

Базовые принципы эриксоновского гипноза

- Гипноз -это особый тип психического функционирования, при котором человек, благодаря воздействию другого человека, забывает о внешнем мире, сохраняя при этом связь с оператором, который позволяет осуществлять психическое переструктурирование.

Жан Годен

Особое функционирование

- Гипноз это повышенное осознание где мы используем возможности своего бессознательного.
- Клиент приносит не только проблему, но и ее решение.
- Использование наших ресурсов в результате научения, предоставляет материал для внутренней работы (работы бессознательного)
- На время устраняются приобретенные в течение жизни ограничения.
- Гипнотический транс сам по себе терапевтичен.

Специализация мозговых полушарий.

- **Левое полушарие** - логическое, аналитическое, вербальное, конкретное, управляемое, концентрированное.
- **Правое полушарие** – творческое, невербальное, абстрактное, спонтанное, визуально-пространственное, интуитивное, синтетическое, диффузное. Дает возможность работать бессознательному, снижает рефлекссию.

Психотехнология -

- **Запуск идеодинамических механизмов:**
 - **идеосенсорных** : образ реализует себя в ощущении автоматически без контроля сознания.
 - **идеоэмотивных** : создали образ – возникла эмоция.
 - **идеокогнитивных**.

Меняем внутреннее состояние – решаются проблемы. Что внутри, то и снаружи.

Основная цель

- **Предложить работу бессознательному пациента, сопровождая его конгруэнтным образом.**
- Избегать директивности, как источника сопротивления.
- Использовать технику общения в форме предложений, которые можно принять или не принять.

Язык клиента

- Определить язык клиента, чтобы использовать его же.
- Определить типы его сенсорного функционирования (ВАКОГ) вопросами.
- Использовать многоуровневый язык (игру слов, юмор, метафоры), что легко используется бессознательным.
- Использовать невербальный язык для подстройки и ведения.

Техника сопровождения в приятном воспоминании, наведение и поддержание гипнотического транса.

- Подстройка или гармонизация с клиентом:
 - на уровне тела – позой, не отзеркаливая, а копируя общий абрис. Жесты – как интенция или мысленно.
 - Подстройка к дыханию и говорение на выдохе клиента. Ритмичная, безинтонационная, убаюкивающая скороговорка. Внушение – в конце клиентского выдоха (работает более мощно)

Подстройка:

- Использование образов и речевых оборотов клиента.
- Подстройка к ценностям – понять и разделить.
- Использование слов, вызывающих приятные ассоциации.
- Избегать слов, вызывающих негативные ассоциации о неудачах, проблемах.

Выбор слов

- Буквализм в трансе слова с двойным смыслом, один из которых негативный, могут быть поняты буквально.
- Многозначные слова с позитивным звучанием: вести, строить, продвигаться, производить, учиться, экспериментировать.
- Остерегаться частицы «не» - в трансе преобладающее правое полушарие не слышит отрицания.

Признаки гипнотического транса

- неподвижность
- снижение мышечного тонуса
- мышечные подергивания
- спокойное редкое дыхание
- трепетание ресниц
- уплощение черт лица
- легкие покачивания головой
- трансовое сглатывание
- сужение или расширение зрачков

Схема наведения транса

- Базовая техника – неопределенные слова, родовые, обобщающие наименования (одежда, транспорт пр.)
- Запрос пассивности (не знать, не делать, ничего не требуется, нет необходимости двигаться, говорить).
- Фиксация внимания на том, что есть в любой модальности и переведение его внутрь.
- ВАКОГ –сопровождение; пазлы – вся картина

Схема наведения транса

- Разделение сознания и бессознательного (при обращении к бессознательному меняется голос)
- Утилизация – используется все. Даже сопротивление, все можно и хорошо
- Ратификация – поддержание транса
- Релятивизация – относительно (м.быть, возможно, я не знаю...)

Схема наведения

- Введение
- Цель
- Неопределенные слова
- Ратификация(да...оч. Хорошо)
- Диссоциация (сознание слушает слова, а бессознательное анализирует истоки проблемы)
- Релятивизация