

18+ Юрий Синенко

*Методическо
ръководство към
курса
по индиректна
хипнотерапия*



Юрий Синенко
Методическо ръководство
към курса по индиректна
хипнотерапия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58860078
ISBN 9785005148025

Анотация

Ръководството е предназначено за лекари, психолози, психотерапевти и студенти от изброените специалности и които биха желали да прилагат методи, методически средства и инструменти на индиректната хипнотерапия, както:– подготовка на самия хипнотерапевт;– среща с пациента и подготовката му за хипнотерапия;– въведение в транса и задълбочаване;– прилагане на основни техники на хипнотерапия, за регресия на възрастта и работа с части от личността. Библиограф. – 27 авт. © Синенко Ю. А. 2020.

Содержание

| | |
|---|----|
| Преглед на индиректна хипноза за терапевтични цели | 7 |
| Управление на състоянието на терапевта | 9 |
| Начини за постигане на «състоянието на терапевта» | 10 |
| Създайте намерение | 11 |
| Хипнотичният феномен | 12 |
| Натезаване на ръката | 13 |
| Олекване на ръката/каталепсия | 14 |
| Скованост на ръката | 15 |
| Обезчувствяване | 16 |
| Модалности | 17 |
| Вътрешните модалности | 17 |
| Модалностите накратко | 18 |
| Как да открием водещите модалности | 19 |
| Основни структури в езика на хипнозата | 20 |
| Метаезик за съобщаване на намерение | 21 |
| Водене – докато.../ с всяко следващо... | 22 |
| Модалност и разрешение – можеш, би могъл, може | 23 |
| Положителни / отрицателни твърдения | 24 |
| Изкривяване на времето | 25 |
| Объркващи сравнения | 26 |

| | |
|--|----|
| Двусмислици | 27 |
| Хипнотична употреба на гласа | 28 |
| Как да се грижите за гласа си и как да го използвате | 29 |
| Конструкция на внушението | 31 |
| 1. Употреба на частицата «ще» | 32 |
| 2. Употреба на сегашно време | 33 |
| Структуриране на внушенията | 34 |
| Повторение | 36 |
| Внушения-команди | 38 |
| Въпроси за подготвяне на пациента за хипноза | 39 |
| Скрити команди/маркиране на думи | 40 |
| Терапевтичното интервю | 41 |
| 1. Как да задавате въпроси | 42 |
| 2. Какви въпроси да задавате | 43 |
| 3. Обръщайте внимание на личния метаезик на пациента | 44 |
| 4. Обратно подаване на метаезика | 45 |
| Описанието на сетивните възприятия – ключ към трансa | 46 |
| 1. Използвайте думи, описващи неопределени усещания | 47 |
| 2. Използвайте думи, внушаващи безопасност и отпускане | 48 |
| 3. Използвайте всичко, което пациентът осъзнава – всичко, което е достъпно | 49 |

| | |
|---|----|
| за сетивата му! | |
| 4. От външно към вътрешно/от общо към частно/от наблюдаемо към ненаблюдаемо | 50 |
| 5. Как лъжат политиците | 51 |
| Установяване на рапорт с несъзнавания ум | 52 |
| Идеомоторни сигнали | 52 |
| Подготовка за идеомоторен отговор | 53 |
| Типични въпроси за идеомоторен отговор | 55 |
| Пример за серия положителни твърдения | 56 |
| Резюме. Елементи на рапорта | 58 |
| Модел на Елман – стандартен универсален модел за въвеждане | 59 |
| Конец ознакомителного фрагмента. | 60 |

Методическо ръководство към курса по индиректна хипнотерапия Юрий Синенко

© Юрий Синенко, 2020

ISBN 978-5-0051-4802-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Методическо ръководство към курса по индирект-
на хипнотерапия**

Преглед на индиректна хипноза за терапевтични цели

Какво представлява индиректна хипноза за терапевтични цели?

Терапевтичната индиректна хипноза представлява разбиране и модифициране на начина, по който умът възприема конфликти и проблеми, причина за нежелани състояния и модели на поведение. Това на практика означава вникване в структурата на мислите ни и управлението на ума ни.

