

Майкл Спаркс

Начальные навыки эриксоновского гипноза.



**Дизайн и компляция книги – Валеев Азат, www.SmartRunet.info
Да прибудет с нами сила психотехнологий... ДА сокрушим мы мир
сей своим умом!!**

Все права сохранены. Материал взят с белых источников. Приветствуется свободное распространение материала. Скачано с www.SmartRunet.info

ПОСВЯЩЕНИЕ.

Я бы хотел посвятить эту книгу всем тем добрым людям, с которыми я встретился в Обнинске на семинаре по эриксоновскому гипнозу, людям, разделившим со мной свою душевную теплоту и любовь. Они создали для нас, руководителей семинара, один из тех редких моментов в жизни, которые следует помнить вечно и лелеять, как сокровище.

Этот семинар научил меня многому. Я узнал, что бессознательное имеет особое значение для советских людей. Я узнал, что культура и история Советского Союза создала плодородную почву для произростания особой способности к гипнотизированию. На многие годы вперед я уверен, что участники семинара будут развивать новые творческие подходы, используя эриксоновский гипноз для помощи людям.

И, наконец, я бы хотел поблагодарить Инессу Ребейко за всю работу по подготовке этой книги к изданию. Каждый, кто прочтет эту книгу и найдет ее ценной, окажется в долгу благодарности и признательности у этой прекрасной женщины.

Michael Sparks

ТЕМЫ СЕМИНАРА

1. ПОСТРОЕНИЕ РАППОРТА
2. ОБРАЗЫ ДОСТИЖЕНИЯ
3. ЯЗЫК ГИПНОЗА
4. МЕТАФОРЫ И ИСТОРИИ
5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ
6. ПРАКТИКУМ

День первый

ПОСТРОЕНИЕ РАППОРТА

утреннее занятие

(с 9-00 до 12-00)

ПОСТРОЕНИЕ РАППОРТА

9-00 - 9-25

1. Вводная часть (20 минут)

1.1. Организационные вопросы (5 минут)

1.2. Знакомство с преподавателями (15 минут)

9-25 - 10-00

2.Эриксоновский гипноз (40 минут)

2.1. Милтон Эриксон: биография (5 минут)

2.2. Цели и методы семинара (5 минут)

2.3. Обзор содержания семинара(5 минут)

2.4. Основные идеи (25 минут)

10-00 -10-20

3. Перерыв (20 минут)

10-20 -11-20

4. Физиологическое присоединение к другому человеку (60 минут)

4.1. Упражнение 1: присоединение к физиологии (20 минут)

4.2. Составление списка слов, описывающих состояние релаксации (15 минут)

4.3. Упражнение 2: присоединение к дыханию (25 минут)

11-20 -12-00

5. Психологическое присоединение к другому человеку (40 минут)

5.1. Эриксон о мышлении и движениях глаз (20 минут)

5.2. Упражнение 3: присоединение к движениям глаз (20 минут)

1.1. Организационные вопросы

(9-00 - 9-10)

1.2. Знакомство с преподавателями

(9-10 - 9-25)

МАЙКЛ СПАРКС,

доктор философии

Профессор, преподает на факультете подготовки управленческих кадров Калифорнийского государственного университета в городе Сакраменто (штат Калифорния) дисциплины, связанные с поведением человека в организации. Его консультациями по вопросам управления пользуются различные организации. Он проводит также тренинг в таких областях, как подготовка персонала к работе в группе, лидерство, управление мотивацией, коммуникация. В частности, он участвовал в разработке программы группового тренинга американских космонавтов, которые должны были работать вместе на космической станции.

ЧАРЛИ БАДЕНХОП, НЛП

Изучает айкидо. Владелец торгового предприятия в Японии. В области НЛП и Эриксоновского гипноза является учеником Джона Гриндера.

2. ЭРИКСОНИАНСКИЙ ГИПНОЗ

2.1. МИЛТОН ЭРИКСОН: БИОГРАФИЯ

(9-25 - 9-30)

1. Человек и его работа.

Милтон Эриксон родился в бревенчатой хижине в маленьком шахтерском городке на западе Соединенных Штатов Америки в 1901 году. Умер в 1980-м в Фениксе, штат Аризона. К концу своей жизни Милтон Эриксон стал признанным во всем мире авторитетом в области гипноза и краткосрочной психотерапии. Идеи, методы, техники, созданные им, в настоящее время начинают доминировать в американской психотерапии.

Каковы же источники творчества и мудрости Эриксона?

2. Источники творчества. Эриксон, будучи несомненно человеком одаренным, вынужден был, кроме того, творить и изобретать в силу жестокой необходимости, поскольку по отношению к окружающему его миру находился в ином состоянии, нежели вы и я.

Эриксон от рождения был лишен цветоощущения; не различал звуки по их высоте, и воспроизвести даже самую простую мелодию было для него делом совершенно невозможным. Но и это еще не все. В детстве он страдал от дизлексии (нарушение процесса чтения). В 17 лет он перенес приступ полиомиелита и выздоровел полностью, благодаря единственно лишь разработанной им самим программе реабилитации. В 51 год Эриксона снова настигла эта страшная болезнь, и на этот раз ему удалось выздороветь лишь частично: последние 10 лет жизни он был прикован к инвалидному креслу. Его мучили постоянные боли, были парализованы язык и правая рука.

3. Реализуйте свои потенции. Вопреки этим всем ограничениям, а во многом и благодаря им, Эриксон поистине научился ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЕТ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС.

2.2. ЦЕЛЬ И МЕТОДЫ СЕМИНАРА

(9-30 - 9-35)

Существует два подхода к применению гипноза - психотерапевтический и педагогический. При психотерапевтическом подходе целью является коррекция нарушений и возвращение человека к нормальному функциональному состоянию. При педагогическом же подходе к гипнозу целью является реализация возможности выполнять какое-либо достаточно

успешное действие еще эффективнее (например, улучшить спортивные результаты). Именно в этом заключается моя цель как педагога. Я использую гипноз для того, чтобы дать менеджерам - мужчинам и женщинам

- возможность выполнять свою работу более эффективно и с большей радостью. Мне хотелось бы думать, что благодаря своим педагогическим навыкам я смогу на этом семинаре создать условия, которые позволят вам получить разнообразный и многоуровневый новый опыт.

Разрешите мне поделиться с вами своим пониманием различий, существующих между традиционным университетским образованием и семинарами-тренингами, которые проводятся в организациях. Эти различия касаются как цели, так и метода.

1. Цель: приобретение навыков versus понимание.

Человеческая психика выполняет две функции. Например, некоторые из моих университетских коллег могут рассказать вам, как следует управлять большой организацией, но сами не умеют этого делать. С другой стороны, я знаю многих менеджеров, которые не могли объяснить, как быть хорошим менеджером, но умеют эффективно управлять большой организацией. В университете мы часто стремимся к интеллектуальному пониманию. На семинарах - к развитию практических умений. На этом семинаре я буду учить вас хорошо гипнотизировать, а не объяснять, что такое гипноз.

2. Метод: действия versus разговоры

В традиционной ситуации обучения преподаватель стоит перед аудиторией и говорит, а студенты записывают. На тренинговых семинарах большое значение придается вовлечению студентов в различные виды деятельности, которые дадут им возможность приобрести новые навыки. На этом семинаре мы будем выполнять много упражнений, направленных на развитие ваших способностей учиться.

2.3. ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ СЕМИНАРА

(9-35 - 9-40)

Вот шесть тем, которые мы изучим на семинаре:

Д е н ь п е р в ы й:

Построение раппорта

Создание образов достижения

Д е н ь в т о р о й:

Язык гипноза

Использование метафор и историй

Д е н ь т р е т ь и й:

Специальные техники

Практикум

2.4. ОБ ЭРИКСОНИАНСКОМ ГИПНОЗЕ

Основные идеи

(9-40 - 10-00)

1. Взаимодействие

Существуют два представления об индуцировании транса - авторитарное и индивидуальное. Некоторые считают, что за состояние транса отвечает гипнотизер. Управляя состоянием гипнотизируемого, гипнотизер вводит его в транс. В экспериментальных исследованиях, когда ученым нужно

было создать для всех испытуемых одинаковые условия, за состояние

транса отвечал сам испытуемый. Он должен был ввести себя в транс, используя определенные механические средства, например, фонограмму. Эриксон всегда придавал гораздо большее значение человеку, нежели любой технике. Для него транс - это нечто, в чем вы участвуете вместе с человеком, но никак не действие, которое вы производите с ним как с объектом. Отношения являются равноправными. Никто никем не управляет.

2. Естественно возникающее состояние транса

Транс - это не какое-то исключительное состояние, которого вы можете достичь лишь с помощью значительных усилий. По мере того, как вы будете приобретать умение распознавать внешние его признаки, вы начнете замечать, что люди в течение дня много раз входят в это состояние и выходят из него. Некоторые погружаются в транс ненадолго. Другие испытывают очень легкий транс, третьи предпочитают более глубокий. Кажется, что человек интуитивно знает, какие глубина и длительность транса нужны и полезны именно ему. И даже сейчас, когда я говорю это, некоторые из вас начинают входить в транс того уровня, который нужен вам здесь и сейчас. Одним из достижений Эриксона было то, что он оценил транс как широко распространенное, часто встречающееся явление (поездка на машине или автобусе, стояние в очереди, слушание лекций, ожидание встречи) и начал использовать эти естественно возникающие состояния в своей работе.

3. Потребность в состоянии транса

Вы все, вероятно, слышали о последствиях лишения сна. А если нет, то почти любой студент может рассказать вам об этом. Последствия недостатка пищи, воды, кислорода, витаминов, физических движений тоже вам понятны. Менее понятна потребность в состоянии транса. Именно в трансе наше подсознание может произвести ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой мы нуждаемся, чтобы приспособиться к столь быстро меняющейся в наше время действительности. Печально, что в нашем индустриальном мире мы утратили многие ритуалы более примитивных обществ - церемонии с пением, танцами и мифологическими действиями, в результате которых у людей наступало состояние транса. Вновь обретая способность входить в состояние транса, мы становимся достаточно гибкими для того, чтобы глубоко измениться и тем самым приспособиться к жизни, проложить свой путь через переходное состояние к новому

состоянию. Без транса мы остаемся жесткими и хрупкими, как умирающее растение. И тогда мы уязвимы и беззащитны, легко поддаемся влиянию других людей. Входя в состояние транса, вы присоединяетесь к целительному древнему миру вне зависимости от конкретной культуры.

4. Позиция образов

Эриксона часто просили объяснить, что такое гипноз, и тогда он обычно отвечал: "Гипноз - это передача образов". Чтобы понять, что Эриксон имел в виду, можно вспомнить о том, какую власть имеет поэзия над человеческими душами. Поэзию человек понимает не только умом, но и переживает телом (соматически). Стихотворение может изменить самую суть нашей жизни. Можно было бы переформулировать ответ Эриксона так:

"Гипноз - это поэзия". Я бы хотел, чтобы вы помнили об этом пока мы будем продолжать нашу работу.

3. Перерыв (10-00 - 10-20)

4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

4.1.УПРАЖНЕНИЕ 1: ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ФИЗИОЛОГИИ

(10-20 - 10-40)

"Нас тут много. Мы будем работать с изменениями. Поэтому важно, чтобы сначала мы поработали над простыми заданиями, прежде чем начнем делать что-то более значительное..."

Целью этого упражнения является сосредоточение внимания на присоединении к поведению другого человека. Это упражнение мы будем выполнять в группах из трех человек.

1. Участник упражнения N 1 - субъект - просто сидит в кресле. Он является моделью.

2. Участник N 2 сидит в другом кресле - напротив участника N 1 - и имитирует физиологию последнего.

3. Участник N 3 - "режиссер" и действует подобно кинорежиссеру. Он должен помогать участнику N 2 достигнуть совершенства в присоединении к участнику N 1. Обращайте внимание на все части тела: ноги руки, голова, губы и т.д.
4. Когда режиссер удовлетворен тем, как участник N 2 присоединился к участнику N 1, он (режиссер) просит участника N 2 закрыть глаза. Пока глаза участника N 2 закрыты, участник N 1 должен изменить свою позу.
5. Участник N 2 открывает глаза и снова присоединяется к участнику N 1.
6. Весь этот цикл повторяется 4 раза с участником N 2. Затем происходит обмен ролями так, чтобы каждый из участников упражнения имел возможность четыре раза присоединиться к каждому из двух остальных участников.

Прежде чем мы начнем учиться гипнозу, нам надо понять, какое влияние оказывают на человека очень простые поэтические образы. Такое понимание позволит нам глубже почувствовать влияние слов на психику и на организм.

Ответьте мне сейчас, в каких конкретных ситуациях вы чувствуете себя удобно, безопасно и расслабленно:

отдыхая на пляже в теплый день

принимая теплую ванну

отдыхая в деревне на лугу

отдыхая в теплой постели, когда на улице дует сильный холодный ветер и т.д.

Примечание: не записывайте этого. Это может отвлечь ваше внимание.

4.2. СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА СЛОВ, ОПИСЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ РЕЛАКСАЦИИ

(10-40 - 10-55)

А сейчас скажите, пожалуйста, каковы слова, с помощью которых вы могли бы описать ваши чувства в этих ситуациях

спокойный

удобство

мирный

расслабленный

безопасность

комфорт

свобода и т.д.

4.3. ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ДЫХАНИЮ

Упражнение 2

(10-55 - 11-20)

Для выполнения этого упражнения нужно разделить на группы по три человека. Участник 1 слушает, участник 2 говорит, участник 3 является режиссером.

