во сне. Это легко — встать. Теперь я собираюсь дотронуться до вас, помочь вам. *(Помогите клиенту).* Начинайте, вставайте. Идите. Да, правильно. Вы обнаруживаете, что вам легко использовать мускулы ваших ног в то время как вы продолжаете спать. Стоя. И, когда вы садитесь *(помогите клиенту)*, вы еще глубже засыпаете. Вы можете сесть без риска и удобно.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Расслабьте свои ноги. Они возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Приложения

187

Зрительные галлюцинации

Теперь слушайте внимательно. Через минуту вы проснётесь от шеи вверх. Ваше сознание может оставаться спящим, и ваше тело может оставаться спящим, только ваша голова, без осознания вашего тела, может проснуться от шеи вверх. Когда вы будете готовы, просто откройте глаза. Откройте их сейчас и продолжайте крепко спать. Вам все также снится сон, и я хочу, чтобы вам приснился теннисный мячик. Откройте глаза и посмотрите на теннисный мячик у меня в руке. Какого он цвета? *(Держите руку так, как будто вы держите в ней мячик. Подбросьте мячик. Посмотрите, следит ли клиент взглядом за мячиком).* Теперь я собираюсь немножко повернуть мячик, чтобы вы смогли увидеть на нем номер. Как только вы увидели цвет мячика и номер на нём, вы можете закрыть глаза, оставаясь глубоко-глубоко во сне.

Расслабление. Теперь расслабьте всё. Ваши глаза возвращаются к нормальному состоянию, и вы крепко спите. Крепко, крепко спите, и вы будете спать, пока я не скажу вам. Потом вы проснётесь тихо и легко... а пока просто расслабьте всё и спите, спите, спите.

Ввод постгипнотических внушений

Теперь, через минуту я собираюсь дать вашему Подсознанию несколько внушений, и я хотел бы, чтобы ваше Сознание забыло их. Забывание — это нормально и естественно. Забывание — это нормальная и естественная вещь... вы делаете это всё время. Почему вас должно заботить, что вы

ели на обед две недели назад, в среду, когда шел дождь? Вы просто забыли это. Я хочу, чтобы на уровне сознания вы забыли то, что я сейчас вам скажу через минуту. Кто-то даёт вам клочок бумаги, и вы

188

Гипноз

забываете о нём. Куда он подевался? Кто знает? Это ведь всё равно, просто забудьте о нём. Забывание — это нормальная и естественная вещь. Теперь я хотел бы внушить вам, что... *{Делаете нужные позитивные директивные внушения!}*. И я хочу, чтобы вы забыли мои внушения на сознательном уровне и помнили их на бессознательном уровне... как о листке бумаги, о котором вы уже забыли... так же, как всё равно, что вы ели на обед две недели назад. Это нормально, забывание — это нормальная, естественная вещь. Забудьте всё, что я только что сказал.

Освобождение от Теста или Внушения короткого периода

Теперь, держа глаза закрытыми, оставайтесь в глубоком сне еще немного. Все внушения, которые я давал вам по поводу этого транса и все относящиеся к нему проверки сняты. Все внушения по поводу вашей проблемы остаются в силе.

Выведение клиента из состояния транса

Теперь, когда вы будете готовы, начинайте возвращаться. Через секунду я собираюсь начать обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы на каждый счет вы становились на одну десятую более проснувшимся до тех пор, пока вы полностью не проснётесь. 10... 9... 8... и т. д.

Приложения

189

Полная каталепсия тела

(Необязательное дополнение к Последовательному тесту на погружение по Эстабруксу)

У вас есть возможность добавить к Последовательному тесту на погружение дополнительное средство для мощного убеждения клиента. Это — Полная каталепсия тела. Этот этап следует за стадией Зрительных Галлюцинаций. Перед тем, как решать включить ли эту стадию в процесс, убедитесь, что у клиента нет проблем с коленями, спиной или шеей; если они есть, не включайте этот тест.

Мы не включили Полную каталепсию тела в сценарий Последовательного теста на погружение, так как для безопасности необходимо присутствие еще двух человек, чтобы помочь переместить тело в подвешенную позицию. Очень важно убедиться, чтобы плечи имели опору, что поможет избежать повреждения шеи. Этот в высшей степени убедительный тест гораздо чаще используется во время обучения гипнотерапевтов, чем во время проведения собственно терапии.

Чтобы вызвать полную каталепсию тела, скажите клиенту, чтобы он почувствовал, что всё его тело становится жестким, твердым, негнущимся. Когда у него возникнет полная каталепсия тела, наклоните его спину так, чтобы *его плечи плотно опирались на сидение прямого стула*. В случае, если пол скользкий и клиент носит обувь на кожаной подошве, ассистенту нужно держать лодыжки клиента, чтобы предотвратить скольжение в то время, когда вы наклоняете клиента назад. Теперь поднимите лодыжки и пододвиньте под них второй стул. Таким образом, тело клиента находится в каталептическом состоянии, подвешенное в воздухе, полностью негнущееся. *(НЕ помещайте другого человека или любой другой вес сверху тела клиента: это может вызвать повреждения)*.

190

Гипноз

Чтобы привести клиента в исходное состояние, уберите стул из-под его ног и опустите их на пол. Зафиксируйте, если необходимо, его ноги на полу, чтобы они не скользили, и приведите его тело в стоячее положение. Скажите: «Оставаясь в трансе, расслабьтесь». Мягко пододвиньте сзади к нему стул и попросите его сесть.

Если вы, будучи «Клиентом», не уверены, надо ли вам испытывать состояние полной каталепсии тела, спросите у своего Подсознания, что делать. В принципе, нет особых причин для того, чтобы испытывать это, если только у вас нет сильного желания. У меня было много студентов с проблемами спины, которые, проконсультировавшись со своим Подсознанием, решали пройти тест Полной каталепсии тела. У некоторых из них в результате натяжения мышц наблюдалось улучшение ситуации со спиной, и они обнаруживали, что могут совершить какие-то вещи, о которых думали, что не могут.

Предварительная беседа по Элману

Сожмите руку в кулак. Расслабьтесь.

Вы знаете, что если бы вы захотели, вы могли бы напрячь мускулы и сжать руку в кулак так сильно, что вы бы не смогли сделать его еще сильнее или мощнее. Разве это не правда? Поэтому, если бы вы захотели, и если бы вы знали, как, вы также смогли бы сделать любую, на свой выбор, группу мышц такой абсолютно и полностью расслабленной, что, пока вы не уберете расслабление, вы можете расслабить эти мускулы до такой степени, что они не смогут работать. Это тоже правда, так?

Легче всего расслабить глазные веки.

Из всех мышц, которые есть в вашем теле, легче всего расслабить мышцы век. Теперь вы знаете,

Приложения

191

что это правда, так? Вспомните случай, когда вы устали, у вас был бурный день, и вы закрыли глаза, и так хорошо себя почувствовали.

«Теперь смотрите, что я делаю»

Я собираюсь закрыть глаза, и я собираюсь расслабить их полностью и так глубоко, что, если я не уберу это расслабление, они не будут работать. Ничего из того, что я могу сделать или сказать или подумать не заставит их открыться. Теперь я могу убрать расслабление, и они откроются мгновенно. Но если расслабление все еще там, они не будут работать.