Този процес включва фактори като спонтанна визуализация на образи или наличие на вътрешен диалог и чувства у пациента, когато се сблъсква със стимула, причина за определено нежелано или неосъзнато поведение.

Как работи терапевтичната индиректна хипноза?

Терапевтът пита пациента какво се случва в ума му или, облягайки се на своя усет и знания за индиректна хипноза, наблюдава какво преживява той, когато си представя отключващия даденото поведение стимул – това му помага да разбере как възприема съзнанието му този стимул. ,

Оттук терапевтът е в позиция да приложи техниките на индиректна хипноза, за да помогне на пациента да постигне промяна, като измени структурата на възприемане на дадения конфликт.

За какво се използва?

– за помощ при отказване на цигарите, контрол на теглото, вътрешна представа за тялото, увереност, фобии и говорене пред публика

– за закодиране на позитивни убеждения за личните способности.

Целта на този курс

Да развие умения да използвате основните техники за терапевтична интервенция наиндиректна хипноза, за да постигате бърза позитивна промяна у пациента.

Управление на състоянието на терапевта

Едно от ключовите неща, които е необходимо да откриете веднага, още в началото на терапевтичната си практика, е колко е важно да управлявате своето състояние преди и по време на хипноза. Едва по-късно ще научите, че е важно това да се прави преди всякакви срещи и форми на общуване.

Основната особеност е в това, че ако един човек се намира в «хипнотичната зона» и разговаря с друг, вторият може лесно да изпадне в същото състояние като първия, който е в алфа. С други думи, състоянието на транс, изглежда, е заразно! Това обачетрябва да бъде съчетано с позитивно очакване спрямо терапевта. **непременно**

Начини за постигане на «състоянието на терапевта»

Много хипнотизатори могат бързо да предизвикат алфа състояние у самите себе си по следните начини:

1. Като използват ключ (отключваща дума) за автохипноза – предлагам ви да използвате отключващата дума от фазата на фракционност
2. Като медитират преди сесия
3. Като си създадат ритуал по своят избор!
4. Като пускат хипнотична музика за фон – служи като котва

Намирам за полезно след и между сесиите «състоянието» временно да се прекъсва.

Подходящ начин, особено ако се чувствате изморен, е т. нар. «огнено дишане». Това е дихателна практика от йога и представлява бързи, кратки вдишвания и издишвания през носа. Има едновременно енергизиращ и прочистващ ефект върху съзнанието. —

Създайте намерение

След като сам влезете в хипнотичното състояние, много е важно постепенно да създадете намерение и очакване, че ще помогнете на пациента. Изследванията показват, че нагласата на терапевта е ключова за процеса.

Може да го създадете под формата на картина, символ или чувство. Трябва да го направите още преди пациентът да е влязъл!

Хипнотичният феномен

Предизвикването на хипнотичния феномен може да се използва като начин да се задълбочи състоянието на транс, като средство да се убеди пациентът, че трансът се е случил и се случва, и най-сетне, като форма на забавление! Аз обикновено използвам натежаване на ръката, каталепсия и понякога обезчувствяване.

Важен съвет за предизвикване на феномена у пациента е самият вие да си представите как го изпитвате. По този начин сякаш работи по-успешно.

Натезаване на ръката

и т.н. *Например: И докато потъвате все по-дълбоко в релаксацията... може да не сте забелязали чувството за тежест в дясната ръка... а сега, когато го забелязвате... тази ръка започва да става все по-тежка... става толкова тежка... че сякаш не можете да я повдигнете... и докато аз ви държа за китката и се опитам да я повдигна... тя натезава още повече... вече е толкова тежка, едва ли не сякаш е залепнала за крака ви/стола,*

Олекване на ръката/каталепсия

Например: И докато потъвате все по-дълбоко в релаксацията... може да не сте забелязали чувството за лекота в дясната ръка... а сега, когато го забелязвате... тази ръка започва да става все по-лека... и по-лека... и след малко... ще я повдигна нагоре... и когато го направя, ще я почувствате толкова лека... толкова лека... сякаш я повдига балон..толкова лека, сякаш се носи във въздуха...