1. Участник 1 сидит в специальной позе - обе ноги стоят на полу, не скрещиваясь, руки лежат на коленях.
2. Участник 2 просит участника 1 составить список из шести слов, которые ассоциируются у него (у участника 1) с ситуацией спокойствия, безопасности, расслабления. Участник 2 должен запомнить эти слова.
3. Участник 3 (режиссер) стоит за спиной участника 1 и начинает присоединяться к его дыханию, двигая ему в такт рукой.
4. Участник 2 должен:
 - а) глубоко вздохнуть и на какой-то момент сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, затем почувствовать, как спина касается спинки стула.
 - б) затем участник 2 должен посмотреть на участника 1 и начать присоединяться к его дыханию.

в) после того, как присоединение произошло, участник 2 должен начать произносить на выдохе те слова, которые в начале упражнения ему предъявил участник 1.

г) участник 1 закрывает глаза, если чувствует себя при этом спокойно, чтобы лучше почувствовать и оценить влияние, которое эти слова оказывают на его ощущения.

д) участник 2 просто произносит на выдохе (слегка нараспев) слова из списка - сначала в предложенном порядке, а затем меняя их порядок.

5. Через 5-6 минут участник 1 открывает глаза. Участники меняются ролями.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

5.1. ЭРИКСОН О ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ

(11-20 - 11-40)

В первых упражнениях наше внимание было сосредоточено на внешнем поведении и использовании физиологии с целью присоединения к внутреннему состоянию другого человека. Но возможно и необходимо также

непосредственное присоединение к внутренним процессам, протекающим в психике другого человека. По Эриксону существует связь между движениями глаз и способами мышления, которые человек использует для решения данной задачи.

Текст к рисунку.

смотреть видеть картина

видеть картина

звук слышать видеть говорить

звук слышать слушать говорить

чувствовать касаться держать брать

слышать слушать говорить

5.2. УПРАЖНЕНИЕ К ДВИЖЕНИЯМ ГЛАЗ

(11-40 - 12-00)

Инструкции:

1. Нарисуйте такой же рисунок на отдельном листе бумаги.
2. Участник 2 просто держит рисунок перед собой так, чтобы его хорошо видел участник 1.
3. Участник 2 фиксирует взгляд в одном из шести указанных положений.
4. Участник 1 просто читает вслух слова, описывающие данное положение глаз. Когда участник 1 чувствует, что справляется с этой задачей, он может начать делать упражнение, не заглядывая в схему.
5. Обмен ролями.

День первый

ОБРАЗЫ ДОСТИЖЕНИЯ

ДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

(с 1-00 до 4-00)

1. Базовая модель гипноза (15 минут)
 - 1.1. Четырехшаговая модель (5 минут)
 - 1.2. Признаки транса (10 минут)
2. В поисках решения (45 минут)
 - 2.1. Образы достижения (20 минут)
 - 2.2. Упражнение 1: создание образов достижения (25 минут)

Все права сохранены. Материал взят с белых источников. Приветствуется свободное распространение материала. Скачано с www.SmartRunet.info

3. Перерыв (20 минут)

4. Расширение системы (45 минут)

4.1. Упражнение 2: присоединение и ведение (25 минут)

5. Транс как взаимодействие (55 минут)

5.1. Объединение с другими: интерперсональное сознание (15 минут)

5.2. Упражнение 3: взаимное наведение транса (25 минут)

5.3. Самогипноз: 4-3-2-1 (25 минут)

1. БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ГИПНОЗА

1.1. ЧЕТЫРЕХШАГОВАЯ МОДЕЛЬ

(1-00 - 1-10)

Простая модель наведения транса / использования транса, с которой мы будем экспериментировать, состоит из четырех шагов:

1. Постановка целей.

2. Наведение транса.

3. Использование транса.

4. Переориентация.

Сегодня мы будем работать именно с этой моделью.

1.2. ПРИЗНАКИ ТРАНСА

(1-05 - 1-15)

Какие наблюдаемые физиологические изменения позволяют вам утверждать,

что человек расслаблен и его внимание обращено внутрь? Что вы видели, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии расслабления в предыдущем упражнении?

Расширение зрачков

Фиксация взгляда

Замедление мигательных движений

Замедление глотательных движений

Поза становится неподвижной

Мышцы расслабляются

Дыхание замедляется, становится брюшным и более ритмичным

Снижается частота пульса

Снижается частота сердечных сокращений

Расслабляются мышцы лица, лицо разглаживается, в особенности щеки, лоб, губы

снижается реакция на внешние шумы

меняется цвет лица (побледнение соответствует диссоциированному состоянию, покраснение - ассоциированному)

Запаздывающие моторные реакции

Появление спонтанных идеомоторных реакций - таких, как подрагивание рук, дрожание век, вздрагивание.

2. "В ПОИСКАХ РЕШЕНИЯ"

2.1. ОБРАЗЫ ДОСТИЖЕНИЯ

(1-15 - 1-35)

<<Стивен Гиллиген, из моих коллег, знаменит своими успехами в работе с

людьми, пострадавшими от инцеста, - взрослыми мужчинами и женщинами, в детстве перенесшими инцест. Последствия этой тяжелейшей травмы многообразны. Одним из них является неспособность испытывать привязанность к людям. Я спросил Стивена, что нового он узнал, работая с этими людьми, и он ответил: "Не позволяй проблемам преграждать путь решениям". Я попросил его объяснить поподробнее. Он сказал, что начиная работать с такими пациентами, он массу времени тратил на проработку эмоциональной травмы, которую они перенесли. Но это не приносило никакой пользы. Жизнь их не как не менялась, пока они не получали задание вызвать у себя "образы достижения", позитивные образы их собственного будущего>>.

1. Образы управляют нашей жизнью. Эта маленькая история касается очень важного аспекта той роли, которую транс играет в нашей жизни. Карл Прибрам, нейрофизиолог из Стенфордского университета, ввел термин "образы достижения" и подал Стивенсу идею, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направление жизни человека.

2. Образы можно изменить. Как правило, эти глубинные образы отличаются устойчивостью. Они могут быть изменены в двух типах ситуаций. Первая ситуация позволяет человеку находиться в состоянии релаксации, неподвижности и направить внимание внутрь себя. Второй путь к изменению этих образов предполагает ритмическое движение (танцы, ходьба, бег).

3. Состояние транса - застывшее состояние. В моменты дезорганизации, изменений, кризисов люди испытывают стресс и застывают. Внимание становится жестко зафиксированным. Мышцы напрягаются. Дыхание делается поверхностным и может даже прерваться на краткий момент, как это бывает, когда вас в шутку кто-то напугает. В мозг поступает меньше кислорода. И именно тогда, когда люди более всего нуждаются в новых образах достижения, в новых мечтах и целях, чтобы по новому направить жизнь, сама физиология делает создание этих образов невозможными. Сознание отчаянно пытается облегчить муки стресса. Оно описывает все новые и новые круги в пределах тех ситуаций и событий, которые вызывают боль и от которых хотелось бы избавиться. Человек напоминает ракету, запущенную по жестко заданной траектории. Он не способен тогда задать себе более важный вопрос: "Чего я хочу?"

4. Цель транса. Одной из целей наведения транса является создание физиологического состояния, в котором человек мог бы начать создавать новые образы достижения, что, в свою очередь, позволило бы ему

по-новому направить свою жизнь, чтобы самоосуществиться в мире дезорганизации и стресса.

2.2. УПРАЖНЕНИЕ 1: СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВ

(1-35 - 2-00)

Это упражнение будем выполнять, разделившись на пары.

1. Слова, описывающие состояние транса. Участник 1 (гипнотизируемый) сообщает участнику 2 (гипнотизеру) слова (их должно быть пять или шесть), которые, по его мнению, описывают состояние транса.

2. Участник 2 (гипнотизер) начинает с того что, на какой-то момент направляет внимание внутрь себя, затем присоединяется к дыханию гипнотизируемого, а потом в такт дыханию начинает снова произносить эти пять или шесть слов. Последовательность их вначале сохраняется, а затем меняется. Говорите медленно, растягивайте слова. Когда участник 1 почувствует расслабление, он может просто закрыть глаза и слушать.

3. Образ достижения. Отметив для себя появление внешних признаков состояния релаксации, гипнотизер говорит: "Не могли бы вы представить себе то, чего хотите достичь? Чего вы хотели бы для себя в будущем? Настройтесь на глубинный смысл ваших желаний. Воздержитесь от активных поисков. Вы сейчас скорее рыболов, который сидит на берегу пруда и ждет, что появиться из глубины...

...Может появиться образ ситуации в будущем, когда ваша потребность будет удовлетворена, проблема решена, цель достигнута. Как вы будете выглядеть после того, как ваша цель будет достигнута? Как будет звучать ваш голос? Что вы скажите? - Войдите внутрь этого образа. Почувствуйте сейчас то, что будете чувствовать тогда. Ощущаете ли вы удовлетворенность, спокойствие, умиротворенность?

Ваша мечта реализована. Когда образ станет ярким, дайте мне знать об этом, кивнув головой или подняв палец".

4. Переориентация. Гипнотизер осуществляет переориентацию посредством простого внушения, говоря о том, что гипнотизируемый возвращается в ситуацию "здесь и сейчас". При этом гипнотизер постепенно меняет громкость голоса и скорость речи.

5. Смена ролей.

Примечание: если в комнате шумно, гипнотизер может предложить гипнотизируемому использовать этот шум для того, чтобы еще глубже погрузиться в транс.

3. ПЕРЕРЫВ (2-00 - 2-20)

4. "РАСШИРЕНИЕ СИСТЕМЫ"

(2-20 - 2-40)

"А сейчас разрешите мне продолжить рассказ о Стивене Гиллингене: Я спросил у него: "А что еще ты узнал?" Он ответил: "Расширяйте систему". И продолжил: "Чтобы успешно функционировать, система, порождающая решения, всегда должна быть больше, нежели система, порождающая проблему". Разрешите мне объяснить, что он имел в виду".

1. Человек склонен к рутинным действиям. Находясь в состоянии стресса, человек начинает разговаривать сам с собой о своей проблеме. В конце концов наступает момент, когда он возвращается к началу своего внутреннего диалога и в отчаянных поисках выхода повторяет его снова и снова. Сознание человека становится застывшим, прикованным лишь к малой части внутреннего опыта и ресурсов. Это ограниченное поле внимания и есть "система проблемы".

2. Присоединение и ведение. Чтобы расширить систему проблемы и превратить ее в систему решения, необходимо сначала присоединиться к замкнутой системе проблемы и присоединиться так, чтобы вы не ощущали никакого различия между клиентом и вами. Как только такое отношение между ним и вами возникло, вы можете начать направлять его внимание к другим фрагментам его собственного внутреннего опыта и ресурсов.

3. Уважайте интегрированность личности. Даже находясь в состоянии стресса, человек испытывает настоятельную потребность в сохранении своей свободы и интегрированности. Когда вы присоединяетесь к другому человеку, важно, чтобы вы в полной мере уважали его интегрированность, просто присоединяясь к миру его проблем, принимая этот мир таким, каков он есть. Человек в стрессе, застывает физически и психически.

Когда вы присоединились к его миру и почувствовали, что межличностные связи уже сложились, можете начать привлекать внимание человека к другим фрагментам его внутреннего опыта, который в настоящий момент находится вне его сознания. Вы ведете его к ресурсам, которые он

имеет, но не замечает. Вы не должны добавлять ничего нового, не должны применять чуждых внушений.

4. Понимание сопротивления. Если вы нарушаете принцип интегрированности, возникает сопротивление. Какая-либо часть личности вашего клиента разорвет связь между ним и вами, которую вы пытаетесь построить. И вы узнаете о том, что это произошло, потому что клиент начнет двигаться, чтобы разрушить состояние межличностного транса, возникшее между вами.

А сейчас давайте проведем простой эксперимент с использованием утверждений на присоединение и ведение.

4.1. УПРАЖНЕНИЕ 2: ПРИСОЕДИНЕНИЕ И ВЕДЕНИЕ

(2-40 - 3-05)

Формула: X и X и X и X и Y.

Утверждение X - утверждение присоединения. Это абсолютно истинное утверждение о поведенческих реакциях, которые возникают у клиента.

Утверждение Y - утверждение ведения, т.е. утверждение, которое приводит к возникновению у клиента состояния транса.

Пример:

1. Вы сидите в этом кресле (утверждение присоединения).
2. И вы смотрите на меня (утверждение присоединения).
3. И вы легко дышите (утверждение присоединения).
4. Я с вами разговариваю (утверждение присоединения).

И вы можете начать расслабляться (утверждение ведения).

Вернитесь к пункту 1.

Инструкции: упражнение выполняется в парах. Участники меняются ролями каждые семь минут.

5. ТРАНС КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

(55 минут)

5.1. ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

(3-10 - 3-45)

То, что Милтон Эриксон стал легендарной личностью, обусловлено, в частности, тем, что он был не просто умным, но и мудрым человеком. Как он не однократно рассказывал, каждый раз, сталкиваясь с трудным случаем, он сам входил в транс и использовал все свои сознательные и бессознательные ресурсы. Когда же его спрашивали, что такое транс, он часто отвечал: "Состояние, при котором внимание направлено внутрь".

На этой стадии развития вы можете использовать следующий простой метод наведения транса: вы входите в транс сами и ждете, когда клиент к вам присоединится.

