Гипноз: путешествие в себя

[January 23, 2007](http://www.dashevs.com/articles/2014/6/19/-)  /  [Source](http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/_article/puteshestvie-vsebya/" \t "_blank)

**Наше бессознательное хранит всю информацию, полученную нами в течение жизни. Особое состояние сознания позволяет нам вспомнить забытое и получить ответы на волнующие нас вопросы.**

Cлово «гипноз» ассоциируется у нас с впечатляющими эффектами: магнетическим взглядом, директивными внушениями «усыпляющим» голосом, точкой, в которую надо пристально смотреть, блестящей качающейся палочкой в руке гипнотизера… На самом деле использование гипноза изменилось со второй половины ХIХ века, когда французский врач [Жан-Мартен Шарко (Jean-Martin Charcot)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE,_%D0%96%D0%B0%D0%BD_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD" \t "_blank)начал активно применять классический гипноз в медицинских целях.

Эриксоновский (так называемый новый) гипноз – метод, связанный с именем американского психиатра и психолога Милтона Г. Эриксона (Milton G. Erikson). Страдая полиомиелитом, этот гениальный практик использовал самогипноз, чтобы успокоить боль, а затем начал использовать гипнотические техники в работе с пациентами. Разработанный им метод взят из жизни, из обычного повседневного общения людей.

Милтон Эриксон был внимательным наблюдателем, умеющим подмечать тончайшие нюансы человеческого опыта, на основе которых выстраивал впоследствии свою терапию. Сегодня эриксоновский гипноз по праву считают одним из наиболее эффективных и изящных методов современной психотерапии.

Польза транса

Милтон Эриксон считал, что любой человек способен погрузиться в это особое гипнотическое состояние сознания, иначе называемое «трансом». Более того, каждый из нас делает это ежедневно. Так, когда мы засыпаем (но еще не спим), перед нашим мысленным взором возникают всевозможные образы, которые погружают нас в мир, находящийся между явью и сном.

Подобная ситуация может возникнуть и в транспорте: двигаясь знакомым маршрутом, в какой-то момент мы перестаем слышать голос, объявляющий остановки, погружаемся в себя, и время пути пролетает незаметно.

Транс – это измененное состояние сознания, когда фокус внимания направлен не во внешний мир, как в обычной жизни, а во внутренний. Наш мозг не способен постоянно находиться на пике сознательного контроля, ему необходимы периоды расслабления (или же транса). В эти минуты психика работает по-другому: активными становятся структуры, отвечающие за интуицию, образное мышление, творческое восприятие мира. Открывается доступ к ресурсам внутреннего опыта. Именно в этом состоянии к нам приходят всевозможные озарения или внезапно находятся ответы на вопросы, над решением которых мы бились долгое время. В состоянии транса, доказывал Эриксон, человеку легче чему-либо обучиться, стать более открытым, измениться внутренне.

Во время сеанса эриксоновского гипноза клиент погружается в транс с помощью психотерапевта. В этом состоянии открывается доступ к мощнейшим внутренним ресурсам, содержащимся в бессознательном человека.

В жизни каждого из нас есть и радость, и личные победы, о которых мы со временем забываем, но след этих событий навсегда сохраняется в нашем бессознательном. Этот универсальный позитивный опыт, существующий во внутреннем мире каждого человека, – своего рода собрание психологических моделей. Эриксоновский гипноз активизирует «энергию» подобных моделей и тем самым помогает разрешать проблемы.

Память тела

Поводы, заставляющие обращаться за помощью к психотерапевту, часто имеют иррациональную природу. Например, можно сотни раз аргументированно объяснять человеку, боящемуся высоты, что лоджия его новой квартиры абсолютно безопасна, – он все равно будет испытывать панический страх: эту задачу невозможно решить рациональным способом.

42-летняя Ирина пришла к гипнотерапевту с загадочным недомоганием: в течение четырех лет каждую ночь в определенный час у нее начинались приступы кашля, иногда с удушьем. Ирина несколько раз ложилась в больницу, где ей поставили диагноз «бронхиальная астма». Несмотря на лечение, приступы продолжались. На сеансе эриксоновского гипноза, выйдя из состояния транса, она со слезами на глазах произнесла: «Ведь он меня душил…» Оказалось, четыре года назад она пережила насилие. Сознание Ирины «забыло» этот эпизод, а тело – нет. Через некоторое время, после терапевтической работы, приступы прекратились.

Терапевт-спутник

Стиль эриксоновского гипноза мягкий и недирективный. Этот вид психотерапии индивидуален, в нем нет отчетливой теории, для каждого клиента терапевт выстраивает новую конструкцию приемов – о Милтоне Эриксоне говорили, что его работа похожа на действия вежливого взломщика, методично подбирающего новые отмычки.

Во время работы терапевт, как и клиент, погружается в транс, но другого рода – более поверхностный и управляемый: собственным состоянием он моделирует состояние клиента. Терапевт, работающий методом эриксоновского гипноза, должен быть очень чутким и внимательным, филигранно владеть речью и возможностями языка, быть креативным, чтобы чувствовать состояние другого, и постоянно искать новые приемы работы, способные помочь конкретному человеку с его конкретной проблемой.

Гипноз без гипноза

Во время сеанса психотерапевт также прибегает к особому метафоричному языку. Он рассказывает истории, анекдоты, сказки, притчи, но делает это особым образом – используя метафоры, в которых «прячутся» послания для бессознательного. Слушая сказку, клиент представляет образы героев, видит сцены развития сюжета, оставаясь внутри собственного внутреннего мира, живущего по своим законам. Опытный гипнотерапевт старается понять эти законы, рассмотреть «территорию» и в метафорической форме предлагает расширить «карту» внутреннего мира, включив в нее другие «земли». Таким образом он помогает преодолеть ограничения, которые сознание накладывает на наше поведение и поступки, в результате чего возникают проблемы. Терапевт предлагает несколько вариантов изменения ситуации, один из которых и будет выбран клиентом – иногда неосознанно. Интересно, что эффективной считается терапевтическая работа, в результате которой клиент считает, что изменения в его внутреннем мире произошли сами собой.

Кому это нужно

Эриксоновский гипноз помогает при самых разных проблемах – психологических и психосоматических. Метод эффективен при работе с фобиями, зависимостями, семейными и сексуальными проблемами, посттравматическими синдромами, нарушениями пищевого поведения. С помощью эриксоновского гипноза можно работать и со взрослыми, и с детьми.