(повдигнете ръката за китката и я движете нежно в различни посоки, за да объркате пациента)

Скованост на ръката

Например: И сега, докато повдигам тази ръка... искам да си представяте, че костите в нея са направени от желязо... и докато си представяте това, те стават все по-силни и по-силни... и докато отчитате тези усещания... ставата на лакътя блокира... и раменната става блокира... и ръката изцяло се сковава, като стоманена греда... вече е толкова твърда, че колкото повече се мъчите да я сгънете, толкова по-скована става тя...

Обезчувствяване

Например: И след малко... нежно ще разтрия опакото на лявата ви длан... и в това време... може да регистрирате усещане... усещане за изтръпване, което се разпростира... по цялата горна част на дланта ви... усещане за изтръпване... което се разпростира с всяко погалване... и когато доловите това усещане... просто кимнете утвърдително с глава.

И докато повдигам и завъртам ръката ви... това усещане за изтръпване и обезчувствяване се разпростира по цялата ви длан... и когато сменям посоката... то става все по-силно и по-силно... а когато почувствате как се усилва... кимнете утвърдително с глава.

Модалности

Вътрешните модалности

С основание може да се твърди, че когато става дума за работата на ума, при повечето хора се наблюдава съчетание от модалности (репрезентативни системи, системи на представяне – как си представяме света). Те са свързани с:

- конструиране на образ и/картини
- представа за звук
чувства
- представа за вкус и миризма.

Смята се, че при повечето хора (около 70%) в управлението на ума участва силен визуален компонент. За целите на семинара ще разгледаме техниките, насочени именно към него, но ще споменем и останалите модалности.

Модалностите накратко

Визуална:

Включва предимно цвят (или липса на цвят), яркост, движение, местоположение, размер и отдалеченост на образа. Може да бъде свободно преминаващ образ или екран.

Слухова:

Може да бъде като «озвучаване на филм» с определена сила, темпо и пространствен източник на звука, като водещи фактори. Може да включва вътрешен диалог или несекващ поток от думи, изричани с гласа на пациента или друг човек.

Кинестетична:

Вътрешни чувства, напрежение и безпокойство, когато пациентът се сблъсква с отключващия стимул или преживява мислено самата ситуация.

Обонятелна:

миризми

Вкусова:

вкусове

Как да открием водещите модалности

Движението на очите:

Практическо правило – посоката на движение на очите насочва към водещите модалности.

– предпочитание към визуалния подход. **Нагоре**

Нагоре и наляво – визуален спомен.

Нагоре и надясно – конструиране (синтезиране или пресъздаване) на (бъдещ) визуален образ.

– предпочитание към слуховия подход. **Настрани**

Наляво – спомен.

Надясно – конструиране на (бъдещ) слухов образ.

– предпочитание към кинетичния подход/достъп до чувства. **Надолу/наляво**

– конструиране на вътрешен диалог. **Надолу/надясно**

Основни структури в езика на хипнозата

Съществуват най-различни категории езикови структури, но в действителност за постигането на ефикасна индукция са необходими не повече от няколко ключови.

Метаезик за съобщаване на намерение

Винаги информирайте пациента какво възнамерявате да направите, тъй като умът предвижда следващата си реакция.

Например: *След малко ще ви помогна да се отпуснете с помощта на специфичен език.*

Водене – докато.../ с всяко следващо...

Например: *Докато слушате звука на гласа ми, можете да следите ритъма на дишането си. С всяко следващо издишване можете да се отпускате още по-пълно. Усецайте опората на стола, докато се отпускате.*

Модалност и разрешение – можеш, би могъл, може

Това създава у пациента усещане за комфорт, понеже чувства, че упражнява контрол над ситуацията.

Например: *Понеже седите на стол, можете да се отпуснете.*

През ума ви може да минават мисли, но вие може да ги оставяте да ви отминават.