Эриксон говорил так: "Я не знаю, как они входят в транс. Я знаю лишь, что я нахожусь в этой комнате, и они находятся здесь, и состояние транса неизбежно возникает".

Я предпочитаю входить в транс одновременно со своими клиентами. Поддерживая состояние внутренней сосредоточенности и внимания, я стремлюсь при этом сохранять высокую сосредоточенность внимания на внешнем, и в этом состоянии взаимного гипноза мы, как мне кажется, работаем более эффективно.

5.2. УПРАЖНЕНИЕ 3: ВЗАИМНОЕ НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

Это упражнение потребует от вас применения навыков различения видов информации (визуальной, аудиальной, тактильно-кинестетической) и присоединения - ведения - с некоторыми вариациями. Упражнение выполняется в парах.

1. Сначала каждый из участников упражнения сосредоточивается на какой-то момент на себе, затем переносит внимание на партнера.

2. Оба партнера начинают говорить вместе. Это может показаться трудным, но все-таки слушайте как себя, так и партнера. Партнеры говорят следующее:

Данные визуальной системы: я осознаю, что я вижу...

Данные аудиальной системы: я сейчас осознаю, что я слышу...

Данные тактильно-кинестетической системы: сейчас я осознаю, что я чувствую (ощущаю)...

3. Продолжая говорить, одновременно предложите партнеру закрыть глаза и отправиться вместе с вами и в то же время самостоятельно в то место, которое находится в центре мира души и духа... Возникает желание узнать, что это будет за реальность, которую вы создадите вместе, вдвоем...

4. Теперь партнеры начинают говорить по очереди, создавая общую реальность. Один из партнеров говорит об образе который возникает внутри него. Другой слушает и дополняет образ, рассказывая о том, как именно он это делает, первый продолжает...

Я вижу скалу
На деревьях птицы, они поют
Я чувствую тепло солнца
и так далее

Скала окружена деревьями
Я ощущаю как ветерок овеивает щеки
Под ногами у меня глубокая черная земля
и так далее

5. В условленное время проведите переориентацию и возвращайтесь в ситуацию "здесь и сейчас". Каждый возвращается своим путем.

6. Говорите короткими предложениями и сохраняйте интерес к последующим изменениям образа.

На это упражнение отводится 25 минут.

5.3. САМОГИПНОЗ

4-3-2-1

(3-45 - 4-00)

А сейчас я хотел бы знать, долго ли вы учились кататься на велосипеде? И я хотел бы знать также, сколько часов вам потребовалось, чтобы после этого научиться возить кого-то на багажнике?

Гипноз - это естественная способность человека, которая может быть развита посредством упражнений. Это состояние, при котором фокус внимания находится внутри человека. Самогипноз - это то важное умение, которым вы должны овладеть прежде чем станете хорошим гипнотизером.

Когда Эриксона спрашивали о том, как проводить самогипноз, он всегда звал на помощь свою жену: "Бетти! Иди сюда и покажи людям, как проводить самогипноз".

Итак, простое определение: самогипноз - это интенсивное сосредоточение внимания на спонтанно-появляющихся внутренних образах и символах. Опираясь на это определение, Бетти Эриксон предлагает следующее домашнее задание:

1. Выберите для себя удобное спокойное место, где вы можете сесть и смотреть на стену или на другую однообразную поверхность.
2. Определите для себя, в течение какого времени вы хотите находиться в состоянии измененного сознания. Это может быть 10, 20, 30 минут - в зависимости от вашего желания. Постарайтесь однако, чтобы день ото дня этот интервал не менялся.
3. Определите для себя результат, которого вы хотели бы достичь в трансе. Отдайте себе также отчет в том, как бы вы хотели себя чувствовать, когда выйдете из транса.
4. Примите удобную позу. Ноги должны стоять на полу, руки свободно лежать на коленях. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.
5. Разделите ваше поле внимания так, чтобы одновременно сосредоточиться на трех объектах - обеих руках и каком-либо третьем объекте в поле вашего зрения. Это помогает прекратить внутреннюю "болтовню".
6. В предыдущем упражнении вы подразделяли поступающую информацию с одной стороны по системам (вы что-либо видели, слышали или чувствовали), с другой стороны - по источнику поступления (извне или изнутри). В "реальности на двоих" вы видели, слышали чувствовали нечто, исходящее из внутренней реальности. В данном упражнении предлагается начать направлять свое внимание таким образом, как это

указано в таблице. Вы можете делать это упражнение, комментируя вслух или про себя то, что воспринимаете. Для начала лучше попробовать говорить вслух.

7. Если завершив упражнение вы не обнаружите себя в состоянии легкого транса, просто вернитесь к шагу 1 и повторите упражнение.

ТАБЛИЦА ПАТТЕРНОВ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

| Информация | 1 | Цикл 2 | Цикл 3 | Цикл 4 | Цикл 5 | Цикл | Цикл |
|--------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------|
| Визуальная внешняя | | | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Визуальная внутренняя | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аудиальная внешняя | | | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Аудиальная внутренняя | | | 0 | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Тактильно-кинестетическая внешняя | | | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Тактильно-кинестетическая внутренняя | | | 0 | 1 | 2 | 4 | 4 |

Д е н ь в т о р о й

ЯЗЫК ГИПНОЗА

Утреннее занятие

(с 9-00 - 12-00)

1. Модель Эриксона (50 минут)

1.1. Основные шаги (15 минут)

1.2. Неспецифичность языка гипноза (15 минут)

1.3. Упражнение 1: диссоциация сознания и бессознательного

Все права сохранены. Материал взят с белых источников. Приветствуется свободное распространение материала. Скачано с www.SmartRunet.info

2. Укрепление транса (10 минут)

2.1. Сообщение о признаках транса (5 минут)

2.2. Внушения с отрицанием (5 минут)

3. Косвенные сообщения (60 минут)

3.1. Типы сообщений (25 минут)

3.2. Упражнение 2: последовательное применение косвенных сообщений (20 минут)

3.3. Упражнение 3: рассказывание историй (15 минут)

Перерыв.

4. Техника вставленных сообщений (40 минут)

4.1. История о помидоре (10 минут)

4.2. Упражнение 4: применение техники вставленных сообщений

1.ЭРИКСОНОВСКАЯ МОДЕЛЬ

(50 минут)

1.1. ОСНОВНЫЕ ШАГИ

(9-00 - 9-15)

1. Ориентация клиента на состояние транса

- поза, руки на коленях

2. Фиксация внимания и построение раппорта

- фиксация взгляда
- присоединение и ведение

3. Диссоциация сознания и бессознательного

4. Укрепление и углубление транса

- сообщение о признаках транса
- внушения с отрицанием
- предложение закрыть глаза

5. Установка на обучение

- истории об успешном обучении или запоминании

6. Использование транса

7. Переориентация

1.2. НЕСПЕЦИФИЧНОСТЬ ЯЗЫКА ГИПНОЗА

(9-15 - 9-30)

Одной из важных характеристик языка гипноза является тенденция к обобщенности. Если вы употребляете обобщенные понятия, клиент может найти в своем внутреннем опыте соответствие тому, что вы говорите. Для овладения обобщенным языком гипноза полезно сделать упражнение на движение по уровням обобщения. Возьмите любое слово и двигайтесь ВВЕРХ по уровням обобщения:

...материя

живое

растение

растительный продукт питания

ОВОЩИ

Движение по уровням обобщения ВНИЗ:

ОВОЩИ

помидоры

помидоры сорта "бычье сердце"

конкретный помидор "бычье сердце"...

Прodelайте то же самое упражнение со словами:

автомобиль, музыка, спорт.

1.3. УПРАЖНЕНИЕ 1: ДИССОЦИАЦИЯ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

(9-30 - 9-50)

Цель этого упражнения - научиться строить сложные предложения, оказывающие на клиента определенное давление. Помните, что в этом упражнении вы не вызываете у партнера транс, а просто тренируетесь в построении предложений.

Использование таблицы. Выберите одно предложение из левой части таблицы и присоедините к нему любое предложение из ее правой части. Через некоторое время начинайте придумывать свои собственные предложения.

1. Используя таблицу, партнер 1 дает установку на диссоциацию сознания и бессознательного.

2. Партнер 2 также использует таблицу, дает установку на диссоциацию сознания и бессознательного.

3. Продолжайте меняться. На упражнение отводится пять минут.

Учтите возможность использования синонимов слов "сознание" и "бессознательное": "на переднем плане сознания" - "на заднем плане сознания", "в центре внимания" - "на периферии внимания".

Ваше сознание

Ваше подсознание

1. Прислушивается к тому, что я говорю

1. Может начать вызывать транс нужной глубины

2. Возможно, хочет узнать, что произойдет дальше

2. Может начать вспоминать те события, которые для вас наиболее важны

3. Может быть сосредоточено на той или иной мысли...

3. Может начать свое путешествие в мир особенных, отличающихся от обычных переживаний...

4. Может сомневаться в том, возникает ли состояние транса...

4. Научилось многому, и вы можете впоследствии это использовать...

5. Может отдавать себе отчет в том, какие ощущения вы сейчас испытываете...

5. Может иметь свои собственные представления о том, что вы хотите...

6. Озабочено тем, чтобы все сделать правильно...

6. Может создать образы, которые покажутся вам удивительными...

7. Может отдавать себе отчет о том, что происходит "здесь и сейчас"...

7. Открывается более глубоким знаниям и мудрости...

8. Занято некоторой мыслью...

8. Входит в еще более глубокий транс...

9. Стремится проникнуть в смысл того, что я сейчас говорю...

9. Начинает понимать что то очень для вас важное...

2. УКРЕПЛЕНИЕ ТРАНСА

(9-50 - 10-00)

Существует две техники, с помощью которых вы можете облегчить вхождение в состояние транса: "Сообщение о признаках транса" и "Внушения с отрицанием".

1. Применяя первую из этих техник, вы просто констатируете наличие развивающегося состояния транса, что укрепляет и поддерживает его. Сообщая клиенту о признаках транса, вы становитесь для него источником обратной связи.

2. Смысл следующего шага процедуры наведения транса заключается в том, чтобы ослабить давление, которое оказывает на человека его желание регулировать свое поведение сознательно. Для этого используется техника "внушения с отрицанием".

2.1. СООБЩЕНИЕ О ПРИЗНАКАХ ТРАНСА

(9-50 - 9-55)

А сейчас давайте вспомним физиологические признаки состояния расслабления и начинающегося перемещения центра внимания внутрь:

расширение зрачков

фиксация взгляда

замедление мигательного рефлекса

замедление глотательного рефлекса

уменьшение общего количества движений

расслабление мышц

дыхание становится брюшным, более медленным и ритмичным

снижается частота пульса

снижается частота сердцебиения

разглаживаются мышцы лица, в особенности щеки, лоб, губы

слабеет реакция на внешние шумы

меняется цвет лица (побледнение соответствует диссоциированному образу, покраснение ассоциированному)

задержка моторных реакций

спонтанное идеомоторное поведение, например, подрагивание рук, дрожание век, вздрагивание.

2.2. ВНУШЕНИЕ С ОТРИЦАНИЕМ

(9-55 - 10-00)

Сообщая клиенту о том, чего он не должен делать, мы облегчаем ему вхождение в транс:

"не обязательно слушать мой голос"

"не обязательно думать о чем-то определенном"

"не обязательно испытывать желание узнать, что сейчас надо делать"

"ваше сознание может слушать меня или нет, оно может запоминать все, что вы делаете, или вообще ничего не запоминать, оно может сомневаться в том, находитесь ли вы в транс, или же быть уверенным в том, что вы находитесь в транс"

"вы не должны делать ничего, только слушать мой голос..."

3. КОСВЕННЫЕ СООБЩЕНИЯ

3.1. ТИПЫ СООБЩЕНИЙ

(10-00 - 10-25)

Т р ю и з м ы

Как известно, трюизм - это самое очевидное утверждение. Трюизмы используются для того, чтобы вызвать "да" - реакцию. Например: вы - мужчина. Вы сидите на стуле. Вы слушаете мой голос. И вы можете входить в транс.

Трюизмы используются для того, чтобы вызвать желательную для вас поведенческую реакцию. Например: <<Люди умеют кивать головой. Когда они говорят "да", они часто кивают головой. Вы можете кивать головой. И, возможно, в какой-то момент это начнет с вами происходить>>.

Трюизм на наведение транса. "Каждый погружается в транс по-своему".

Трюизм на создание установки на обучение. "Опыт - великий учитель".

Использование опыта, полученного в трансе: "Люди могут использовать опыт, который они получают".

Левитация руки: "Раньше или позже вы поднимете руку".

Амнезия: "Люди умеют забывать то, что они знают".

2. Допущения

Делается допущение возникновения определенной поведенческой реакции.

Например: "Прежде чем сообщить мне, над какой проблемой вы хотите работать, сделайте глубокий вдох".

Наведение транса: "Прежде чем войти в транс, сделайте глубокий вдох и медленный выдох".

Создание установки на обучение: "Прежде чем вы узнаете что-то важное для себя, сделайте глубокий вдох".

Использование опыта, полученного в трансе: "Как вы думаете, в каких ситуациях вы можете применить то, что узнали?"

Левитация руки: "Прежде чем ваша рука поднимется, вам возможно, захочется узнать, правая рука это будет или левая".

Амнезия: "По мере того, как вы начинаете забывать то, что узнали,

вы можете начать выпрямлять спину, продолжая сидеть на стуле".