Теперь я собираюсь попробовать открыть свои глаза (*Открываете глаза*). Теперь я проверил себя, чтобы увидеть, что они работают, и я сделал неправильную вещь, потому что я хотел проверить их, чтобы убедиться, что они не работают.

«На этот раз я собираюсь держать их закрытыми»

На этот раз я собираюсь расслабить свои веки до такой степени, что они не смогут работать. И я собираюсь держать их в расслаблении, а потом проверить их, чтобы удостовериться, что они *не* будут работать. Мне не надо доказывать, что они будут работать, я могу делать это каждый день. Я знаю, что я могу мгновенно убрать расслабление легчайшей мыслью, легчайшим желанием, поэтому я не собираюсь делать этого на этот раз. На этот раз я собираюсь позволить им оставаться полностью расслабленными, и пока я не убираю расслабления, ничего из того, что я могу сделать или сказать или подумать не заставит их открыться. Наблюдайте. Смотрите, они остаются там, как старый ботинок. И я знаю, что это выглядит по-

192

Гипноз

дурачки, когда мои брови поднимаются и опускаются, но ощущение великолепное!

«Вы тоже можете сделать это!»

Теперь я могу гордиться собой, потому что я сделал это. Я могу убрать расслабление и открыть глаза. Вы знаете, 5-летние дети могут делать это; вы тоже можете сделать это. Просто посмотрите, можете ли вы сделать то, что делаю я. Закройте глаза и поместите свое сознание на свои веки. Это ваша ответственность, всё под вашим контролем, и ваши мышцы должны делать то, что вы им говорите.

«Они реагируют на то, что вы им говорите»

А не на то, что я им говорю... они отвечают вам, а не мне. Ваши веки отвечают вам, потому что внушения исходят непосредственно от вас, и через вашу неврологию. Вы приказываете вашему телу следовать этим внушениям совершенно и полностью, и вы выиграете.

Заставьте клиента сделать это.

Поэтому начинайте, скажите вашему телу расслабить мышцы ваших век совершенно и полностью, так глубоко и основательно, что, пока вы не уберете расслабление, они просто не будут работать. И когда вы поняли, что закончили это, держите расслабление и дайте векам хорошую проверку, и убедитесь, что они остаются закрытыми, удостоверьтесь, что они не будут работать, и отметьте великолепное ощущение. Хорошенько проверьте их, на самом деле попробуйте.

(Если клиент открывает глаза): Поздравляю; теперь докажите, что вы можете расслабить их так, чтобы они не смогли работать.

Приложения

193

Заключение

Это была самая тяжелая стадия. Вы здорово справились.

Погружение по Элману ^s 1

Сделайте медленный, глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание. И, пока вы

выдыхаете воздух, позвольте своим глазам закрыться (*Пасс пальцами*) и разрешите поверхностному напряжению уйти из вашего тела.

Теперь поместите свое сознание в мышцы ваших глаз, и расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать. Когда вы будете уверены, что они так расслаблены, что, пока вы будете держать это расслабление, они не будут работать, держите это расслабление и проверьте их, чтобы удостовериться, что ОНИ НЕ РАБОТАЮТ.

Это расслабление, которое есть у вас в области глаз, — это такой тип расслабления, который я хочу, чтобы был у вас во всем теле целиком. Поэтому позвольте этому расслаблению распространиться по всему вашему телу, от верхней части головы до кончиков пальцев на ногах.

Теперь мы еще больше можем углубить это расслабление. Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и опять закрыли свои глаза. Когда вы закроете глаза, это будет ваш сигнал позволить этому чувству расслабления стать в десять раз глубже. Всё, что вам нужно делать, это хотеть, чтобы это случилось, и вы можете очень просто сделать так, чтобы это случилось. Отлично, теперь открой-

8 - Тэд Джеймс

194

Гипноз

те глаза. Теперь закройте глаза (*Пасс пальцами*) и почувствуйте, как расслабление расплывается по всему вашему телу, унося вас глубже и глубже. Используйте своё удивительное воображение и вообразите, что всё ваше тело покрыто и укутано в теплое одеяло расслабления. Теперь мы еще больше можем углубить это расслабление. Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и опять закрыли свои глаза и удвоили то расслабление, которое есть у вас сейчас. Сделайте так, чтобы оно стало в два раза глубже. Еще раз теперь, откройте глаза. Закройте глаза (*Пасс пальцами*) и удвойте свое расслабление... хорошо. Позвольте каждому мускулу в вашем теле стать таким расслабленным, что, пока вы держите это расслабление, каждый мускул вашего тела полностью расслаблен.

Я хочу, чтобы через минуту вы открыли и закрыли глаза еще раз. И опять, когда вы закроете глаза, удвойте то расслабление, которое есть у вас сейчас. Сделайте так, чтобы оно стало в два раза глубже. Еще раз теперь, откройте глаза... Закройте глаза и удвойте свое расслабление... хорошо. Позвольте каждому мускулу в вашем теле стать таким расслабленным, что, пока вы держите это расслабление, каждый мускул вашего тела полностью расслаблен.

Через минуту я собираюсь поднять вашу руку за запястье вверх на несколько сантиметров и уронить ее. Если вы следовали моим инструкциям до этого момента, ваша рука будет такой расслабленной, она будет такой же безвольной и мягкой, как мокрая тряпка для мытья посуды. Она просто тяжело упадет обратно вниз. Теперь, не пытайтесь помочь мне... вы должны убрать осознание и позволить мне поднять ее самому, чтобы, когда я отпущу вашу руку, она просто тяжело упадет вниз, и вы позволите себе погрузиться еще глубже. Теперь,

Приложения

195

в тот момент, когда ваша рука тяжело упадет вам на ногу, она пошлет сквозь всё ваше тело еще более глубокое расслабление. Это полное физическое расслабление. Я хочу, чтобы вы знали, что есть два направления, в которых может идти расслабление. Вы можете расслабиться физически, и вы можете расслабиться умственно. Вы уже доказали, что можете расслабиться физически. Теперь позвольте мне показать, как расслабляться умственно.

Через минуту я попрошу вас начать медленно и вслух начать обратный отсчет от 100. Вот секрет умственного расслабления. С каждым номером, который вы произносите, удваивайте свое расслабление. С каждым номером, который вы произносите, позвольте вашему сознанию расслабляться в двойном размере. Теперь, если вы будете делать это, к тому моменту, когда вы дойдете до номера 98, а, может быть, даже раньше, ваш ум, сознание станет таким расслабленным, что вы растворите остальные номера, которые будут идти после 98, прямо из своего сознания. И больше не будет никаких номеров. Теперь, вы должны сделать это; я не могу сделать это для вас. Эти номера уйдут, если вы позволите им уйти. Теперь начинайте с мысли, что вы сделаете так, чтобы это произошло, и что вы можете выгнать их из своего сознания. Захотите, чтобы это произошло. Возжелайте, чтобы это произошло. Сделайте так, чтобы это произошло.

Теперь говорите первый номер, 100, и удвойте свое умственное расслабление. Глубже расслаблены.