Положителни / отрицателни твърдения

Подобно на модела на политическата лъжа!

Например: *Вие седите на стола, чувате гласа ми, осъзнавате звуците в стаята, чувствате топлия хладния студения въздух върху кожата си.*

Не е нужно да следите дишането си... не е нужно да обръщате внимание на звуците... нито на музиката... като в същото време се отпускате все повече.

Изкривяване на времето

Съзнанието на пациента бива насочено към минали или бъдещи събития в неговия живот, което може да доведе до състояние на хипноза.

Например: *Докато се отпускате, може да си припомняте други моменти, когато сте се чувствали релаксиран... както някои конкретни звуци ви помагат да извикате... конкретни, неповторими спомени... питам се, къде ли ще ви отведат тези спомени...*

И докато седите в стола и се отпускате., съзнанието ви може да се зарее... и да се опитате да си припомните... за какво си говорехме преди 10 минути... И какво ви казах преди 5 минути... и мислите, които преминаха през съзнанието ви преди 1 минута... защото мислите идват и си отиват... като облаците в небето.

Объркващи сравнения

Терапевтът подканя пациента да се съсредоточи върху две алтернативни, противоположни сетивни усещания, което го кара да «задълбае» и да изследва, а това води до объркване и предизвиква транс. Тогава терапевтът може да насочи пациента към състояние на по-дълбок транс, като предложи лесен изход от задачата и по този начин освободи пациента от усилието да сравнява.

Например: *Не знам дали усещате краката си по-натезжали от ръцете или пък чувствате ръцете по-натезжали от краката... А може би чувствате цялостно отпускане, което започва отвътре и се разпростира навън.*

Питам се... докато потъвате все по-дълбоко в ритъма на дишането си... дали гласът ми ви се струва по-релаксиращ... или думите, които изричам...

Двусмислици

Свикнете да си играете с думите и да ги включвате в изречения – това също ангажира съзнанието и благоприятства състоянието на транс.

Например: . «Петко рита» – «нет корита»

Хипнотична употреба на гласа

«Не е важно какво казвате, а как го казвате!»

Ключът към постигането на терапевтичен глас е да говорите изразително, което не означава високо, а да позволите на гласа си да звучи авторитетно и да служи като компас за вътрешния подсъзнателен авторитет на пациента!

Използвайте низходяща интонация във фазата на индукцията.

Започнете с нормална бързина и забавете говора по време на индукцията, а във фазата на внушение забързвайте и забавяйте темпото.

Изговаряйте по време на издишане и синхронизирайте своя ритъм на вдишване и издишване с този на пациента, така че вдишванията и издишванията ви да съвпадат.

Как да се грижите за гласа си и как да го използвате

Дишайте диафрагмено – нека пациентът чува дишането ви. (Стомахът се издува навън при вдишване и хлътва навътре при издишване – когато изговаряте).

Изговаряйте при издишване.

(Това се нарича правилна опора на дишането. Не продължавайте да говорите, след като сте издишали напълно – поемете си нов дъх. Експерти по гласа препоръчват максимум 8 срички на един дъх).

Подберете подходящ тон (но не твърде нисък).

Позиционирайте» гласа правилно в устната кухина (не в гърлото).

(В нашето общество ниският глас често се асоциира с «авторитет». Много хора говорят с по-нисък от естествения си тон, като центрират гласа си в гърлото, вместо в устната кухина).

Започвайте плавно.

(Обратно на внезапното «изстрелване» на думата в началото на издишването. Аз се съсредоточавам върху това, да започна издишването, преди да изговоря първата дума).

Говорете по-тихо (но не по-ниско)!

Силен звук = повече стрес/напрежение = по-висок риск от напрежение.

Пазете гласните си струни от пресъхване. Избягвайте да хъкате и да си прочиствате гърлото (или да се покашляте).

Отпуснете се – избягвайте да се напрягате; правете подходящи упражнения за разтягане и отпускане на врата и раменете.