3. Вопросы и утверждения, направленные на привлечение внимания

Здесь используются слова "любопытно", "сомневаюсь" или "хотел бы знать" для того, чтобы привлечь внимание клиента к определенному явлению.

Наведение транса: "Мне любопытно, знаете ли вы о том, что уже начали входить в транс".

Создание установки на обучение: "Я сомневаюсь в том, что вы знаете, какой урок извлечете из пережитого в трансе".

Использование опыта, полученного в трансе: "Мне хотелось бы знать, в каких ситуациях вы будете использовать полученный опыт".

Левитация руки: "Я сомневаюсь в том, что вы знаете, которая из рук начинает подниматься".

Амнезия: "Мне любопытно, знаете ли вы о том, что именно вы забудете".

4. Использование противопоставлений

Здесь рассматриваются две поведенческие реакции, которые можно противопоставить. Используя противопоставления, полезно опираться на кинестетику, чтобы создать у клиента убеждение в наличии противоположностей. Например: "Чем сильнее напряжены ваши мышцы в начале сеанса, тем более расслаблены они будут к его окончанию".

Обычно вы берете поведенческую реакцию, предлагаемую вам клиентом, и комбинируете ее с той реакцией, которую хотели бы у него вызвать: "Чем сильнее вы сомневаетесь, можете ли войти в транс, тем более глубокий транс в конце концов возникнет".

Наведение транса: "Чем сильнее вы стараетесь оттянуть вхождение в транс, тем быстрее узнаете нечто новое".

Создание установки на обучение: "Чем сильнее сейчас ваше замешательство, тем более значительным будет результат".

Использование опыта, полученного в трансе: "Чем сильнее вы сопротивляетесь проблеме, тем более легким будет ее решение".

Левитация руки: "Чем тяжелее становиться одна из рук, тем легче становиться другая".

Амнезия: "Чем сильнее вы стараетесь запомнить, тем меньше вам удастся вспомнить".

5. Выбор без выбора

Родители используют этот прием в течение многих поколений.

Например, они говорят ребенку: "Ты хочешь пойти спать прямо сейчас или после того, как соберешь все игрушки?"

Применяя этот прием, определите, какую поведенческую реакцию вы хотели бы вызвать, а затем предложите клиенту разные способы проявления этой реакции.

Наведение транса: "Вы хотите погрузиться в транс с открытыми или закрытыми глазами?"

Создание установки на обучение: "Вам хочется узнать это сейчас или позже?"

Использование опыта, полученного в трансе: "Вы начнете применять то, что узнали, сразу или по истечении какого-то времени?"

Левитация руки: "Если ваше подсознание хочет погрузиться в транс, то ваша правая рука поднимется. В ином случае поднимется левая рука".

Амнезия: "Как вы думаете, забудется это переживание целиком или только частично?"

6. Право выбора

При применении этого типа внушений, привлекая внимание клиента к той реакции, которую хотите у него вызвать, вы предлагаете ему полную свободу выбора. Таким образом вы оказываетесь в беспроеигрышной ситуации, поскольку каждая реакция клиента воспринимается как успех. Он чувствует облегчение, так как начинает помнить, что не должен реагировать каким-то определенным образом.

Один из приемов состоит в том, чтобы слегка изменить свой голос в тот момент, когда вы говорите о реакции, которую хотите вызвать.

Наведение транса: "Вы можете погружаться в транс медленно, постепенно или быстро, с открытыми или закрытыми глазами или вовсе не погружаться".

Создание установки на обучение: "Вы можете понять все, что с вами произошло, или же вам это будет понятно только частично. Вы можете отдавать себе отчет в том, что вы узнали, или же оставаться в неведении.

Или, возможно, вы вообще ничего не поняли".

Использование опыта, полученного в трансе: "Вы можете не использовать этот опыт или использовать этот опыт, можете изменить его так, как вам удобно, или использовать только часть его, либо придумать что-то совершенно новое".

Левитация руки: "Ваша рука может подняться до уровня лица, или она может оставаться там, где она находится, или остановиться на полпути, или подняться на полпути, или подняться только чуть-чуть, или же не подняться совсем, став еще тяжелее".

Амнезия: "Вы можете помнить все, что вы пережили, или кое-что из того, что пережили, или вообще ничего".

3.2. УПРАЖНЕНИЕ 2: ТРЕНИНГ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ КОСВЕННЫХ СООБЩЕНИЙ

(10-25 - 10-45)

1. Разделитесь на группы по три человека.
2. Представьте что напротив вас троих сидит ваш клиент.
3. Цель вашей работы с этим воображаемым клиентом - вызвать воспоминания о ситуации, в которой он чувствовал уверенность в себе.
4. Каждый из участников по очереди делает воображаемому клиенту утверждение типа 1 (трюизм), переформулируя первоначальное утверждение "вспомни ситуацию, когда ты чувствовал уверенность в себе". Затем можно перейти к типу 2 (допущения) и т.д. до типа 6.

НА УПРАЖНЕНИЕ ОТВОДИТСЯ 20 МИНУТ.

3.3. УПРАЖНЕНИЕ 3: РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

(10-45 - 11-00)

Косвенные сообщения используются в основном для того, чтобы сделать

ваш рассказ более длинным и повлиять на клиента определенным образом.

Это упражнение дает вам возможность потренироваться в изготовлении историй и применении косвенных сообщений.

Сейчас мы снова будем работать с воображаемым клиентом. Ваша цель - помочь клиенту научиться гипнотизировать.

1. Партнер 1 начинает рассказывать любую историю. Дойдя до смысловой паузы, он остановиться.
2. Партнер 2 применяет первый из шести типов косвенных сообщений.
3. Партнер 3 продолжает свой рассказ до новой смысловой паузы.
- 4..Партнер 1 применяет второй из шести типов косвенных сообщений.
5. Партнер 2 продолжает рассказ.
6. Партнер 3 применяет третий из шести типов косвенных сообщений.
7. И так далее... пока не будут использованы все шесть типов косвенных сообщений.

Перерыв.

4. ТЕХНИКА ВСТАВЛЕННЫХ СООБЩЕНИЙ

(11-20 - 12-00)

Еще в студенческие годы Милтон Эриксон тщательно изучил работы А.Р.Лурия, посвященные гипнозу и тесту словесных ассоциаций.

Возможно,

что именно тогда у него возникла идея вставленных сообщений.

Возникновение этой техники станет более понятным, если мы учтем, что Эриксон способен думать в двух направлениях, а не в одном, как мы с вами.

В тесте словесных ассоциаций испытуемому предъявляется список слов, и он должен отвечать на каждое из них первым пришедшим ему в голову словом. При анализе учитывается время реакции испытуемого. Если время реакции на какое-либо слово больше, чем среднее, то это означает, что данное слово несет для испытуемого эмоциональную нагрузку.

В 1936 году Эриксон написал статью, в которой изложил результаты одного эксперимента с тестом словесных ассоциаций. Испытуемой была молодая женщина. Эриксон соединил все значимые слова-реакции на стимульное слово "живот" и получил рассказ о нежелательной беременности и последующем аборте, о чем испытуемая не помнила. Вот эти слова:

большой

беспокойство

младенец

бояться

операция

болезнь

забыто

Используя обратную логику, Эриксон начал понимать, что психотерапевт мог бы обратить весь процесс и выделить, "промаркировать" определенные слова в разговоре и таким образом послать клиенту замаскированное сообщение в виде рассказа.

4.1. ИСТОРИЯ О ПОМИДОРЕ

Классическим примером применения этой техники был рассказ Эриксона пациенту, страдающему от сильной боли в связи с раковой опухолью. Этот человек был фермером, и Эриксон говорил ему о выращивании помидоров, пересыпая свой рассказ замечаниями о том, при каких условиях это растение может "чувствовать себя хорошо". При использовании техники вставленных сообщений первый шаг состоит в формулировании сообщения, которое вы хотите передать клиенту. Второй шаг - в придумывании истории, которая будет служить маскировкой для сообщения.

Надеюсь я вас не шокирую?

Ситуация: У меня была студентка, которая очень боялась летать на самолетах. Ее муж купил ей билет для того, чтобы она могла слетать в прекрасное место на Гавайских островах. Она безумно хотела полететь

туда, но не знала, как справиться со своим страхом и попросила меня: "Помогите мне, пожалуйста, избавиться от страха перед полетом". Я постарался подарить ей другой вид страха.

Сообщения:

"УСПОКОЙСЯ ". "ДЕЙСТВУЙ НЕСПЕША". ЕСЛИ ТЫ ПОПРОБУЕШЬ, У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ".

Рассказ: О женщине, которая боялась, что в самолете ей захочется мастурбировать.

Демонстрация. Сообщения выделяются посредством изменения речевых характеристик.

4.2. УПРАЖНЕНИЕ 4: РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

Применение техники вставленных сообщений

1. Выберите себе партнера.

2. Каждый из партнеров выбирает одно простое позитивное сообщение, которое он хотел бы передать другому. Например: "Будь уверен в себе". Затем каждый из партнеров придумывает простую короткую историю, которую можно рассказать примерно за четыре минуты.

3. Партнер 1 рассказывает партнеру 2 свою историю.

а) Цикл первый. Используйте изменение голоса, чтобы подчеркнуть вставленные сообщения. В ходе рассказа сообщение должно быть повторено четыре рза. Поменяйтесь ролями.

б) Цикл второй. Используйте движение руки, чтобы подчеркнуть вставленное сообщение. В ходе рассказа вставленное сообщение должно быть повторено четыре раза. Поменяйтесь ролями.

в) Цикл третий. Используйте прикосновение к партнеру, чтобы подчеркнуть вставленное сообщение. Вставленное сообщение в ходе рассказа должно быть повторено четыре раза.

Поменяйтесь ролями.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОР И ИСТОРИЙ

ДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

(с 1-00 до 4-00)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОР И ИСТОРИЙ

1. Метафоры и истории (40 минут)

1.1. Власть историй (10 минут)

1.2. Зачем рассказывать истории? (10 минут)

1.3. Типы историй (5 минут)

1.4. Советы рассказчику (20 минут)

2. Используйте истории 15 минут)

2.1. Истории, используемые для наведения транса (5 минут)

2.2. Истории, используемые для создания установки на обучение (5 минут)

3. Практикум (60 минут)

3.1. Модель гипноза по Милтону Эриксону

4. Перерыв.

5. Упражнение: бессознательные процессы: присоединение к интуиции (40 минут).

1. МЕТАФОРЫ И ИСТОРИИ

1.1. ВЛАСТЬ ИСТОРИИ

Все права сохранены. Материал взят с белых источников. Приветствуется свободное распространение материала. Скачано с www.SmartRunet.info

(1-00 - 1-10)

Сказки и истории издавна являются неотъемлемой частью нашего существования. Затаив дыхание, их слушали еще пещерные люди, собравшись вокруг костра, и так же слушают их современные дети. Сказки и истории участвуют в сотворении нашего мира.

В 1794 году девятилетнему мальчику делали хирургическую операцию, чтобы удалить опухоль. Поскольку химические обезболивающие средства еще только предстояло изобрести в далеком будущем, мальчика пытались отвлечь, рассказывая ему такую интересную историю, что впоследствии он утверждал, будто вовсе не чувствовал боли. Через 18 лет этот мальчик принес издателю сказку "Белоснежка", подписанную "Якоб Гримм". Это был один из самых знаменитых сказочников мира...

Для ребенка, очарованного сказкой, внешний мир исчезает... так же, как и для взрослого, слушающего захватывающую историю... И взрослый, и

ребенок отдают свое сознание во власть рассказчика... И эта власть простирается вплоть до исчезновения наличной реальности. Взгляд слушателя обращается внутрь по мере того, как внимание его поглощается историей, и окружающая реальность перестает для него существовать.

Такова власть очарования...

1.2. ЗАЧЕМ РАССКАЗЫВАТЬ ИСТОРИИ?

(1-10 - 1-20)

В последние годы своей жизни Милтон Эриксон в полной мере использовал древнюю власть историй для облегчения процесса изменений.

Рассказывание

историй действительно стало основным приемом, который он использовал как для обучения, так и для лечения.

1. Истории имеют эффект резонанса. Когда мы рассказываем о чем-либо, слушатель склонен искать в своей памяти переживания, подобные переживаниям героев истории. Эриксон использовал этот феномен для активизации различных психических механизмов, к которым ему нужно было получить доступ.

2. Использование историй для активизации психических механизмов. Например, не считая полезным говорить человеку прямо, чтобы он забыл что-либо, Эриксон обычно начинал рассказывать истории о забывчивых людях, неспособных запомнить имя человека, ... забывавших дома то, что должны были взять с собой на работу, ... забывавших о встрече, которую сами же и назначили. Подобные истории должны были активизировать психический механизм забывания. С помощью историй можно активизировать трансовое внимание. С помощью историй можно обнаружить или активизировать ресурсы, которые оставались до сих пор не востребуемыми. Например история о смелости может вызвать у слушателя ощущение собственной смелости.