Теперь удвойте умственное расслабление и позвольте этим номерам начать постепенно растворяться... 99. Глубже расслаблены. Удвойте своё умственное расслабление. Сделайте так, чтобы они начали уходить. Они уйдут, если вы пожелаете то-

196

Гипноз

го. Глубже расслаблены. Теперь они должны будут уйти. Разгоняйте их. Рассеивайте их. Сделайте так, чтобы это произошло, вы можете сделать это, я не могу сделать это для вас. Удалите их прочь. ОНИ УЖЕ ВСЕ УШЛИ?

Вводите внушения.

Выводите клиента из транса.

Погружение по Элману^{е 2}

Сделайте медленный, глубокий вдох и закройте глаза.

Теперь расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать... и притворитесь, что вы не можете открыть их, хотя вы прекрасно знаете, что можете. Пока вы будете держать это расслабление, вы можете притворяться, что они не работают. Когда вы будете уверены, что они расслаблены настолько, что не будут работать, продолжайте притворяться, что они не будут работать, и на совесть проверьте их, чтобы удостовериться, что ОНИ НЕ БУДУТ РАБОТАТЬ. Проверьте их на совесть... да, правильно.

Теперь позвольте этому чувству расслабления опуститься до кончиков пальцев ног.

Теперь откройте глаза — по-настоящему расслаблены — снова закройте глаза... вот так... В следующий раз, когда вы это сделаете, вы будете способны расслабиться еще больше, чем вы расслаблялись раньше.

Откройте глаза ... снова закройте глаза... удвойте расслабление.

Приложения

197

Откройте глаза ... снова закройте глаза... удвойте расслабление.

Теперь я собираюсь поднять вашу руку и уронить её. Я хочу, чтобы она была такой же безвольной и мягкой, как мокрая тряпка для мытья посуды. Теперь, в тот момент, когда ваша рука тяжело упадёт вам на ногу, она пошлет сквозь всё ваше тело еще более глубокое расслабление. Да, правильно.

Мы хотим, чтобы ваше сознание стало таким же расслабленным, как и ваше тело, поэтому я хочу, чтобы вы начали считать от 100 в обратном порядке, когда я скажу вам. С каждым номером, который вы произносите, удваивайте свое расслабление. С каждым номером, который вы произносите, позвольте вашему сознанию в два раза больше расслабиться. К тому моменту, когда вы дойдете до номера 98, ваше сознание станет таким расслабленным, что больше не будет никаких номеров. Начинайте со 100 и наблюдайте, как они исчезают до того, как вы дойдете до 98... удвойте свое умственное расслабление и наблюдайте, как они начинают размываться... Наблюдайте, как они исчезают... Теперь они должны уже уйти... Разве это не приятное ощущение? Они уже все ушли? Позвольте им исчезнуть... Они уже все ушли? Да, правильно...

Вводите внушения.

Выводите клиента из транса.

БИБЛИОГРАФИЯ

Adams, Paul (1967, 1978). *The New Self Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Book Company.

Alman, Brian & Peter Lambrou (1983, 1992). *Self Hypnosis*, New York, Brunner Mazel.

Arons, Harry (1967). *Handbook of Self-Hypnosis*, Irving-ton, NJ, Power Publishers.

Arons, Harry (1969, 1978). *Prize Winning Methods of Hypnosis*, Irvington, NJ, Power Publishers.

Arons, Harry (1953). *Techniques of Speed Hypnosis*, S. Orange, NJ, Theo Gaus.

Arons, Harry (1948, 1955, 1961). *The New Master Course in Hypnosis*, Irvington, NJ, Power Publishers.

Atkinson, William Walker (1912,1940). *Memory Culture*, Chicago, IL, Psychic Research Co. (Yogi Pub Society) (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1998).

Atkinson, William Walker (1907). *Mental Fascination*, London, L.N.Fowler (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1996).

Atkinson, William Walker (1912, 1940, 1997). *Mind*

Power: The Secret of Mental Magnetism, Chicago, IL, Yogi Publication Society.

Atkinson, William Walker (1910). *Practical Mental Influence & Mental Fascination*, Chicago, IL, Yogi Publication Society (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1998).

Atkinson, William Walker (1901). *Thought Force in Business and Everyday Life*, Chicago, IL, The Psychic Research Company.

Atkinson, William Walker (1910). *Practical Mind Reading*, Chicago, IL, Yogi Publication Society.

Библиография

199

- Atkinson, William Walker (1910). *Reincarnation & The Law of Karma*, Chicago, IL, Yogi Publication Society (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1996).
- Atkinson, William Walker (1915). *Subconscious & Supercon-scious Planes of Mind*, London, L.N. Fowler (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1998).
- Atkinson, William Walker (1909). *Suggestion and Auto Suggestion*, Chicago, IL, The Progress Company (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1997).
- Atkinson, William Walker (1915). *Suggestion & Autosuggestion*, London, L.N. Fowler (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1996).
- Atkinson, William Walker (1915). *The Art of Expression*, London, L.N. Fowler.
- Atkinson, William Walker (1915). *The Art of Logical Thinking*, London, L.N. Fowler.
- Atkinson, William Walker (1912). *The New Psychology*, Holyoke, MA, The Elizabeth Townd Co. (Reprinted by Health Research, 1996).
- Atkinson, William Walker (1915). *The New Psychology: Its Message, Principles & Practice* London, L.N. Fowler (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1996).
- Atkinson, William Walker (1915). *The Psychology of Success*, London, L.N. Fowler.
- Atkinson, William Walker (1915). *The Will*, London, L.N. Fowler.
- Atkinson, William Walker (1915). *Thought Culture or Practical Mental Training*, London, L.N. Fowler.
- Barth, George (1851). *The Mesmerist's Manual of Phenomena and Practice*, London, H. Bailliere (Reprinted by Health Research, 1998).
- Baudouin, Charles (1920). *Suggestion and Auto Suggestion*, New South Wales, George Alien & Unwin.
- Berhardt, Jules (1968). *Self Hypnosis, The Miracle of the Mind*, North Hollywood, CA, Institute for Dynamic Living.

200

Гипноз

- Bernheim, H. (1889, 1947). *Suggestive Therapeutics*, London, London Book Company.
- Binet, Alfred & Charles Fere (1887). *Animal Magnetism*, London, Kegan, Paul, Trench & Co.
- Binet, Alfred (1890). *On Double Consciousness*, Chicago, IL, The Open Court Publishing Co.
- Birns, H.D. (1968). *Hypnosis: Unleash Power of Your Mind Without Drugs*, New York, Award Books.
- Block, Ed & RA. Mesmer (1980). *Mesmerism*, Los Angeles, William Kauffman.
- Bodie, Walford (1905). *The Bodie Book of Hypnotism, Electricity, Mental Suggestion, Magnetic Touch, Clairvoyance, Telepathy*, London, The Claxton Press.
- Braid, James (1843). *Braid on Hypnotism* (Neurypnology), New York, Julian Press.
- Braid, James (1846). *The Power of the Mind Over the Body*, London, John Churchill.
- Bramwell, J. Milne (1903). *Hypnotism-Its History Practice & Theory*, London, Grant Richards.
- Brenman, Margaret & Merton Gill (1947). *Hypnotherapy: Survey of the Literature*, New York, John Wiley & Sons.
- Brooks, C Harry (1922). *The Practice of Auto Suggestion*, Dodd, Mead and Company.
- Brooks, C Harry (1922,1940). *The Practice of Auto Suggestion by the Method of E. Coue*, New South Wales, George Alien & Unwin.
- Brown, William (1922). *Suggestion and Mental Analysis*, London, University of London Press.
- Bryan, William (1962). *Legal Aspects of Hypnosis*, Springfield, IL, Charles Thomas Publishers.
- Buranelli, Vincent (1975). *The Wizard from Vienna*, New York, Coward, McCann & Co.
- Cannon, Alexander (1936). *The Science of Hypnotism*, New York, E.P. Dutton (Reprinted by Kessinger Publishing Co., Kila, MT, 1998).
- Caprio, Frank & Joseph Be (1963). *Helping Yourself with Self-Hypnosis*, Engelwood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Библиография