Ако е възможно, избягвайте да говорите седнали. Това затруднява диафрагменото дишане. Използвайте правилната опора на дишането, при диафрагмено дишане. За целта седнете изправен, с изпънати назад рамене – не прегърбен напред. Ако е необходимо, останете прав, докато говорите. Поемайте въздух пълно и ограничете броя думи на един дъх.

В хипнотерапията твърде често се набляга на монотонната интонация. Това предполага повтаряща се употреба на едни и същи гласни струни и може доведе до напрежение. Монотонната интонация е уместна само по време на индукцията, по време на задълбочаване на състоянието или при акцентирание на команди и изреждане. Използвайте по-разговорна интонация. (Вариращата интонация може да има объркваш/задълбочаващ ефект.)

Конструкция на внушението

Да се състави хипнотично внушение е относително просто и включва много «позитивна сугестия» във връзка с желаното състояние или поведение на пациента.

Могат да се използват две езикови структури – препоръчвам най-простите.

1. Употреба на частицата «ще»

Например: *Като влезете в банята и видите паяка, усещане за отпускане и ще ви напуши смях, когато си дадете сметка колко по-голям и по-силен сте от него. **ще регистрирате***

2. Употреба на сегашно време

Например: *Влизате в банята... виждате паяка, усещане за отпускане и ви напушва смях, когато си дадете сметка колко по-голям и по-силен сте от него. **регистрирате***

Изглежда са много застъпниците на тезата, че е по-уместно да се използва втората конструкция, но аз лично съчетавам двете, понеже съзнанието подразбира в частицата «ще» и референция към сегашното време.

Структуриране на внушенията

Изведена е теория, че ако терапевтът съставя поредица от внушения, свързани с поведенчески модели или способности, след всеки три внушения от този тип трябва да включва внушение, свързано с идентичност или убеждение, които представляват същината на съпротивата срещу промяната. Експериментите показват, че подобен подход дава резултати.

Пушач, който пали цигара за компания. **Пример:**

И като наблюдавате как другият човек пуши, можете сам да се уверите каква противна картина представлява излизацията от устата му пушек.

1. ...и като си дадете сметка как непоносимо вони тютюнът

2. ...и колко неестествено е към устата периодично да се поднася някаква бяла пръчица

3. ...мислите само за това, как този човек бавно се отравя...

4. ...и колкото по-ясно осъзнавате тези неприятни наблюдения, можете да приемете, че самият вие сте непушач (идентичност) и ПОНЕЖЕ сте непушач, (можете да вярвате) или ТОВА ЗНА ЧИ, че повече няма да ви се припуши.

При формулирането на внушенията е важно също така свободно да използвате и понеже означават мощни, ключо-

ви езикови структури, известни като «причина и следствие»
и «комплексен еквивалент». **ЗАЩОТО ТОВА ЗНАЧИ,**

Повторение

Можете да подканите пациента да повтаря определено внушение дотогава, докато в състояние на транс възприеме ново вярване. Това се постига най-успешно след задълбочаване на състоянието, като помолите пациента да продължи да повтаря формулата до края на сесията, за да ангажира съзнателния си ум – това ще го въведе още по-дълбоко в състоянието на хипноза.

Пример

Дайте следната инструкция на пушач:

След малко ще ви помоля да започнете да си повтаряте една формула, и докато го правите, тя ще се запечатва все по-дълбоко у вас, и колкото по-енергично и емоционално я повтаряте, толкова по-успешно ще работи тя

Нека започнем да я повтаряме... «Вече съм непушач и ще остана непушач до края на живота си.

След двайсетина повторения може да предложите следното:

Сега искам да продължите да повтаряте тази формула, докато аз в това време ще се обърна към една по-дълбока част от вас.

Оттук продължавате със сесията.

Можете да изричате формулата всеки път, когато искате пациентът да я повтори. Може да ви се стори малко умори-

телно, но гарантира, че ще запазите контрол. *Забележка:*

Пациентът може да повтаря формулата гласно или мислено, според личните си предпочитания.

Внушения-команди

Подготвени и уверени в себе си хипнотерапевти използват «команден» или «авторитарен подход».