При использовании гипноза полезно активизировать следующие психические механизмы:

Феномен

История

Использование

Искажение восприятия времени

Восприятие времени в зубоврачебном кресле

Поцелуй влюбленной

Предоставление времени для размышлений

Сокращение времени, в течение которого человек будет испытывать боль

Ошибочная ориентация во времени

Возрастная регрессия

Раннее пробуждение с намерением идти на работу

Перевод стрелок при перемещении в другой часовой пояс

Возвращение в другой школьный класс

Старые песни

Детские стишки

Путешествие в будущее, ощущение себя в будущем и перенос этого существования в настоящее

Ожидание приятных воспоминаний

Диссоциация участник/наблюдатель

Наблюдение за отражением в зеркале

Отражение в автомобильном зеркале заднего вида

Освобождение от неприятных эмоциональных состояний

Негативные галлюцинации (отсутствие восприятия существующих объектов)

Отсутствие восприятия звуков при чтении интересной книги

Отсутствие зрительного восприятия предмета, который лежит прямо перед вами

Ограничение чувствительности

Контролирование болевых ощущений

Позитивные галлюцинации (восприятие отсутствующих объектов)

Запах розы

Узнавание "старого друга" в толпе

Реализация новых умений

Спортивные тренировки

Амнезия

Имя, которое "вертится" на кончике языка

Стирание с классной доски

Защита от травмирующих переживаний

Защита от критических замечаний

Анализ и анестезия

Травмы, полученные во время спортивных состязаний

"Перчаточная" аналгезия

Контроль над ощущениями боли

Каталепсия

Поднятие руки для привлечения внимания

Прерывание рефлекторного действия

Наведение транса

Автоматическое письмо

Небрежный почерк, каракули

Раздача карт

Углубление транса

Получение новой информации

1.3. ТИПЫ ИСТОРИЙ

(1-20 - 1-25)

Используя как формальную, так и неформальную процедуру наведения транса, Эриксон часто рассказывал истории о:

1. Естественно возникающих состояниях транса.
2. О научении посредством опыта.
3. О способностях которые мы имеем

Давайте рассмотрим все эти типы историй и метафоры, чтобы вы смогли успешно применять эриксоновскую модель наведения и использования транса.

1.4. СОВЕТЫ РАССКАЗЧИКУ

(1-25 - 1-45)

1. Если вы хотите очаровать слушателя, изучите искусство рассказывания историй. Используйте специальные приемы, которые позволят придать вашему рассказу драматичность, юмор, напряженность.
2. Не делайте выводов, подобных тем, что мы обычно находим в конце басен Эзопа. Вывод должен сделать сам слушатель. В лучшем случае можете сказать: "Вы можете сделать отсюда важный вывод".
3. Обычно лучше избегать рассказов о животных. Не делайте себя героем ваших историй. Вы можете отвести себе роль свидетеля, который невовлеченно наблюдал издали за тем, что происходило.
4. Вставляйте в свой рассказ косвенные внушения, чтобы делать его более длинным. Рассказ психотерапевтической истории (или историй) может продолжаться до 60 минут.
5. Рассказывая истории, используйте все три модальности ощущений (зрение, слух и чувства).
6. Истории, которые вы рассказываете, не обязательно должны носить драматический характер. Можно рассказывать истории из вашей

собственной жизни, чтобы вы верили в то, что рассказываете. Можно также комбинировать различные моменты вашего опыта, чтобы составить новую историю.

7. Овладение искусством рассказывания историй требует также сознательных усилий. Для начала можно завести маленькую записную книжку, чтобы записывать истории, которые потом сможете рассказать.

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИСТОРИИ

2.1. ИСТОРИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ ТРАНСА

(1-45 - 1-50)

Мы помним, что признаками транса являются внутренняя направленность внимания, замедление дыхания, неподвижность, расслабление мышц лица, отсутствие моргательных движений. В каких естественных условиях мы можем наблюдать эти признаки?

1. Длинные поездки на автомобилях.
2. Поездки на поезде.
3. Мечтание.
4. Массаж.
5. Молитва в церкви.
6. Слушание скучной лекции.
7. Чтение хорошей книги.
8. Стояние в медленно двигающейся очереди.
9. Стрижка в парикмахерской.
10. Принятие горячей ванны.

Одним из способов наведения транса является рассказывание историй о ситуациях, где состояние транса возникает естественно.

2.2. ИСТОРИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ УСТАНОВКИ НА НАУЧЕНИЕ

(1-50 - 1-55)

Самое большое значение Эриксон придавал активизации психического механизма научения. В полной мере этот механизм активизирован у детей. По Милтону Эриксону, человеческая способность изменяться и приспосабливаться имеет своим источником способность к научению. Изучая статьи и книги Эриксона, можно обнаружить, что он начинал работу с клиентом с рассказывания историй о том, как ребенок научился чему-либо. Одной из его любимых историй (самых любимых) была история о том, как ребенок изучает буквы, затем учится составлять слова, потом предложения.

Составляя истории, используемые для создания установки на обучение, вы можете описать следующие ситуации:

ребенок изучает буквы алфавита,

затем составляет слова,

потом предложения

Ребенок (взрослый)

учится кататься на велосипеде

учится завязывать шнурки ботинок

учится работать на компьютере

учится играть на гитаре

3. ПРАКТИКУМ

3.1. МОДЕЛЬ ГИПНОЗА ПО МИЛТОНУ ЭРИКСОНУ

(2-00 - 3-00)

В своей практике Милтон Эриксон использовал следующую модель для формального, пошагового наведения транса. Работая по этой модели, начните с создания образа достижения. Это поможет подсознанию сосредоточиться на той важной работе, которая должна быть проделана.

1. Создайте образ достижения. Партнер 2 (гипнотизер) спрашивает партнера 1: "Чего вы хотели бы достичь? Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и настройтесь на то чувство, которое подскажет, что вам нужно. Затем начинайте продвигаться вперед во времени на неделю, на месяц, на год. Посмотрите на себя - каким вы будете, когда ваша проблема будет решена и (или) ваша цель достигнута. Когда этот образ появится, откройте глаза".

2. Затем используйте эриксоновский паттерн наведения и использования транса. Поэкспериментируйте с языком гипноза, который мы изучали сегодня утром.

1) Подготовка к состоянию транса

- соответствующая поза: руки на коленях
- представление клиента о трансе

2) Зафиксируйте внимание клиента и постройте раппорт

- взгляд устремлен в одну точку

3) Проведите диссоциацию сознания и бессознательного

4) Укрепите и углубите транс

- "...и в то время, как я вам это говорю..."
- обратная связь - сообщение о признаках транса
- предложите клиенту закрыть глаза

5) Создайте установку на обучение

- расскажите историю о научении
- используйте внушения с отрицанием

6) Используйте транс

- партнер 2 (гипнотизер) делает следующее внушение:

"Ваше подсознание может вспомнить давно забытое впечатление, которое поможет вам создать образ вашего будущего состояния. Смотрите и ждите, что появится. Когда вы вспомните это впечатление кивнете головой или поднимите палец".

- партнер 2 (гипнотизер) продолжает: "На уровне вашего подсознания вы начинаете связывать это впечатление как ресурс с вашим образом достижения".

...Пауза... "И когда вы закончите соединять это прошлое впечатление с образом будущего вы можете испытывать чувства уверенности в себе, удовлетворенности, а также безопасности оттого, что знаете, что ваше подсознание имеет все те необходимые ресурсы, которые вам нужны для достижения ваших целей".

7) Переориентация

- партнер 2 (гипнотизер) делает внушение, что сегодня вечером или ночью, может быть, в сновидениях, а может, завтра или на следующей неделе, либо же в какой-то иной период времени клиент вдруг увидит яркую вспышку света, которая полностью поглотит его внимание, и он вспомнит снова это давнее впечатление, и оно предстанет перед ним в особом свете. Затем партнер 2 (гипнотизер) переориентирует клиента на ситуацию "здесь и сейчас".

4. Перерыв.

5. БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ИНТУИЦИИ

(3-20 - 4-00)

В своей работе вы часто будете использовать рассказы, созданные для того, чтобы достичь нужного вам результата. Но пусть у вас остается желание во время сеанса гипноза **СОХРАНЯТЬ ОТКРЫТОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ**

К ОБРАЗАМ И ВПЕЧАТЛЕНИЯМ, ПОСТУПАЮЩИМ ИЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ...

Ваше бессознательное присоединяется к бессознательному другого человека, создавая идеи и представления, которые могут расширить систему гипнотической коммуникации весьма и весьма значительно. Следующее упражнение дает нам возможность пережить этот процесс.

1. Наведение транса. Партнер 2 (гипнотизер) вводит себя в легкий транс посредством самогипноза. Затем он садится позади партнера

1, находясь примерно в десяти сантиметрах от него, и ждет, когда партнер 1 войдет в транс.

2. Углубление транса. Партнер 2 рассказывает историю о том, как кто-то спускается по лестнице все ниже и ниже, или все глубже и глубже входит в туман, опустившийся на берег реки, или открывает дверь... и т.д., чтобы углубить транс и помочь клиенту войти в новый особый мир.

3. Поиски мудрого человека. Партнер 2 предлагает партнеру 1 исследовать этот новый мир в поисках мудрого человека, который может ему помочь найти ответ на важный вопрос. Сделайте внушение, что существуют разные типы мудрых людей, среди которых он может выбирать. Дайте партнеру 1 инструкцию - поднять палец или кивнуть, когда он встретит мудрого человека и убедится в том, что это тот человек, который ему нужен, и почувствует себя спокойно, находясь с ним лицом к лицу.

4. Вопрос. Предложите партнеру 1 как можно интенсивнее сосредоточиться на одном важном для него вопросе. После того, как он сосредоточится, пусть снова поднимет палец или кивнет головой. Вопрос произносить вслух не надо.

5. Ответ. Партнер 2 (гипнотизер) достигает состояния глубокого внутреннего сосредоточения и начинает ощущать себя воссоединенным со всеми мудрыми мужчинами и женщинами прошлого. Затем он ждет и смотрит, что появиться из бессознательного. Это может быть воспоминание, образ, история, строфа стихотворения или что-либо иное. Получив сообщение из подсознания, партнер 2 рассказывает о нем партнеру 1.

6. Урок, который следует извлечь. Закончите упражнение, предложив партнеру 1 глубоко задуматься над следующим вопросом: "Что вы узнали, получив этот ответ?" Сделайте также внушение о том, что этот ответ появится в его сновидениях или в соответствующий момент в мыслях наяву.

7. Переориентация.

Поменяйтесь ролями.

На каждый сеанс отводиться 20 минут.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

УТРЕННЕЕ ЗАНЯТИЕ

(с 9-00 до 12-00)

1. Тайна горы Скво (35 минут).

1.1. Упражнение: неопределенное задание (35 минут).

2. Левитация руки (65 минут).

Перерыв.

3. "Путешествия во времени".

3.1. Образ будущего (15 минут).

3.2. Упражнение с хрустальными шарами (30 минут).

1. "ТАЙНА ГОРЫ СКВО"

(9-00 - 9-35)

Один из знаменитых приемов Милтона Эриксона состоял в частом использовании заданий. Почти каждый его ученик в свое время получил задание взобраться на гору Скво, находившуюся неподалеку от дома Эриксона, чтобы извлечь из этого опыта важный урок. И ученики действительно возвращались к Эриксону, поняв что-то очень важное для себя. Эффективность такого рода заданий кажется совершенно непонятной и заставляет нас воспринимать Эриксона как чуждодея и провидца.

Супруги Ланктон, ученики Эриксона, продолжая традицию, поныне применяют эту технику.

У Кэрол Ланктон была клиентка, страдавшая депрессией. Чтобы вылечиться, она специально приехала к Кэрол в Соединенные Штаты. Приехала ненадолго и очень беспокоилась о том, что за короткое время не может решить свою проблему. Кэрол попросила ее прийти к ней в

кабинет рано утром в удобной обуви.

Когда она пришла, Кэрол вручила ей очень тяжелую и ценную хрустальную статуэтку и дала задание ходить с этой статуэткой вокруг дома: "Я хочу, чтобы выполняя это задание вы поняли что-то очень важное для себя. Что вы должны понять?"

А сейчас я спрашиваю вас, чего добивалась Кэрол от этой женщины? Что та должна была понять, выполняя это задание?.. Я могу получить двести различных ответов, и все они будут верны.

Эффективность подобных заданий обусловлена тем, что люди, находящиеся в трудной проблемной ситуации, стремятся придать смысл почти любому заданию. И вне зависимости от того, какой именно смысл они в этом находили, Эриксон всегда отвечал им: "Это верно, и помните это" (или что-то подобное).

Давайте поэкспериментируем с неопределенными заданиями.

1.1. УПРАЖНЕНИЕ: НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗАДАНИЕ

(9-10 - 9-35)

Неопределенное задание должно быть безопасным, этичным, выполнимым и неотталкивающим физически, например: целый день носить с собой молоток... у себя дома снять со стены две картины и перевесить их на другие места... почистить зубы неподвижной рукой. Задания могут быть неудобными или вызывать смущение.

1. Найдите себе партнера. Немного поговорите с ним о его проблеме.
2. Представьте, что партнер - это ваш клиент, посещающий вас раз в неделю. Подумайте о неопределенном задании, которое вы можете ему дать. Задание должно предполагать использование какого-либо физического объекта.
3. Дайте партнеру задание, точно определяя место и время его выполнения. В вашем голосе должно звучать ожидание положительных результатов. Затем поменяйтесь ролями и получите задание.
4. Получив задание, в течение трех минут представляйте как вы будете его выполнять.

5. Спросите партнера: "Как ты думаешь, какую я преследовал цель, когда предложил тебе выполнить это задание? Что я хотел, чтобы ты понял, выполнив это задание?" После того как партнер ответит, спросите его: "Как ты думаешь, каким образом ты смог бы использовать в будущем то, что понял?"

6. Затем продолжайте: "Хорошо. Но я хотел бы, чтобы ты понял нечто другое. Подумай еще немножко. Что я хотел, чтобы ты понял? Как ты сможешь это использовать?"