201

- Chaney, Robert G. (1958). *Occult Hypnotism*, Upland, CA, Astara.
- Cocke, James R (1897). *Hypnotism: How It Is Done; Its Uses and Dangers*, Boston, Lee and Shepard Publishers.
- Colquhoun, J.C (1833). *Animal Magnetism; Reports on Experiments*, New York, Arno Press (New York Times Press).
- Cook, William Wesley (1901). *Practical Lessons in Hypnotism*, New York, Willey Book Co.

- Corbett, Margaret (1953). *How to Improve Your Sight*, New York, Bonanza Books.
- Cotes, James (1890). *How to Mesmerize*, Manual of Instruction, Philadelphia, David McKay Company.
- Coue, Emile (1923). *My Method*, New York, Doubleday, Page & Co.
- Crabtree, Adam (1988). *Animal Magnetism, Early Hypnotism, & Psychological Research 1766—1925*, White Plains, NY, Kraus International Publishers.
- Darnton, Robert (1968). *Mesmerism and the End of Enlightenment*, Cambridge, MA, Harvard Univ. Press.
- Davis, Albert E. (1918). *Hypnotism and Treatment by Suggestion*, London, Simpkin, Marshall, Hamilton, Kent & Co. Ltd.
- De Saint Germain, Comte C. (1901). *Practical Hypnotism, Theories & Experiments: Ancient Mystery Unveiled*, Chicago, IL, Laird & Lee.
- De Dubois, Georges (1922). *Mysteries of Hypnosis*, London, William Rider & Son.
- De Laurence, L.W. (1902). *Practical Lessons in Hypnotism and Magnetism*, Chicago, IL, The De Laurence Co.
- Deleuze, J.P.F. (1816). «A Critical History of Animal Magnetism», #1 Issue of the Magnetizer's Magazine, July 1816.
- Deleuze, J.P.F. (1843, 1879, 1890). *Report of the Experiments on Animal Magnetism*, New York, Fowler & Welles Co.
- Dods, John Bovee (1886). *The Philosophy of Mesmerism, and Electrical Psychology*, London, James Burns.

202

Гипноз

- Dresser, Annetta Gertrude (1895). *The Philosophy of P.P. Quimby*, Los Angeles, Devorss & Co.
- Dumont, Theron Q. (1914). *The Advanced Course in Personal Magnetism*, London, L.N. Fowler.
- Dumont, Theron Q. (1913). *The Art and Science of Personal Magnetism*, Chicago, IL, Yogi Publication Society (Reprinted by Health Research, 1993).
- Dumont, Theron Q. (1913, 1972). *Mental Therapeutics*, Chicago, IL, Yoei Publication Societv.
- Dumont, Theron Q. (1914, 1972). *Personal Magnetism: Advanced Course*, enicago, IL, Advanced Thought Publishers.
- Dumont, Theron Q. (1913, 1930). *Personal Magnetism*, Chicago, IL, Yogi Publication Society.
- Dumont, Theron Q. (1913). *Personal Magnetism: The Secrets of Mental Fascination*, London, L.N. Fowler.
- Eaves, Osborne (1918). *Your Powers and How to Use Them*, Harrogate, Yorkshire, Talisman Publishers.
- Edmunds, Simeon (1961). *Hypnotism and Psychic Phenomena*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Eldridge, Edward (1901). *Hypnotism: What It Is, How to Do It*, Cleveland, OH, The Arthur Westbrook Company.
- Elliot, K. (1975, 1981). *Hypnotism Theory and Practice*, Toronto, Coles Publishing Company.
- Ellsworth, Robert G. (1902). *The Key to Hypnotism*, Philadelphia, David McKay Publishers.
- Elman, Dave (1964). *Hypnotherapy*, Glenndale, CA, West-wood Publishing.
- Erickson, Milton (1992). *Creative Choice In Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton (Sidney Rosen ed.) (1982). *My Voice Will Go With You*, New York, W.W. Norton.
- Erickson, Milton & Cooper (1982). *Time Distortion in Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & David Gordon (1981). *Phoenix*, Cupertino, CA, Meta Publications.
- Erickson, Milton, Seymour Hershman & Irving I. Selter (1961). *The Practical Application of Medical and Dental Hypnosis*, New York, Julian Press.

Библиография

203

- Erickson, Milton & n. Kossi (1981). *Experiencing Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1983). *Healing In Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1979). *Hypnotherapy*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1976). *Hypnotic Realities*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1985). *Life Reframing in Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1986). *Mind Body Communication in Hypnosis*, New York, Irvington Publishers.
- Erickson, Milton & E. Rossi (1989). *The February Man*, New York, Brunner Mazel.
- Esdaile, James (1850, 1960). *Mesmerism in India*

- (*Hypnosis in Medicine & Surgery*), New York, Julian Press/Institute for Research in Hypnosis.
- Estabrooks, George (1962). *Hypnosis: Current Problems*, New York, Harper & Row.
- Estabrooks, George H. (1943). *Hypnotism*, New York, E.P. Dutton.
- Estabrooks, George H. (1947). *Spiritism*, NY, E.P. Dutton.
- Estabrooks, George H. & N. Gross (1961). *The Future of the Human Mind*, London, The Museum Press Ltd.
- Forel, August (1927). *Psychotherapy and Suggestion or Hypnotism*, New York, Allied Publishing Co.
- Franquin (1954). *Open Your Mind-Coursel Mind Control*, Sydney, Robyn Publications.
- Fromm, Erika & Ronald Shor (1972). *Hypnosis: Research Development*, Chicago, IL, Aldine Publishers.
- Fross, Garland (1979). *The Handbook of Hypnotic Techniques*, South Orange, NJ, Power Publishers.
- Fry, T.C. (1989). *The Great Aids Hoax*, Manchaca, Health Excellence Systems.
- Fuller, Robert C (1982). *Mesmerism and American Cure of Souls*, Philadelphia, PA, University of Pennsylvania Press.
- Furst, Arnold (1969). *Post Hypnotic Instructions*, Los Angeles, Wilshire Publishing Co.
- 204