Можете да го прилагате и в началото, и по средата, и особено към края на сесията, когато пациентът е в състояние на дълбока хипноза и «детинското» несъзнавано е най-отворено за нови впечатления.

Можете да използвате внушение от типа на:

*А сега говоря на онази част от вас, която разбира команди... вие осъзнавате, че **НЯМАТЕ НУЖДА** от това (поведение/убеждение), **ЗАТОВА ГО ОСТАВЕТЕ ДА СИ ОТИДЕ СЕГА!**... няма смисъл да се придържате към него... затова го... **ПРЕКРАТЕТЕ, ОСТАВЕТЕ... НЕЗАБАВНО...** (повторете два-три пъти)*

Въпроси за подготвяне на пациента за хипноза

Най-важният въпрос е:

Какво ще изпитате, според вас, по време на хипнозата?

Можете да получите отговори от: до . «Ами, то е като е в някакво телешоу – дето хипнотизаторът ги докосва по рамото и казва «заспете», и те заспиват, и той напълно контролира положението, и може да си прави с тях каквото си поиска»» «Ами, то е като в болница, когато ти слагат пълна упойка»

Това са все широко разпространени погрешни представи.

Скрити команди/маркиране на думи

Удобен начин да опишете какво представлява хипнозата е да изберете въвеждане в състоянието от типа «Моят приятел Джон» или с помощта на история.

Подобно въвеждане се опира на скрити команди и акцентирание на думи. Те могат да бъдат използвани и в ежедневието за постигане на въздействие.

Начините за акцентирание на думи са многобройни, но основните са:

- пауза преди думата;
- натъртване на думата;
- думата е придружена с жест, например премигване с очи, движение с ръка, кимване.

Синхронизирането на думи и жестове отнема известно време, но в действителност мнозина го извършват несъзнателно.

Терапевтичното интервю

С помощта на подходящи езикови конструкции, съчетани с езика на сетивните усещания, можете да предизвикате промени дори още по време на опознавателната сесия.

Това е също и умение, което можете да използвате в ежедневието и благодарение на него да оставяте ярки впечатления у хората в най-разнообразни ситуации!

Започнете да се настройвате за рапорт преди пациентът да е влязъл с елементите на рапорта.

Не се страхувайте по-късно да повторите въпроса, ако не сте получили задоволителен отговор първия път.

1. Как да задавате въпроси

Подготовка за въпросите:

Например: *Ще ви задам няколко въпроса много бързо, просто ми отговаряйте колкото може по-добре, няма нужда да се замисляте много дълбоко.*

Косвени въпроси

Преките въпроси могат да прозвучат предизвикателно. От опит знам, че е по-добре въпросите да се поставят косвено. Лично на мен най-много ми допада:

Например: *Ако ви попитам... какво бихте ми отговорили?*

Можете да редувате с:

Ако знаехте отговора на... въпрос, какъв би бил той?

Любопитен съм, интересува ме да разбера какво/къде/кога/как.

2. Какви въпроси да задавате

Например:

Защо сте тук? Други причини?

Какво е важно за вас в...

Защо... е важно за вас?

(повторете няколко пъти)

...Какво друго? (за откриване на причините и мотивацията)

Понякога още четвъртият – петият въпрос могат да ви отведат до истинския проблем – което е важно, ако подозирате, че пациентът има множество проблеми!

Откога започна това?

Забелязали ли сте в кои моменти го преустановявате?

Свършило ли е?

Кога го правите?

Какви са стимулите?

По какво ще разберете, че проблемът е решен... и всичко наред ли е... сега?

Какво трябва да се случи, за да се освободите от този проблем... и всичко да бъде наред.

Отбелязвайте си отговорите на пациента за предстояща работа с внушения и техники за емоционално освобождаване.

3. Обръщайте внимание на личния метаезик на пациента

Отбелязвайте фрази, които използва често, и ги употребявайте в разговорите си с него, за да изградите рапорт (съзнателен и несъзнателен).