Что вы испытали играя роль клиента? А психотерапевта? Что вы поняли, выполнив задание?.. Люди вынуждены находить смысл... Признак магического... Аура мудрости...

2. ЛЕВИТАЦИЯ РУКИ

Любимый метод Эриксона

(9-35 - 10-40)

Эриксон очень часто использовал левитацию руки как прием наведения транса. Ссылки на этот прием разбросаны по многим и многим его работам. Существует лишь одна видеопленка, записанная Эриксоном в годы его расцвета, и она посвящена приему левитации руки.

2.1. УПРАЖНЕНИЕ 1: ЛЕВИТАЦИЯ РУКИ

(9-45 - 10-40)

Давайте попробуем потренироваться в применении любимого эриксоновского приема наведения транса. Людям приятно испытывать транс. Вы всегда успешно наведете транс, если посвятите этому достаточно времени. В упражнении дается по 25 минут на каждого партнера.

Базовая пятишаговая модель

1. Подготовка:

1.1. Расскажите пару анекдотов о людях, проявивших спонтанные,

бессознательные реакции.

1.2. Продемонстрируйте, как будет двигаться рука, сначала - толчками, затем - плавно.

2. Сосредоточение:

2.1. Предложите партнеру посмотреть на свои руки.

2.2. Предложите ему ощутить поверхность одежды.

2.3. Предложите ему отдать себе отчет в том, что мышцы руки напрягаются, когда у него возникает намерение что-либо сделать.

3. Движение:

3.1. Задайте вопрос, на который может ответить только подсознание: "Какая из рук начнет подниматься - правая или левая?"

3.2. Дайте инструкцию сосредоточиться на едва заметном треморе руки, которая начнет пониматься... Усилить тремор...

3.3. Повышая голос, произнести слова: "Рука поднимается" в тот момент, делает вдох.

3.4. Если рука остается неподвижной, используйте метафоры (воздушный шарик на веревочке или резиновая лента, соединяющая руку и лоб).

3.5. Упомяните о том, что рука может согнуться в локте, плечо - принять более удобное положение. Может коснуться локтя и плеча.

4. Прикосновение:

4.1. Проявите любопытство относительно того, в каком месте рука коснется лица.

4.2. Заметьте, что голова тоже склонна двигаться навстречу руке.

4.3. Предложите клиенту закрыть глаза, когда рука коснется лица.

4.4. Предложите клиенту глубоко вдохнуть и еще глубже погрузиться в транс, когда рука коснется лица.

4.5. Предложите клиенту вспомнить ситуацию, когда он был уверен в себе и делал что-то очень хорошо.

5. Переориентация:

5.1. Предложите клиенту начать опускать руку.

5.2. Предложите клиенту открыть глаза, когда рука коснется колена (бедра).

Перерыв.

3. "ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ"

3.1. ОБРАЗ БУДУЩЕГО

(11-00 - 11-15)

Одна из техник, изобретенных Милтоном Эриксоном, предполагает использование образа будущего с целью изменения поведения человека. Эриксон полагал, что если человек, находясь в трансе, переживает этот момент, когда его цель будет уже достигнута, то это поможет ему достичь этой цели в реальности. Такое переживание порождает феномен "незаконченного дела", создающий мотивацию достижения цели.

3. "ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ"

Упражнения с хрустальными шарами

(11-15 - 0 11-45)

Инструкция:

1. Начинайте с образа достижения. Чего вы хотели бы достичь? Как вы будете выглядеть, когда достигнете своей цели?
2. Используйте известные вам приемы наведения транса.
3. Попросите клиента представить себе семь хрустальных шаров, расположенных по дуге.

Здесь рисунок.

Правая сторона

Левая сторона

4. Попросите клиента заглянуть внутрь центрального хрустального шара и увидеть там себя в настоящий момент: "Как вы выглядите сейчас, желая достичь своей цели?" Попросите его кивнуть головой, когда ему удастся увидеть себя в центре первого хрустального шара. Хорошо.

5. Затем попросите клиента посмотреть на шар, следующий за центральным по направлению вправо вниз. Поговорите о временах года, которые недавно миновали, о школьных воспоминаниях, чтобы создать легкую возрастную регрессию. Попросите его подождать, пока в хрустальном шаре не возникнет воспоминание о некотором событии, возможно забытом, но имеющем отношение к достижению поставленной цели. Когда образ этого события появится, пусть клиент кивнет головой. Хорошо.

6. Переход к следующему шару по направлению направо вниз. Предложите клиенту продвигаться далее назад во времени, ожидая, пока в этом шаре появится образ более давнего события. Когда такой образ появится, пусть кивнет головой. Хорошо.

7. Переход к следующему шару. Предложите клиенту продвинуться еще дальше назад во времени и подождать, пока в шаре не появится образ третьего, еще более давнего события. Когда образ появится, пусть клиент кивнет головой. Хорошо.

8. Попросите клиента посмотреть все четыре образа в хрустальных шарах. Пусть он сравнит образы, найдет в них общее и различное. Отметьте, что сравнивая образы, он может понять нечто важное для себя, и это поможет ему достичь своей цели. Попросите его подождать, пока такое понимание не возникнет. Когда оно возникнет, пусть клиент кивнет головой.

9. А сейчас попросите клиента переместить свое внимание к крайнему левому шару, к самой дальней точке на оси времени. Используйте метафору: ветер быстро перелистывает настольный календарь. В этом хрустальном шаре должен появиться образ самого клиента, уже достигнувшего своей цели. Подождите, пока клиент кивнет головой. Предложите ему войти внутрь образа и пережить ощущение успеха. Используйте глаголы в настоящем времени. Попросите его запомнить ощущение успеха, завершенности дела.

10. А теперь пусть клиент, сохраняя ощущение успеха, посмотрит на

следующий хрустальный шар. Эта точка на временной линии более близка к настоящему моменту. Попросите клиента подождать, пока не возникнет образ того, как именно была достигнута поставленная цель. Когда образ появится, клиент должен кивнуть головой.

11. Переведите внимание клиента на последний хрустальный шар. Этот момент времени еще более близок к настоящему. И снова клиент должен подождать возникновения образа того, что он делал несколько раньше, чтобы он делал несколько раньше, чтобы достигнуть своей цели. Когда такой образ появится, клиент снова должен кивнуть головой.

12. Предложите клиенту соединить все шары, представив, например, что они расположены на радуге или на золотой ленте. Дайте ему разрешение забыть пережитое в трансе, если его сознание не хочет об этом знать. Предложите клиенту вернуться в ситуацию "здесь и сейчас" и поменяйтесь ролями.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

ПРАКТИКУМ

(с 1-00 до 4-00)

1. Учетверенная индукция.
2. "Сверхнадежная" техника наведения транса.
3. Скрытые метафоры.

(время занятий - по мере усвоения практического материала)

1. УЧЕТВЕРЕННАЯ ИНДУКЦИЯ

ИНТЕГРАЦИЯ

Чтобы подготовиться к этому упражнению, определите, что для вас является символами роста, развития и изменения (например, превращение ребенка в подростка, затем в юношу, во взрослого человека).

1. Разделитесь на группы по пять человек. Один человек садится в центре, остальные - полукругом перед ним. Один из этих четырех - режиссер.

2. Расспросите участника, сидящего в центре. Попросите его сказать Вам следующее:

1) Позитивная часть. "Что говорит позитивная часть вашей личности, чтобы помочь вам успешно работать в качестве эриксоновского гипнотизера? Выберите одно или два утвердительных предложения". Например: "Ты сможешь совершенствовать свое мастерство".

2) Негативная часть. "Что говорит вам ваша негативная часть, выражая свои страхи и сомнения в том, что вы сможете гипнотизировать? Что вы говорите себе в этом случае?" Например: "У тебя это никогда не получится".

3) Первая метафора изменения. Что является для вас символом изменения, роста, развития? Например, смена времен года, превращение ребенка во взрослого.

4) Вторая метафора изменения. Что еще символизирует для вас изменение, развитие, рост открытие нового?

3. Участник, сидящий в центре, вводит себя в легкий транс и закрывает глаза.

4. Остальные четыре участника начинают говорить по очереди (каждый свою фразу) в замедленном темпе (примерно в три раза медленнее, чем обычно). Затем голоса начинают накладываться друг на друга и в конце концов все четверо говорят вместе (четыре-пять минут).

5. Режиссер дает сигнал, и голоса становятся все тише и тише, постепенно замолкая. Затем режиссер говорит участнику, сидящему в центре: "Через некоторое время, когда все ваши переживания соединятся в одно, вы можете медленно возвратиться к нам в эту комнату".

Перерыв.

2. "СВЕРХНАДЕЖНАЯ ТЕХНИКА НАВЕДЕНИЯ ТРАНСА"

Интеграция

Если вы недовольны тем, как у вас получается наведение транса, используйте "сверхнадежную" технику

Росси, и вам гарантирован успех.

Давайте уделим особое внимание этой технике, которую вы сможете применять в работе со своими клиентами.

Инструкции клиенту:

1. Поднимите руки перед собой, согнув в локтях, ладони - параллельно друг другу. Отдайте себе отчет в том, что между ладонями существует электромагнитное поле. Дайте себе время почувствовать это поле, поток энергии между ладонями.
2. А сейчас я хочу, чтобы вы начали думать о слове "Да" и, делая это, вы можете обнаружить, как ваши ладони начнут сближаться или удаляться друг от друга в то время, как ваше тело говорит "Да".
3. А сейчас я хочу, чтобы вы начали думать только о слове "Нет" и обнаружили, начнут ваши ладони удаляться или сближаться в то время, как ваше тело говорит "Нет".
4. По мере того, как вы почувствуете, что медленно входите в транс - и только тогда - ваши руки начнут медленно опускаться на колени.
5. И ваше сознание может задать вопрос, на который может ответить только ваше подсознание, и это единственный вопрос, на который может ответить только ваше подсознание: "Какой палец "поднимет" ваше подсознание, подавая сигнал "Да"? И вы можете думать только о слове "Да" и с любопытством ждать, какой палец поднимет ваше подсознание.
6. А сейчас вы можете подумать о том, какой палец "поднимает" ваше подсознание, когда вы будете думать о слове "Нет". Подумайте о слове "Нет" и с любопытством ждите, какой палец "поднимет" ваше подсознание.
7. По мере того, как я буду считать до десяти, с каждой цифрой вы будете погружаться в транс все глубже, и когда я скажу "десять", вы можете обнаружить, что находитесь в глубоком транс. Один... глубже... глубже... три... глубже... еще глубже... и десять, глубокий транс.

8. И когда вы уже погрузились в глубокий транс, то есть только сейчас, находясь в глубоком трансе, вы можете понять, что вы можете погрузиться в транс еще глубже... Одиннадцать... глубже... двенадцать... глубже... тринадцать, глубже... четырнадцать, еще глубже... пятнадцать... и, наконец, двадцать... в два раза глубже, чем вы себе представляли раньше.

9. И вы можете начать исследовать внутренний мир, открывшийся перед вами. Когда вы идете по коридору, глубоко внутри себя, на одной стене вы можете видеть образы и картины, представляющие все то, что вы любите в жизни и чему от всей души говорите "Да", вы слышите соответствующие звуки... Ну, а на другой стене вы видите картины, изображающие все то, что вам в жизни не нравится, и вы испытываете соответствующие чувства, говоря всему этому "Нет".

10. И, продолжая идти по коридору, который опускается вниз, вы продолжаете видеть картины на стенах. Возможно, это будут портреты людей из вашего прошлого или прошлого других людей, с которыми вас связывают определенные отношения в настоящем, или тех, с кем вы хотели бы общаться в будущем.

11. И продолжая идти, вы можете увидеть стену с картинами, изображающими все, о чем вы мечтаете, на что надеетесь... ваши мечты и надежды... вы можете услышать музыку... эмоциональную мелодию вашей жизни... Символы всего важного, что вам удалось понять в вашей жизни.

12. И еще дальше и глубже, и вы видите зеркала на обеих стенах коридора. Зеркала отражаются в зеркалах, и вы видите бесконечное множество отражающих друг друга образов, и видите себя в бесконечном количестве зеркал, и находитесь в бесконечном количестве мест.

13. И размышляя над одним образом, потом над другим, над третьим... вы можете понять, что у ВАС ЕСТЬ ВСЕ РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ КОГДА-ЛИБО МОГУТ ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВАТЬ ВАШИ МЕЧТЫ И ОСУЩЕСТВИТЬ НАДЕЖДЫ, КОТОРЫЕ ТАК ВАЖНЫ ДЛЯ ВАС.

14. И дайте себе время испытать в полной мере ощущение безопасности и уверенности. Это ваше собственное чувство. И только тогда, когда вы почувствуете себя в безопасности и ощутите уверенность в том, что способны учиться и развиваться, начинайте медленно возвращаться в эту комнату, в настоящий момент.

3. СКРЫТЫЕ МЕТАФОРЫ

В последние годы своей работы Эриксон достиг высочайшего мастерства в применении историй как средства изменения клиента. Одна из техник применения историй состояла в прерывании рассказа и внезапном отклонении от основной темы, прежде чем будет достигнута кульминация. Он полагал, что таким образом создается внутреннее напряжение, заставляющее клиента впоследствии мысленно возвращаться к этому рассказу. Таким образом облегчается принятие основной идеи истории, когда рассказчик возвращается к ней вновь. Анализируя применение этого метода Эриксоном, можно также прийти к выводу о возможности замаскировать Важное для клиента сообщение в структуре, которую образуют несколько историй, то есть помещая одну историю внутрь другой.