Гипноз

- Furst, Arnold (1982). *Rapid Induction Hypnosis and Suggestion*, Los Angeles, Borden Publishing Co.
- Germain, Walter (1981). *Hypnotism, Theory & Practice*, Toronto, Coles Publishing Company Ltd.
- Germain, Walter (1956). *The Magic Power of Your Mind*, New York, Hawthorn Books.
- Gibson, Walter (1961). *Hypnotism Through the Ages*, New York, Vista House Publishing.
- Gibson, Walter (1956). *The Key to Hypnotism*, New York, Key Book Co.
- Gilligan, Stephen (1987). *Therapeutic Trances*, New York, Brunner Mazel.
- Gindes, Bernard (1951). *New Concepts of Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Goulding, Maty & Robert Goulding (1979). *Changing Lives Through Redecision Therapy*, New York, Brunner Mazel.
- Hadley, Josie and Carol Staudac (1985) *Hypnosis for Change*, Oakland, New Harbinger Publishers.
- Haley, Jay (1967). *Advanced Techniques of Hypnosis of MH Erichson*, New York, Grune & Stratton Publishers.
- Haley, Jay (1985). *Conversations With Milton H. Erich-son*, New York, Triangle Press.
- Haley, Jay (1986). *The Power Tactics of Jesus Christ*, New York, Triangle Press.
- Hall, Manly Palmer (1939, 1948). *Hypnotism*, Los Angeles, CA, Philosophical Research Society.
- Hamblin, Henry Thomas (1921). *Dynamic Thought*, Chicago, IL, Yogi Publication Society.
- Harris, Errol E. (1965). *The Foundations of Metaphysics in Science*, New York, Humanities Press.
- Hart, Ernest (1896). *Hypnotism, Mesmerism and Witchcraft*, Toronto, Coles Reprint.
- Haven, Joseph (1857). *Mental Philosophy*, NY, Sheldon & Co.
- Havens, Ronald & Catherine Walters (1989). *Hypnotherapy Scripts*, New York, Brunner Mazel.
- Heidenhan, Rudolf (1888). *Hypnotism or Animal Magnetism*, London, Kegan, Paul, Trench & Co.

Библиография

205

- Heron, William T. (1950, 1957). *Clinical Applications of Suggestion and Hypnosis*, Springfield, IL, Charles C. Thomas Publishers.
- Hewitt, William W. (1987). *Beyond Hypnosis: A Program for Developing Your Psychic and Healing Powers*, St. Paul MN, Llewellyn Publications.
- Hilgard, Ernest & Josephine Hilgard (1975, 1983). *Hypnosis in the Relief of Pain*, Los Altos, CA, William Kaufman.
- Hjelle, Larry & Daniel Zeigler (1991). *Personality Theories*, New York, McGraw Hill.
- Hock, Conrad (1934). *The Four Temperaments*, Milwaukee, The Brace Publishing Co.
- Hollander, Bernard (1910). *Hypnotism and Suggestion in Daily Life & Medical Practice*, New York, G.P. Putnam's Sons.
- Hollander, Bernard (1957). *Methods and Uses of Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Hubbard, L. Ron (1951, 1975). *Dianetics Today*, Los Angeles, The Church of Scientology.
- Hubbard, L. Ron (1951, 1968). *Self Analysis*, Los Angeles, The Church of Scientology.
- Hudson, Thomson Jay (1893, 1904). *The Law of Psychic Phenomena*, Chicago, IL, A.C. McClurg & Co. (Reprinted by Book Sales Incorporated, 1995).
- Humphrey, George (1923). *The Story of Man's Mind*, Cambridge, Mass., Murray Printing Company.
- Husson, Mr. (1836). *Report on the Magnetical Experiments*, Boston, O.K. Hitchcock.

- Ince, R.B. (1920). *Franz Anton Mesmer — His Life*, London, Kegan, Paul, Trench & Co.
James, William (1890). *Principles of Psychology* (2 vols), New York, Henry Holt & Co. (Reprinted by Harvard University Press, 1983).
James, William (1909). *Psychology — Briefer Course* (2 vols), New York, Henry Holt & Co. (Reprinted by University of Notre Dame Press, 1985).
James, William (1902, 1961). *Varieties of Religious Experience*, New York, Collier Books (Reprinted by Random House, 1999).

206

Гипноз

- Jolowicz, Ernst & Gustav Heyer (1931).
Suggestion Therapy/ Hypnosis, London, C.W. Daniel & Co. Kahn, Samuel (1945). *Suggestion and Hypnotism Made Practical*, Boston, Meador Publishing Co. Kaplan, Fred (1982). *John Ellitson on Mesmerism*, New York, DaCapo Press. Kappas, John (1984). *Improve Your Sex Life Through Self-Hypnosis*, Van Nuys, CA, Panorama Publishing Co. Kappas, John (1975, 1987). *Professional Hypnotism Manual*, Engelwood Cliffs, NJ, Prentice Hall. Kelly, Sean & Reid Kelly (1985). *Hypnosis: Understanding How It Can Work for You*, Reading, MA, Addison Wesley. Kingsbury, George (1891, 1959). *The Practice of Hypnotic Suggestion*, Hollywood, CA, Wilshire Press. Kingsland, William (1924). *Rational Mysticism*, London, George Alien & Unwin, Ltd. Kline, Milton V. (1958). *Freud and Hypnosis*, New York, Julian Press. Klippstein, Hildegard (1991). *Ericksonian Hypnotherapeutic Group Inductions*, New York, Brunner Mazel. Korth, Leslie O. (1958). *Curative Hypnosis*, London, Thorsons. Krasner, A.M. (1990). *The Wizard Within*, Irvine, CA, ABH Press. Krebs, Stanley L. (1906). *The Fundamental Principles of Hypnosis* (originally *The Law of Suggestion*), New York, Julian Press. Kuhn, Lesley & Salvatore Russo (1958). *Modern Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press. Lankton, Stephen R. ed. (1989). *Ericksonian Hypnosis: Monograph*, New York, Brunner Mazel. Lankton-, Stephen R. & Carol A. Lankton (1983). *The Answer Within*, New York, Brunner Mazel. Leitner, Konradi (1953). *Hypnotism for Professionals*, New York, Stravon Publishers. LeCron, Leslie (1964). *Self Hypnotism* (2 vols), Engelwood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Библиография

207

- LeCron, Leslie ed. (1948,1952). *Experimental Hypnosis*, New York, MacMillan Publishers.
LeCron, Leslie & J. Bordeau (1949). *Hypnotism Today* (2 vols), New York, Grune & Stratton.
LeCron, Leslie et al. (1961) *Techniques of Hypnotherapy*, New York, Julian Press.
LeCron, Leslie (1971). *The Complete Guide to Hypnosis*, New York, Harper & Row.
Lloyd, B. Layton (1934). *Hypnotism in the Treatment of Disease*, London, John Bale, Sons & Danielson, Ltd.
Lovatt, William (1933). *Hypnosis and Suggestion*, Paternoster Row, UK, Rider & Co.
Loveland, J.S. (1889). *Lectures on Mediumship*, Chicago, IL, Moses Hull & Co.
Lovern, John (1991). *Pathways to Reality*, New York, Brunner Mazel.
Magonet, A. Philip (1957). *Hypnosis in Medicine*, Los Angeles, CA, Wilshire Press.
Marcuse, F. L. (1959). *Hypnosis: Fact and Fiction*, Baltimore, MD, Penguin Books.
Marks, Robert W. (1947). *The Story of Hypnotism*, New York, Prentice Hall.
Maynard, James (1989). *Transpersonal Hypnotherapy*, Seattle, WA, Transpersonal Press.
McGill, Ormond (1979). *Hypnotism and Mysticism of India*, Los Angeles, Westwood Publishing Co.
McGill, Ormond (1977). *Professional Stage Hypnotism*, Glenn-dale, CA, Westwood Publishing Co.
McGill, Ormond (1975). *The Art of Stage Hypnotism*, Al-hambra, CA, Borden Publishing.
Merloo, Joost (1956). *Mental Seduction and Menticide*, London, Jonathan Cape.
Moine, Donald & Kenneth Lloyd (1990). *Unlimited Selling Power*, Engelwood Cliffs, NJ, Prentice Hall.
Moll, Albert (1890). *Hypnotism* (2 vols), New York, Scrib-ner & Welford (Reprinted by De Capo Press International, 1982).
Moore, George Foot (1914). *Metem-Psychosis*, Cambridge, Mass., Harvard University Press.