а) Как пациентът описва възприятието си за света

Например: – употребявайте тези думи в обикновен разговор, за да постигнете рапорт. *виждам, чувам, чувствам*

б) Обърнете внимание на повтарящи се думи и изрази, например , (положението) », , , , . «*време за цигара*» „ *излиза от контрол* «*не се чувствам свободен*» «*чувствам се в безизходица*» «*не виждам бъдеще пред себе си*» «*объркан съм*»

Това е важно за по-нататъшното съставяне на внушения и работа с техники за емоционално освобождаване.

4. Обратно подаване на метаезика

Понякога проблемите се крият в често използвани фрази и когато бъдат извадени на повърхността, можете да «охладите хватката» или изцяло да елиминирате проблема!

Можете да проверите дали по отношение на тези думи и изрази пациентът страда от «съзнателна глухота» чрез въпроса: (поставете често използваната дума) », *«Но проблемът не е само в това, че... ..нали?»*

Например: *Проблемът не е само в това, че изпускаш контрола над положението... (пауза) ... нали?»*

Повторете въпроса, ако получите отговор или което показва, че пациентът не е чул израза или остава глух за него... а може да изглежда и объркан. Повтаряйте въпроса, докато успее да ви отговори! Ако получите отговор продължете нататък. *«Какво?» «Ъ-ъ», «да»,*

Описанието на сетивните възприятия – ключ към трансa

«Всичко е в езика и в начина, по който е казано нещо!»

С други думи, не съществува магична формула за хипнотична индукция, чисто и просто преднамерената употреба на специфичен език може да предизвика състояние на транс!

1. Използвайте думи, описващи неопределени усещания

Например: : *отбележете, доловете, обърнете внимание*
на, почувствайте, усетете,

наблюдавайте, представете си за разлика от:

(освен ако се използва двусмислено, като омоним – На-
пример:, «син») *вижте, чуйте*

2. Използвайте думи, внушаващи безопасност и отпускане

Например: *отпускане, спокойствие, безопасност, комфорт, покой, сигурност*

3. Използвайте всичко, което пациентът осъзнава – всичко, което е достъпно за сетивата му!

Например: звуци/ чувства/усещания/материи/ температура/движения.

Използвайте всичко, което може да бъде чуто, усетено или извикано като визуална представа!

Например: автомобилни аларми, бормашини, боклукчийски камиони, къркорещи стомаси.

4. От външно към вътрешно/ от общо към частно/ от наблюдаемо към ненаблюдаемо

Започнете с осъзнаване на външни, наблюдаеми усещания, после насочете вниманието към осъзнаването на вътрешни/ненаблюдаеми усещания.

Например: *Можете да долавяте различни усещания... допирът на главата в облегалката на стола... и да усетите натежаване в таза... докато потъвате все по-дълбоко в стола... Отпускате се все повече, и т.н.*

5. Как лъжат политиците

Това е метод да се поднасят внушения, като се изказват истини, последвани от субективни, подвеждащи твърдения.

Добра максима е 4 истини; 3 истини + една двусмислица, и т.н., като увеличавате двусмислиците с по една, докато стигнете до 4 преднамерени субективни твърдения.

Например: : *Чувате музиката, усещате как седите в стола, долавяте допира на дрехите о кожата и слушите гласа ми, който ви помага да започнете да се отпускате.*

И докато слушате музиката... и звука на гласа ми... и забелязвате колко са удобни дрехите ви, може би започвате да усещате, че се отпускате.

Усещате, че столът е опора за тялото ви... Слушате музиката... Чувствате как все по-голяма част от тялото ви се отпуска... И през него се разнася вълна от топлина.

Гласът ми ви повежда на пътешествие... вие усещате отпускане... чувствате разпростираща се топлина... дишането ви започва да се променя... и да се забавя все повече.

Установяване на рапорт с несъзнавания ум

Идеомоторни сигнали

Един от най-лесните начини да се общува с подсъзнанието е да се използват сигнали с пръсти, или идеомоторни сигнали, както са познати в областта на хипнозата.