Упражнение:

1. Разделитесь на группы по четыре человека. Один из членов группы выражает желание быть клиентом.
2. Остальные члены группы берут у клиента интервью. Его спрашивают о:
 - цели, которой он хотел бы достичь
 - препятствиях, которые мешают достижению этой цели
 - условиях его жизни (семья, работа и т.д.)
 - его мнение о себе (самоописание)
 - его жизненных ценностях
3. Клиент покидает группу на 30 минут.
4. Остальные члены группы принимают решение о том, какую цель они поставят, работая с этим клиентом, и определяют, кто из них будет осуществлять наведение транса.
5. Затем каждый из членов группы придумывает историю, которая должна помочь клиенту достичь своей цели.
6. Затем каждой истории приписываются номер - 1, 2 и 3. Рассказывая истории, используйте следующую структуру:
 - а) наведение транса
 - б) начинается история 1...

- в) начинается история 2...
- г) полностью рассказывается история 3
- д) ... кончается история 2
- е) ... кончается история 1
- ж) переориентация

7. Расскажите клиенту о том, какие метафоры были применены.

МИЛТОН ЭРИКСОН ОБЫЧНО ГОВОРИЛ: "ВЫ МОЖЕТЕ ПРИТВОРИТЬСЯ МАСТЕРОМ КАКОГО УГОДНО ДЕЛА - И СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ДЕЛОМ. СОВЕРШЕННО НЕВАЖНО, УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ГИПНОТИЗИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ. ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПРОСТО ПРИТВОРИТЕСЬ ГИПНОТИЗЕРОМ. ЛЮДИ ПОЙДУТ ЗА ВАМИ И НАЧНУТ ПРИТВОРЯТЬСЯ, ЧТО ОНИ ПОГРУЖАЮТСЯ В ТРАНС. И ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ИМ НАДОЕЛ ПРИТВОРЯТЬСЯ, И ОНИ ЗАБУДУТ, ЧТО ВСЕГО ЛИШЬ ПРИТВОРЯЮТСЯ. НО НЕ ДАВАЙТЕ СЕБЯ ОДУРАЧИТЬ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ВЫ ВСЕГО ЛИШЬ ПРИТВОРЯЛИСЬ."

ПРИЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ ТЕХНИКИ

УПРАЖНЕНИЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ ДЛЯ ПРИСОЕДИНЕНИЯ К КЛИЕНТУ

ВАК-история

Упражнение выполняется в парах. Выполняя его, мы имеем возможность использовать движение глаз так же как это делал Милтон Эриксон.

Партнер 1 выбирает простую обычную историю, которую он может рассказать. И начинает рассказывать ее, используя слова, относящиеся к визуальной сфере.

2. Партнер 2 внимательно слушает рассказ. Через некоторое время он меняет положение своих глаз, давая партнеру 1 понять, какие слова тот должен употреблять теперь (относящиеся к тактильно /кинестически/ чувственной или аудиальной сфере).

3. Без всякой паузы партнер 1 продолжает рассказывать свою историю, используя новые слова. Партнер 2 отдает себе отчет в том, как изменились его ощущения.

4. Через 7 минут поменяйтесь ролями.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОГЛОЩЕНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

(25 минут)

Милтона Эриксона характеризовало глубокое убеждение в том, что бессознательное может помочь человеку преодолеть трудности. Но как именно оно может помочь? Это неизвестно, и Милтон Эриксон полностью принимал эту неизвестность. Вновь и вновь он отвечал на этот вопрос так: "Я действительно не знаю, как это произойдет, но мне очень любопытно узнать об этом".

Любознательность и искренний интерес к возникающему процессу изменений и разрешения проблем позволяют психотерапевту оставаться открытым по отношению к миру клиента. По мере того, как растет уверенность и определенность, а любопытство исчезает, возникает тенденция к восприятию клиента как объекта, а не личности со своими собственными правами, к манипулированию им, деперсонализации.

Данное упражнение отражает эти идеи Эриксона. Оно позволяет присоединиться к чувству неопределенности, которое люди испытывают перед погружением в транс.

Формула: X или X или X или X, но Y

X - утверждения о действиях, которые клиент может начать, прекратить, продолжить или изменить.

Y - определенное утверждение о желаемом действии.

1. Неопределенное утверждение о каком-либо действии клиента.
2. Неопределенное утверждение о другом действии клиента.
3. Неопределенное утверждение о третьем действии клиента.

4. Неопределенное утверждение о четвертом действии клиента.
5. Определенное утверждение о желательном действии клиента.

Пример:

1. Я не знаю, будете ли вы продолжать смотреть на пол,
2. или вы посмотрите на меня,
3. или, возможно, измените свою позу на более удобную,
4. или начнете дышать еще более расслаблено,
5. но я знаю, что ваше подсознание может начать погружение в транс, и это хорошо для вас.

Инструкции: используйте эту формулу для присоединения и ведения клиента с целью (1) наведения транса и (2) переживания ситуации из прошлого, когда клиент успешно действовал, чувствуя себя при этом уверенно.

УПРАЖНЕНИЕ: ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ

(25 минут)

Гипноз - это процесс перестройки поля внимания человека. Человек, имеющий проблему, как бы заключен в жесткой структуре поля внимания. Вариабельность помогает изменить эту жесткую структуру. Чтобы создать вариабельность, можно использовать следующую формулу:

1. Общее утверждение о чем-либо, чем обладает каждый человек (Универсальная способность, ощущение, реакция).
2. Утверждение возможности проявления этой способности и т.п. у клиента в данный момент.
3. Первое возможное специфическое проявление этой способности.
4. Второе специфическое проявление этой способности.
5. Третье специфическое проявление этой способности.
6. Общее определенное утверждение, что у клиента появится нужная вам реакция.

Пример 1:

1. Каждый человек способен испытывать ощущения,
2. и вы можете испытывать ощущения в различных частях своего тела,
3. вы сможете осознать свои ощущения в левой руке,
4. или же отдать себе отчет в ощущениях в мочке левого уха,
5. или же ощутить свои ноги,
6. но я знаю, что вам нравятся ощущения, которые начинают возникать.

Пример 2:

сосредоточение на изменении ощущений в теле

1. Все мы испытываем телесные ощущения, которые меняются так разнообразно,
2. вы можете отдавать себе отчет в том, как меняются ваши телесные ощущения,
3. я не знаю, прохладнее или теплее станет ваша правая или левая рука,
4. я не знаю также, в области правого или левого уха у вас появиться новое ощущение,
5. или же ваше правое или левое плечо станет легче или тяжелее,
6. но я знаю, что вы можете обнаружить появление новых телесных ощущений.

Пример 3:

сосредоточение внимания на чем либо одном

1. Люди могут сосредоточивать свое внимание на разных вещах и мыслях,
2. вы можете сосредоточиться на многих и многих различных вещах и мыслях,

3. так что я не знаю, начнете ли вы внимательно прислушиваться к звуку моего голоса,
4. или же ваше внимание привлечет в большей степени звуки в этой комнате,
5. или же вы глубоко задумаетесь о чем-то,
6. но я знаю, что вы можете начать сосредоточиваться на чем-то одном и важном для вас.

Пример 4: погружение в транс

1. Люди погружаются в транс очень по-разному,
2. и вы можете погружаться в транс каждый раз по-разному,
3. так что я не знаю, начнете ли вы погружаться в транс, слушая звуки моего голоса,
4. или же вы просто захотите сосредоточиться на какой-либо возникшей у вас мысли,
5. или же вы просто отдадитесь мыслям и таким образом войдете в транс,
6. но я знаю, что вы, погружаясь в транс, можете испытывать удовольствие.

Пример 5: активизация ресурсов компетентности

1. Люди имеют много ценных и полезных воспоминаний, чувств и способностей,
2. и так или иначе вы можете вспомнить об этих ценных частях вашего Я,
3. я не знаю, вспомните ли вы ситуацию, когда достигли большого успеха,
4. или же вы просто увидите образ, который является символом вашей компетентности,
5. или же вы вспомните песню, которая вызывает у вас ощущение того, что вы - мастер,
6. но я знаю, что пока вы будете ждать, может появиться ценное для вас

переживание.

Пример 6: переориентация - выход из транса

1. Люди могут выходить из транса очень по-разному,
2. и вы можете начать выходить из транса,
3. возможно, вам захочется слегка пошевелиться,
4. или же вы просто откроете глаза,
5. или начнете по другому дышать,
6. но я знаю, что вам может очень понравиться открытый вами способ выхода из транса

УПРАЖНЕНИЕ: УТВЕРЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОСТИ

(25 минут)

Любая поведенческая реакция желательна и полезна в определенной ситуации. Однако, находясь в стрессе, люди отождествляют себя лишь с какой-то частью своих переживаний, стремясь изолировать себя от другой части. Их занимает только прошлое, но не будущее, депрессивное чувство, но не радость, проблема, но не ее решение. Клиент может прийти к вам и сказать: "Есть хорошая часть моего Я, но есть также и плохая, которая курит.

Я хочу, чтобы вы разрушили эту плохую часть". Вступать в такого рода неадекватное соглашение с клиентом не следует, важно уравновесить части

его Я таким образом, чтобы каждая из них могла выразить себя в определенной ситуации. Так утверждается отношение дополнительности между частями. На третьем шаге данной модели вы оказываете поддержку всем частям личности клиента.

Формула: $X + X'$ и Y

X - описание того, что клиент осознает в данный момент.

X' - описание переживания, противоположного тому, которое испытывает клиент в данный момент

Y - ведущее утверждение в этом случае. "И ваше подсознание может

использовать оба этих переживания".

Пример:

Вопрос (партнер 2): "Что вы осознаете сейчас?"

Ответ (партнер 1): "Я осознаю, что я спокоен".

Партнер 2: вы ощущаете спокойствие (X).

Партнер 3: и вы способны тоже ощущать напряжение (X')

Партнеры 2 и 3: и ваше подсознание может пользоваться обоими состояниями (Y).

Инструкции: выполняя это упражнение, вы присоединяетесь к обеим частям

внутреннего опыта клиента. Разделитесь на группы по три человека.

Распределите роли. Партнер 1 будет клиентом, партнер 2 будет присоединяться к переживанию, которое клиент испытывает в настоящий момент. Партнер 3 будет отражать противоположное переживание. Поработав 3 минуты, поменяйтесь ролями.

МОДЕЛЬ ПОЛЯРНОСТИ

Интеграция частей

Работая в качестве гипнотизера, вы скорее всего испытываете противоположные чувства, исходящие из различных частей вашей личности:

увлеченность

сомнения

уверенность

страх

Давайте попробуем интегрировать эти части эффективным образом. (Эта модель применима тогда, когда вы хотите помочь клиенту выполнять какую-либо деятельность более совершенно, учитывая, что иногда клиент справляется с ней очень хорошо, иногда - нет. Примером здесь могут послужить публичные выступления или нечто другое).

1. Определите круг ассоциаций. Партнер 2 опрашивает партнера 1 и составляет два списка. Первый - список ассоциаций, образующих переживание мастера при выполнении определенной деятельности. (Это может быть реальное или воображаемое переживание).

Часть 1: мастерство. Партнер 2 записывает словесные ассоциации (отдельные слова или короткие фразы), образующие переживания мастерства. Эти слова должны относиться:

а) К чувствам. Проявляя мастерство, вы испытываете различные чувства. Какие слова пришли бы вам в голову, если бы я попросил описать эти чувства?

б) К образам. Какие зрительные образы у вас тогда возникают? Как вы воспринимаете тогда видимый мир?

в) К звукам. Какие слова или фразы проходят тогда через ваше сознание?

г) К символам. Обратитесь внутрь себя и сосредоточьтесь на некоторое время, пока не всплывут образы, символизирующие для вас мастерство.

Часть 2: Отсутствие мастерства. Вторая задача состоит в определении словесных ассоциаций, образующих переживание отсутствия мастерства (ситуация отсутствия мастерства может быть реальной или воображаемой). Партнер 2 записывает одиночные слова или короткие фразы, относящиеся:

а) К ЧУВСТВАМ. В ситуации отсутствия мастерства вы испытываете различные чувства. Какие слова придут вам в голову, если я попрошу вас описать эти чувства?

б) К ОБРАЗАМ. Какие визуальные образы тогда возникают? Как вы воспринимаете тогда видимый мир?

в) К ЗВУКАМ. Какие слова или фразы проходят тогда через ваше сознание?

г) К СИМВОЛАМ. Обратитесь на некоторое время внутрь себя и подождите, пока не возникнут образы, символизирующие для вас отсутствие мастерства.

2. Используйте присоединение и ведение. Используя присоединение и ведение, вызовите у клиента состояние легкого транса или глубокой релаксации.

3. Чтение списков. Читая слова из списков, меняйте положение тела, слегка наклоняясь влево, вправо, или возвращаясь в первоначальную

позицию. Присоединяясь к дыханию, начните медленно произносить слова из списков.

1) Слова из списка "мастерство". Произносите слова из этого списка, слегка наклонитесь ВЛЕВО.

2) Слова из списка "отсутствие мастерства". Произносите слова из этого списка, слегка наклонитесь ВПРАВО.

3) Произносите слова из каждого списка поочередно (первое слово из первого списка, второе - из второго, третье - из первого, и т.д.), при этом слегка наклоняйтесь то влево, то вправо соответственно.

4) Начните ткать узор из слов, используя слова из списков в случайном порядке. При этом сидите прямо.