208

Гипноз

- Munro, Henry (1907). *A Handbook of Suggestive Therapeutics*, Applied Hypnotism, Psychic Science, St. Louis, C.V. Mosby Publishing Co.
- Neal & Clark eds. (1900). *Hypnotism and Hypnotic Suggestion*, New York, Rochester 1900 (Reprinted by Lindsay, Bradley, IL, 1987, - Health Research, 1996).
- Orton, Lewis (1948). *Hypnotism Made Practical* (2 vols), London, Thorsons.
- Ousby, William J. (1966). *The Theory and Practice of Hypnotism*, London, Thorsons.
- Pavlov, LP. (1927, 1960). *Conditioned Reflexes*, New York, Dover Publications.
- Pearson, (1790). *A Plain and Rational Account of the Nature & Effect of Animal Magnetism*, London, W. & J. Strafford.
- Peiffer, Vera (1996). *Principles of Hypnotherapy*, London, Thorsons.
- Petrie, Sidney & R. Stone (1968). *What Modern Hypnotism Can Do For You*, New York, Hawthorn Books Inc.
- Powers, Melvin (1953). *Advanced Techniques of Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Powers, Melvin (1961). *A Practical Guide to Self Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Powers, Melvin (1949). *Hypnotism Revealed*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Powers, Melvin (1956, 1979). *Self Hypnosis*, Los Angeles, Wilshire Press.
- Quackenbos, John Duncan (1901). *Hypnotism in Mental and Moral Culture*, New York, Harper & Bros.
- Quimby, Phineas Parkhurst (Horatio W. Dresser ed.) (1921, 1961). *The Quimby Manuscripts*, Secaucus, NJ, Citadel Press.
- Ramacharaka, Yogi. *The Science of Psychic Healing*, London, L.N. Fowler.
- Randall, Frank H. (1897). *Practical Instruction in Mesmerism*, London, Roxburghe Press, Ltd.
- Randall, Frank H. (1901). *Your Mesmeric Forces & How to Develop Them*, London, L.N. Fowler (Reprinted by Health Research, 1996).

Библиография

209

- Rhodes, Raphael (1950). *Hypnosis: Theory Practice and Appplication*, Secaucus, NJ, Citadel Press.
- Rhodes, Raphael ed. (1957). *Therapy Through Hypnosis*, Secaucus, NJ, Citadel Press.
- Root-Bernstein, Robert (1993). *Rethinking AIDS, The Tragic Cost of Premature Consensus*, New York, MacMillan.
- Rossi, Ernest (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson*, New York, Irvington Publishers.
- Rossi, Ernest (1986). *The Psychobiology of Mind/Body Healing*, New York, W.W. Norton.
- Rossi, Ernest (1991). *The 20-Minute Break*, Los Angeles, CA, Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Rossi, Ernest & David Cheek (1988). *Mind Body Therapy*, New York, W.W. Norton.
- Sage, X. LaMotte (1897, 1901). *Hypnotism as it Is*, Rochester, New York, New York State Publishing Company.
- Salter, Andrew (1949). *Conditioned Reflex Therapy*, Creative Age Press.
- Salter, Andrew (1944). *What is Hypnosis?* (2 vols), Secaucus, NJ, Citadel Press.
- Santanelli (James H. Loryea) (1902, 1980). *The Law of Suggestion*, Columbus, OH, Pyramid Press.
- Satow, Louis (1923). *Hypnotism and Suggestion*, London, George Alien & Unwin.
- Schefflin, Alan & Jerold Shapiro (1989). *Trance on Trial*, New York, Guilford Press.
- Schofield, Alfred (1899). *The Unconscious Mind*, London, Hodder & Stoughton.
- Shaftesbury, Edmund (1931). *Advanced Magnetism*, Meriden, Conn., Ralston University Press.
- Shaftesbury, Edmund (1928). *Be Your Own Doctor*, Meriden, Conn., Ralston University Press.
- Shaftesbury, Edmund (1926). *Instantaneous Personal Magnetism*, Meriden, Conn., Ralston University Press, (Reprinted by Kessinger Publishing Co., 1998).
- Shaftesbury, Edmund (1936). *Life's Secrets Revealed*, Meriden, Conn., Ralston University Press.

210

Гипноз

- Shaftesbury, Edmund (1931). *Mental Magnetism*, Meriden, Conn., Ralston University Press (Reprinted by Kessinger Publishing Co., 1996).
- Shaftesbury, Edmund (1929). *Operations of the Other Mind*, Meriden, Conn., Ralston University Press.
- Shaftesbury, Edmund (1932). *The Great Psychic: The Master Mind*, Meriden, Conn., Ralston University Press.
- Shaftesbury, Edmund (1896). *Transference of Thought*, Meriden, Conn., Ralston University Press.
- Shrader, Wesley (1969). *The Amazing Power of Hypnosis*, New York, Barnes & Noble.
- Shreeve, Caroline & David Shreeve (1984). *The Healing Power of Hypnotism*, London, Thorsons.
- Sidis, Boris (Introduction by W. James) (1898). *The Psychology of Suggestion*, New York, D. Appleton &

Co.

- Sinnett, A.P (1892). *The Rationale of Mesmerism*, London, Kegan, Paul & Trench.
Sparks, Laurence (1962). *Self Hypnosis: A Conditioned Reflex*, Los Angeles, Wilshire Press.
Spiegel, David & Herbert Spiegel (1978). *Trance and Treatment*, New York, Basic Books.
Stone, Robert B. (1976). *The Power of Miracle Metaphysics*, West Nyack, NY, Parker Publishing.
Sturt, Mary (1925). *The Psychology of Time*, London, Kegan, Paul, Trench, Trubner & Co.
Tebbetts, Charles (1988). *Self Hypnosis & Other Mind-Expanding Techniques*, Rocklin, CA, Prima Publishing.
Teitelbaum, Hiram (1965). *Hypnosis Induction Techniques*, Springfield, IL, Charles C Thomas.
Teste, Alphonse (1843). *A Practical Manual of Animal Magnetism*, London, H. Bailliere.
Townshend, Chauncy Hare (1854). *Mesmerism Proved True*, London, Thomas Bosworth.
Tracey, David E (1954). *How to Use Hypnosis*, (2 vols), London, Arco Publishing Co. Ltd.
Tracey, David F. (1952). *Hypnosis*, New York, Sterling Publishers.
Tucke, D. Hack, 1884. *Sleep Walking and Hypnotism*, London, J.A. Churchill.