4. Интеграция. На вдохе скажите: "Глубоко вдохните и разрешите себе. - (на выдохе) - продвинуться еще глубже, пока не найдете место, где сможете начать соединять эти две части, причем соединять так, чтобы это имело самый глубокий смысл для каждой из частей. Затем подождите, пока не произойдет интеграция".

5. Присоединение к будущему. Скажите клиенту: "В будущем и в сновидениях вы сможете возвращаться то к одному, то к другому списку, обнаруживая все новые и новые ценные способы их соединения".

6. Проведите переориентацию, предложив клиенту вернуться в эту комнату и в настоящий момент.

РОЛЕВАЯ ИГРА

В одной из знаменитых историй о Милтоне Эриксоне рассказывается о том, как он поступил со своей секретаршей, страдавшей от головных болей. Однажды, когда у секретарши в очередной раз заболела голова, Эриксон пригласил ее к себе в кабинет, чтобы продиктовать ей официальное письмо. Диктуя письмо, он вставлял в свою речь внушения, которые могли облегчить головную боль. Давайте попробуем сделать то же, что делал Эриксон:

1. Найдите себе пару. Один из вас будет начальник, другой - его помощник, страдающий от головной боли.

2. Начните ролевую игру. Начальник диктует "официальное письмо", вставляя туда утверждения, которые могут, по его мнению, облегчить головную боль. При этом он использует тот метод, который ему кажется наиболее эффективным.

3. Помощник должен "притворяться", что он записывает.

4. Через пять минут поменяйтесь ролями.

СМЕШАННАЯ ТЕХНИКА ВСТАВЛЕННЫХ СООБЩЕНИЙ

Олдос Хаксли

В одной из своих знаменитых статей Эриксон описывает совместную работу с Олдосом Хаксли. Статья посвящена передаче множественных сообщений с использованием множественных "маркеров". Давайте воспроизведем эту технику.

Инструкции:

1. Найдите себе пару. Партнер 1 будет начальником. Партнер 2 - его помощником, страдающим от головной боли. Помощник имеет хорошую память и просто слушает и запоминает тексты писем, которые диктует ему начальник. В этой ролевой игре начальник будет диктовать своему помощнику письмо.

2. Партнер 1 (начальник) должен сформулировать три простых позитивных сообщения, которые он собирается передать своему помощнику, страдающему от головной боли. Эти три сообщения должны быть "маркированы" тремя различными способами.

а) Сообщение 1 выделяется с помощью изменения голоса.

б) Сообщение 2 выделяется с помощью жеста, который ваш помощник мог бы увидеть.

в) Сообщение 3 выделяется с помощью прикосновения к партнеру.

3. Начинайте ролевую игру. Начальник диктует помощнику "официальное

письмо", вставляя туда три сообщения, которые, по его мнению, должны облегчить головную боль.

4. Помощник "притворяется", что он записывает письмо.

5. Через пять минут поменяйтесь ролями.

ТЕХНИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСТОРИЙ ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ ТРАНСА

(60 минут)

В этом упражнении вы можете использовать простые истории для того, чтобы навести транс, углубить его, вспомнить приятные переживания и вывести клиента из транса.

1. Обзор ситуаций, в которых естественно возникает состояние транса. Партнер 1 (клиент) рассматривает список ситуаций, в которых естественно возникает состояние транса, и говорит партнеру 2 (гипнотизеру), какие ситуации он для себя предпочитает.

2. Расскажите о естественно возникающем состоянии транса. Партнер 2 начинает с того что на какой-то момент сосредоточивается на себе, затем на партнере, присоединяется к его физиологии и дыханию. В этом упражнении вы будете осуществлять присоединение и ведение, не произнося при этом ни единого слова вслух. Когда вы почувствуете, что между вами и клиентом образовалась прочная связь, начните рассказывать историю о своем друге, который испытывал такие-то и такие-то переживания, находясь в ситуации естественного возникновения состояния транса. Партнер 1 "притворяется что погружается в транс".

3. Углубление транса. Партнер 2 просит партнера 1 дать ему сигнал (поднять палец), когда он окажется на том месте, где он может принимать внушение. Затем партнер 2 начинает рассказывать простую историю о переживаниях человека, который опускается вниз, минуя новые и новые лестничные пролеты, или проходит сквозь полосу тумана, или проходит через дверь, с каждым шагом погружаясь все глубже и глубже в транс.

4. Поиск воспоминания о ситуации успеха. Когда партнер 1 поднимет палец, партнер 2 делает следующее внушение: "Посмотрите ваш прошлый опыт и выберите одну ситуацию, когда вы испытывали чувство уверенности в себе и отлично справлялись с каким-либо делом. Когда вы найдете такое переживание, снова поднимите палец". Затем партнер 2 продолжает:

"И так же, как вы можете вспомнить очень многое, вы можете вспомнить и свое чувство уверенности в собственной компетентности и мастерстве". Предложите партнеру 1 обратить внимание на то, что он видит вокруг себя, находясь в той ситуации, какие звуки он слышит. Пусть он полностью почувствует эту ситуацию.

5. Переориентация. Партнер 2 выводит партнера 1 из транса, рассказывая о переживаниях, которые человек испытывает каждое утро во время пробуждения.

6. Обратная связь. Партнер 1 рассказывает партнеру 2 о том, что помогало, а что мешало, развитию состояния транса.

Я-ОБРАЗ

(60 минут)

Милтон Эриксон придавал огромное значение представлению человека о самом себе. Техники, предполагающие работу с Я-образом, позволяют успешно интегрировать, соединять в одно целое все те чувства, отношения и поведенческие реакции, которые вы вместе с клиентом уже выработали. С клиентами же, испытывающими трудности при погружении в транс, эти метафоры могут быть успешно использованы и в состоянии бодрствования.

Техника использования Я-образ проста. Пусть клиент или герой вашего рассказа, уже обладающий желаемым качеством, увидит свое отражение в зеркале (или в какой-либо другой отражающей поверхности). Затем клиент должен проиграть в своем воображении ситуации, в которых он, уже обладая желаемым качеством, взаимодействует с важными для него людьми.

1. Партнер 1 (клиент) рассказывает партнеру 2 (гипнотизеру) о своем образе достижения и называет два качества, которые по его мнению, могли бы ему помочь достигнуть цели, отраженной в образе достижения.

2. Партнер погружает партнера 1 в легкий транс.

3. Партнер 2 дает партнеру 1 инструкцию, в которой проявилось бы первое желаемое качество. Клиент представляет эту ситуацию, уделяя внимание тому, как он выглядит, как звучит его голос и т.д.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если клиент говорит, что ему ни разу в жизни не случилось

проявлять это качество, попросите его вспомнить ситуацию, в которой это качество проявил известный ему человек.

4. Затем попросите клиента войти внутрь этого образа. Внимательно наблюдайте, как при этом меняется его физиология.

5. Проведите клиента через три ситуации, в которых он, уже обладая желаемым качеством, мог бы увидеть свое отражение в какой-либо отражающей поверхности. Опишите внешние физиологические признаки, которые он может при этом увидеть, и чувства, которые при этом испытывает.

6. И, наконец, позвольте клиенту увидеть ситуацию, в которой он, уже обладая желаемым качеством, взаимодействует с дружелюбно настроенным к нему человеком.

7. Повторите весь процесс с качеством N 2 и проведите переориентацию.

РОЛЕВАЯ ИГРА: МОЙ БУДУЩИЙ КЛИЕНТ

Нью-Орлеанский тренинг гибкости

(60 минут)

А сейчас давайте попробуем сделать упражнение, которое позволит вам подготовиться к возвращению на ваше рабочее место. Упражнение выполняется втроем, роли распределяются следующим образом: гипнотизер, клиент и режиссер.

1. Партнер 2 (гипнотизер) рассказывает партнеру 1 (клиенту) о реальном клиенте, с которым ему (гипнотизеру) скорее всего придется работать после возвращения на свое рабочее место. Опишите, как этот человек говорит, каков образ мыслей, как относиться к гипнозу. Расскажите также, каким образом вы собираетесь с ним работать.

2. Партнер 1 (клиент) погружает себя в транс и только для целей этого упражнения вживается в образ того человека, о котором ему рассказал партнер 2.

3. Партнер 2 (гипнотизер) вводит партнера 1 (клиента) в транс и работает с ним так, как считает нужным.

4. Партнер 3 (режиссер) внимательно наблюдает за работой партнера 2 (гипнотизера). Каждый раз, когда он замечает, что гипнотизер испытывает затруднение или действует недостаточно совершенно, касается плеча гипнотизера. Тогда гипнотизер просит клиента немного подождать, а сам погружается в транс, чтобы получить доступ к ресурсам, необходимым для преодоления затруднения, и действовать более эффективно.
5. Через 15 минут можно поменяться ролями так, чтобы каждый из партнеров побывал во всех ролях.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАНСА В РАБОТЕ С ГРУППОЙ

(45минут)

Я думаю, что применение транса в работе с группой интересует многих из вас. Как преподаватель я использую транс именно в работе с группой и могу предложить вам несколько соображений которые вы можете учесть.

1. Все техники, с которыми мы работали на семинаре, применимы и в работе с группой.
2. Ваши суждения должны оставаться очень открытыми и неопределенными.
Таким образом вы позволяете каждому из членов группы реагировать на ваши слова по-своему... "Некоторые предпочитают погружаться в транс с открытыми глазами, ... другие - с закрытыми..."
3. Вы можете начать с предложения принять удобную позу. Затем можно попросить членов группы не закрывать глаза до тех пор, пока не вспомнят некоторую приятную ситуацию, в которой они чувствовали себя удобно и безопасно. Затем по модели переходите к присоединению к физиологии, дыханию и т.д.
4. Работая в группе, очень важно использовать периферическое зрение для наблюдения за движениями членов группы. Свои наблюдения встраивайте в ваш продолжающийся диалог с группой.
5. Используйте вариации голоса для того, чтобы передавать сообщения отдельным членам группы, если это нужно.
6. Повторение - весьма полезный прием при работе с группой.
7. И можно начать думать о том, как важно посеять семя, которое может

дать всходы прежде, чем они выйдут из транса... И вы видите сон о том, как вы гипнотизируете... И вы входите внутрь этого образа...

СОДЕРЖАНИЕ

ПОСТРОЕНИЕ РАППОРТА

1. Вводная часть

1.1. Организационные вопросы

1.2. Знакомство с преподавателями

2. Эриксоновский гипноз

2.1. Милтон Эриксон: биография

2.2. Цели и методы семинара

2.3. Обзор содержания семинара

2.4. Основные идеи

3. Перерыв

4. Физиологическое присоединение к другому человеку

4.1. Упражнение 1: присоединение к физиологии

4.2. Составление списка слов, описывающих состояние релаксации

4.3. Упражнение 2: присоединение к дыханию

5. Психологическое присоединение к другому человеку

5.1. Эриксон о мышлении и движениях глаз

5.2. Упражнение 3: присоединение к движениям глаз

ОБРАЗЫ ДОСТИЖЕНИЯ

1. Базовая модель гипноза

1.1. Четырехшаговая модель

1.2. Признаки транса

2. В поисках решения

2.1. Образы достижения

2.2. Упражнение 1: создание образов достижения

3. Перерыв

4. Расширение системы

4.1. Упражнение 2: присоединение и ведение

5. Транс как взаимодействие

5.1. Объединение с другими: интерперсональное сознание

5.2. Упражнение 3: взаимное наведение транса

5.3. Самогипноз: 4-3-2-1

ЯЗЫК ГИПНОЗА

1. Модель Эриксона

1.1. Основные шаги

1.2. Неспецифичность языка гипноза

1.3. Упражнение 1: диссоциация сознания и бессознательного

2. Укрепление транса

2.1. Сообщения о признаках транса

2.2. Внушение с отрицанием

3. Косвенные сообщения

3.1. Типы сообщений

3.2. Упражнение 2: последовательное применение косвенных сообщений

3.3. Упражнение 3: рассказывание историй

4. Техника вставленных сообщений

4.1. История о помидоре

4.2. Упражнение 4: Применение техники вставленных сообщений

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОР И ИСТОРИЙ

1. Метафоры и истории

1.1. Власть историй

1.2. Зачем рассказывать истории?

1.3. Типы историй

1.4. Советы рассказчику

2. Используйте истории

2.1. Истории, используемые для наведения транса

2.2. Истории, используемые для создания установки на научение

3. Практикум

3.1. Модель гипноза по Милтону Эриксону

4. Перерыв

5. Упражнение: бессознательные процессы: присоединение к интуиции

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

1. Тайна горы Скво

1.1. Упражнение: неопределенное задание

2. Левитация руки

3. Путешествие во времени

3.1. Образ будущего

3.2. Упражнение с хрустальными шарами

ПРАКТИКУМ

1. Учетверенная индукция

2. "Сверхнадежная" техника наведения транса

3. Скрытые метафоры

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение: использование движений глаз для присоединения к клиенту

Упражнение: поглощение неопределенности

Упражнение: вариабельность

Упражнение: утверждение дополнительности

Модель полярности

Интеграция частей

Ролевая игра

Смешанная техника вставленных сообщений

Техника использования историй для наведения транса

Я-образ

Ролевая игра: мой будущий клиент

Нью-Орлеанский тренинг гибкости

Применение транса в работе с группой

www.SmartRunet.info – Психотехнологии в Бизнесе.Рассылка.

Все права сохранены. Материал взят с белых источников. Приветствуется свободное распространение материала. Скачано с www.SmartRunet.info