Библиография

211

- Tuckey, Lloyd (1889, 1892). *Psycho-Therapeutics or Treatment by Hypnotism and Suggestion*, New York, G.P. Putnam's Sons; London, Bailliere, Tindall & Co. Van Pelt, S.J. (1950). *Hypnotism and The Power Within*, New York, Skeffington & Son Ltd. Van Pelt, S.J. (1958). *Secrets of Hypnotism*, London, Neville Spearman. Van Pelt, S.J., G. Ambrose & G. Newbold (1957). *Medical Hypnosis Handbook*, Hollywood, CA, Wilshire Press. Van Vogt, A.E. & C.E. Cooke (1965). *The Hypnotism Handbook*, Alhambra, CA, Borden Publishing. Verner, Alexander (1910). *Medical Hypnotism and Suggestion*, Chicago, IL, Yogi Publication Society. Von Reichenbach, Baron (1852). *The Od Force*, New England, Hobart & Robbins (Reprinted by Kessinger Publishing Co., 1996). Warman, Edward (1910). *Psychic Science Series-Hypnotism*, London, A.C. McClurg & Co. Watkins, John (1986). *Hypnotherapeutic Techniques*, New York, Irvington Publishers. Weitzenhoffer, Andre M. (1957). *General Techniques of Hypnotism*, New York, Grune & Stratton. Weitzenhoffer, Andre (1989). *The Practice of Hypnotism* (2 vols), New York, John Wiley & Sons. Whipple, Leander Edmund (1893, 1907). *Mental Healing*, New York, The Metaphysical Publishing Company. Wingfield, Hugh E. (1920). *An Introduction to Hypnotism*, London, Bailliere, Tindall & Cox. Winn, Ralph (1939, 1956). *Hypnotism Made Easy*, Los Angeles, Wilshire Press. Wolberg, Lewis (1948). *Medical Hypnosis* (2 vols), New York, Grune & Stratton. Wyckoff, James (1975). *Franz Anton Mesmer, Between God and Devil*, Engelwood Cliffs, NJ, Prentice Hall. Wynn, Ralph (1939, 1956, 1960). *Scientific Hypnotism*, Los Angeles, Wilshire Press. Young, L.E. (1899). *The Science of Hypnotism: The Wonder of the 20th Century*, Baltimore, I & M Ottenheimer.

212

Гипноз

- Zeig, Jeffrey (1980). *A Teaching Seminar with Milton H. Erickson*, New York, Brunner Mazel. Zeig, Jeffrey & S. Lankton eds. (1988). *Developing Ericksonian Therapy*, New York, Brunner Mazel. Zeig, Jeffrey (1985). *Experiencing Erickson*, New York, Brunner Mazel. Zweig, Stefan (1932, 1962). *Mental Healers*, New York, Viking Press.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....5

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ — СВЯЗЬ «СОЗНАНИЕ-ТЕЛО».....7

Связь между Подсознанием и Телом.....7

Что есть РЕАЛЬНОСТЬ?.....9

ПОЧЕМУ МЫ ХОТИМ ИЗУЧИТЬ ГИПНОЗ?.....11

ГЛАВА 2

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ГИПНОЗА.....13

ГЛАВА 3

ТРАНС	21
ТРАНС и РАППОРТ.....	21
Опыт ПОГРУЖЕНИЯ в ТРАНС.....	23
ГИПНОТИЧЕСКИЕ ШОУ и ГИПНОТЕРАПЕВТЫ.....	24
ТРАНС и ОБУЧЕНИЕ.....	25

ГЛАВА 4

ЯЗЫКОВЫЕ	ПАТТЕРНЫ	ГИПНОЗА	—	МОДЕЛИ
МИЛТОНА				30
МИЛТОНОВСКАЯ	МОДЕЛЬ	ГИПНОТИЧЕСКИХ		ЯЗЫКОВЫХ
ПАТТЕРНОВ				32

ГЛАВА 5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	38
----------------------------	----

ГЛАВА 6

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ КЛИЕНТА	43
-------------------------------------	----

214	<i>Гипноз</i>
-----	---------------

ТЕХНИКА ОПРОСА.....	43
---------------------	----

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТА-МОДЕЛИ.....	46
--------------------------------	----

ГЛАВА 7

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ	БЕСЕДА	И	ТЕСТЫ	НА
ВНУШАЕМОСТЬ				51

РАЗВЕНЧАНИЕ НЕВЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ.....	5)
---	----

ПОМОГАЕМ КЛИЕНТУ ПОНЯТЬ ТРАНС И ЕГО ВЫГОДЫ.....	54
---	----

ТЕСТЫ НА ВНУШАЕМОСТЬ.....	54
---------------------------	----

«ТЕСТ НА ВНУШАЕМОСТЬ» — УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДВУХ ЧЕЛОВЕК.....	55
---	----

ТЕСТЫ НА ВНУШАЕМОСТЬ КАК СПОСОБ УБЕЖДЕНИЯ.....	59
--	----

ГЛАВА 8

СТАДИИ ГИПНОЗА	61
-----------------------------	----

ОПРЕДЕЛЯЕМ УРОВНИ ТРАНСА.....	61
-------------------------------	----

СТАДИИ ГИПНОЗА (ПОЛЕКРОНУ, <i>ГИПНОЗ СЕГОДНЯ, 1964</i>).....	62
--	----

ГЛАВА 9

ЭРИКСОНОВСКИЕ МЕТОДЫ	69
-----------------------------------	----

ПОЛЕЗНОСТЬ ТЕХНИК ЭРИКСОНА.....	69
---------------------------------	----

МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭРИКСОНУ.....	71
--------------------------------------	----

СТУПЕНИ РАБОТЫ в ТРАНСЕ.....	71
------------------------------	----

ЭРИКСОНОВСКИЕ ГИПНОТИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ КОСВЕННОГО ВНУШЕНИЯ.....	73
--	----

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.....	82
-------------------------	----

ГЛАВА 10

ДВА ПОГРУЖЕНИЯ в ГИПНОЗ ПО ЭРИКСОНУ	84
--	----

ЭРИКСОНОВСКОЕ ПОГРУЖЕНИЕМ 1: ПОГРУЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НАБОРА ВОПРОСОВ.....	84
---	----

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОТВЕТЫ НА ТРАНС.....	87
--------------------------------------	----

ЭРИКСОНОВСКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ № 2: ЛЕВИТАЦИЯ РУК.....	88
--	----

ГЛАВА 11

ЭРИКСОНОВСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА	95
--	----

<i>Содержание</i>	215
-------------------------	-----

ОБОБЩЁННЫЙ ОБРАЗЕЦ ГИПНОТИЧЕСКОГО СЕАНСА.....	97
---	----

РАБОТА ПО ИЗМЕНЕНИЮ.....	97
--------------------------	----

ПРИМЕЧАНИЯ ПО СТУПЕНЯМ РАБОТЫ ПО ИЗМЕНЕНИЮ.....	98
---	----

ГЛАВА 12

МАЯТНИК И ДРУГИЕ ИДЕОМОТОРНЫЕ

СИГНАЛЫ	104
----------------------	-----

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАЯТНИК.....	106
---------------------------------	-----

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАЯТНИК.....	107
-------------------------------	-----

МАЯТНИКОВАЯ КАРТА.....	107
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАЯТНИКА.....	ПО
ДРУГИЕ ИДЕОМОТОРНЫЕ СИГНАЛЫ.....	111
ГЛАВА 13	
МЕТАФОРЫ.....	113
МЕТАФОРЫ СО МНОЖЕСТВЕННЫМИ ВКРАПЛЕНИЯМИ.....	114
<i>Открытая Пепьча № 1.....</i>	<i>114</i>
<i>Открытая Пе/тя № 2.....</i>	<i>115</i>
<i>Открытая Петля № 3.....</i>	<i>116</i>
<i>Открытая Петля № 4.....</i>	<i>117</i>
<i>Открытая Пенгча № 5.....</i>	<i>118</i>
<i>Заметки на полях.....</i>	<i>120</i>
<i>Закрывание Пе/ши № 5.....</i>	<i>122</i>
<i>Закрывание Пепыи № 4.....</i>	<i>123</i>
<i>Закрывание Пенни № 3.....</i>	<i>123</i>
<i>Закрывание Петли № 2.....</i>	<i>123</i>
<i>Закрывание Пепти № 1.....</i>	<i>124</i>
ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СОЗДАНИЮ МЕТАФОР ...	124 УЛУЧШЕНИЕ ВАШЕГО СТИЛЯ РАБОТЫ С МЕТАФОРАМИ.....127
ГЛАВА 14	
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА (ТЕСТ) НА ПОГРУЖЕНИЕ, ПО ЭСТАБРУКСУ.....	129
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА (ТЕСТ) НА ПОГРУЖЕНИЕ, ПОЭСТАБРУКСУ.....	131
<i>Глаза закрываются— Разговор о сне.....</i>	<i>131</i>
216	
<i>Гипноз</i>	
<i>Веки пчотно закрыты.....</i>	<i>132</i>
<i>Одеревеневшая рука.....</i>	<i>132</i>
<i>Слабые ноги.....</i>	<i>133</i>
<i>Автоматические движения.....</i>	<i>133</i>
<i>Говорение во время сна.....</i>	<i>134</i>
<i>Хожжение во сне.....</i>	<i>135</i>
<i>Зрительные галлюцинации.....</i>	<i>135</i>
<i>Ввод постгипнотических внушений.....</i>	<i>136</i>
<i>Освобождение от Теста или Внушения короткого периода.....</i>	<i>137</i>
<i>Выведение клиента из состояния транса.....</i>	<i>137</i>
ЕЩЕ ПРИМЕЧАНИЯ ПО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМУ ТЕСТУ НА ПОГРУЖЕНИЕ.....	138
ГЛАВА 15	
ТЕХНИКИ УГЛУБЛЕНИЯ ТРАНСА И ПОСТГИПНОТИЧЕСКИЕ ВНУШЕНИЯ.....	140
ТЕХНИКИ УГЛУБЛЕНИЯ.....	140
ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИК УГЛУБЛЕНИЯ, РЕАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ.....	141
ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОСТГИПНОТИЧЕСКИХ ВНУШЕНИЙ.....	146
ГЛАВА 16	
МЕТОДЫ ЭЛМАНА.....	150
СТАДИИ ГИПНОЗА ПОЭЛМАНУ.....	154
УСЛОВИЯ ДЛЯ ГИПНОЗА И ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА.....	154
ПОГРУЖЕНИЕ ПО ЭЛМАНУ № 1.....	158
ПОГРУЖЕНИЕ ПОЭЛМАНУ № 2.....	165
ГЛАВА 17	
РАЗВИТИЕ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО СТИЛЯ	

ПОГРУЖЕНИЯ.....168

ГЛАВА 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....172

КОГДА НЕ НАДО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГИПНОЗ

173

Содержание.....217

ПРОДОЛЖЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....175

ПРИЛОЖЕНИЕ

КРАТКИЕ СЦЕНАРИИ ПОГРУЖЕНИЯ, БЕЗ ПОЯСНЕНИЙ.....177

ЭРИКСОНОВСКОЕ ПОГРУЖЕНИЕМ 1: ПОГРУЖЕНИЕ

с ПОМОЩЬЮ НАБОРА ВОПРОСОВ.....177

ЭРИКСОНОВСКОЕ ПОГРУЖЕНИЕМ 2: ЛЕВИТАЦИЯ РУК.....178

ОБОБЩЁННЫЙ ОБРАЗЕЦ ГИПНОТИЧЕСКОГО СЕАНСА.....181

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА (ТЕСТ)

НА ПОГРУЖЕНИЕ, ПО ЭСТАБРУКСУ.....182

ПОЛНАЯ КАТАЛЕПСИЯ ТЕЛА.....189

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА ПОЭЛМАНУ.....190

ПОГРУЖЕНИЕ ПО ЭЛМАНУМ 1.....193

ПОГРУЖЕНИЕ ПО ЭЛМАНУМ 2.....196

БИБЛИОГРАФИЯ.....198

Уважаемые читатели!

Мы надеемся, что чтение этой книги было вам интересно. Со своей стороны наше Бюро Переводов приложило все усилия для того, чтобы она доставила вам удовольствие.

Ведь так важно, чтобы при переводе на другой язык не было потеряно не только смысла, но и всех тех замечательных слов и фраз, с помощью которых автор хотел выразить свои мысли. Именно так мы стараемся выполнять свою работу. Это касается не только научной и художественной литературы, но и юридической, экономической и технической документации. Мы можем помочь вам и с устными переводами — будь то встреча иностранных друзей или международная конференция. Наше Бюро Переводов работает оперативно и качественно, ориентируясь на индивидуальные пожелания клиента.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАВАТЬ НОВОЕ ВМЕСТЕ!

Наши телефоны:

209-22-1 5/1 6/1 71.. 25 лоб. 609

209-35-1 5/1 6/1 7/...25 доб. 609

118-21-11 116-32-27

e-mail: berg@hotbox.ru, berg_comp@mtu-net.ru

Мы расположены по адресу:

г. Москва, Б. Садовая ул., д. 5/1, г-ца «Пекин», офис 609

Бюро Переводов «БЕРГ»

ТЭД ДЖЕЙМС

ГИПНОЗ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Создание феномена глубокого транса

Перевод Тугаринова О. В. Компьютерная верстка Странников В. Ю.

Издательство «КСП+», 113054, Москва,

ул. Новокузнецкая, д. 33, к 2.

Тел. 951-91-09. E-mail: KSPPLUS@DOL.RU.

Адрес в Интернет: WWW.boosKSP.ru

Лицензия № 065163 от 07.05.1997 г.

Гигиенический сертификат №77.ФЦ.8.953.П.86.2.99

Подписано в печать 27.02.03. Формат 84x108 Узг.

Гарнитура «Школьная». Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7.0. Тираж 2000 экз. Заказ 98

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных

диапозитивов на производственно-издательском

комбинате "Офсет".

660049, Красноярск, ул. Республики, 51.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Тел. производственного отдела (3912) 23-57-81.

E-mail: pdo@pic-offset.ru.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>