Теорията гласи, че подсъзнателният ум е «много малко дете» и поради това понякога, по време на хипнотична сесия, не може да се изрази вербално, оттук и потребността от друг вид изразни средства. Това може да важи с особена сила в случаите, когато изплувалият проблем е възникнал в ранното детство.

Предимството на сигналите с пръсти е, че веднъж като отпадне необходимостта да се изразява вербално, пациентът може да остане в състояние на дълбок транс и по този начин да даде на подсъзнанието си възможност да преработва проблемните моменти по-интензивно.

Друга причина за използването на сигнали с пръсти е, че те позволяват на подсъзнанието да освобождава травматичните моменти по-бързо и с по-малко анализ, особено когато се свързва с «предпазваща част».

Подготовка за идеомоторен отговор

След фазите на индукция и задълбочаване на състоянието може да се обърнете директно към подсъзнанието и да конструирате фраза от типа на:

и бих искал да знаете... че говоря на несъзнавания ви ум... на онази дълбока... несъзнавана част... която знае всичко за вас... и... след няколко мига... бих искал подсъзнателният ви ум... да поеме контрола на пръста ви... и да се свърже с мен... като подаде сигнал «ДА» «... чрез леко движение... леко, несъзнателно движение... като помръдне десния показалец... А вие регистрирайте това... Пръстът сам иска да се повдигне... може да забележите леко потръпване... Леко потрепване... Докато в същото време... самият пръст става все по-лек... и започва да се повдига... да се повдига... все по-високо...,

и т.н.

Тук терапевтът има две възможности:

1. Може да определи пръст за «да» и пръст за «не» чрез потупване

Например: *Искам да повдигате показалеца за отговор «да» и малкия пръст за отговор «не»*

2. Може да подкани пациента сам да посочи съответните пръсти, като му предложи най-напред да повдигне пръста, с който ще указва «да», а после пръста, с който ще указва

«не» (този метод е по-времеемък, но се счита за по-автентичен).

3. 3. Някои терапевти определят или оставят пациента сам да избере и пръст за «не знам», но съм забелязал, че това не е необходимо, и прибягвам до него само в редките случаи, когато пациентът не е в състояние да отговори «да» или «не». (Обикновено задълбочавам състоянието и в този момент пристъпвам към вербална комуникация!)

Типични въпроси за идеомоторен отговор

1. Приема ли подсъзнанието да освободи този проблем.
2. Приема ли подсъзнанието да намери по-здравословен, алтернативен поведенчески модел на мястото на този навик.
3. Приема ли подсъзнанието да се изразява вербално.
4. Приема ли подсъзнанието да прости и да освободи «виновника» (да се изправи пред последиците от собствените си постъпки).

Застъпниците на идеомоторния отговор често го използват в съчетание с положителни твърдения, за да «придумат» подсъзнанието и да договорят с него да приеме промяната.

Пример за серия положителни твърдения

при идеомоторен отговор, с цел да бъде убедена несъзнавана част, оказваща съпротива

Терапевт. *Има ли част от вас, която не е склонна да спре да тие/пуши/гуляе?*

Пациент. (повдига пръст) *ДА*

Терапевт. Може ли несъзнаваното да приеме, че това действие вече не служи на интересите на пациента, като му позволи да направи благотворна промяна?

Пациент. (повдига пръст) *ДА*

Терапевт. *Приема ли несъзнаваното да освободи този проблем и да възприеме по-предпазлива и позитивна линия на поведение?*

Пациент. . *ДА*

Терапевт. *А може ли несъзнаваното да намери по-здравословен отклик, който ще благоприятства здравето и интересите на пациента?*

Пациент. . *ДА*

Терапевт. *А новото поведение здравословно ли е?*

Пациент. *ДА.*

Терапевт. *А безопасно ли е?*

Пациент. *ДА.*

Терапевт. *И е напълно приемливо за всички части*

на съзнавания и несъзнавания ум?

Пациент. *ДА.*

(сега, за проверка, съгласувайте с) «не»

Терапевт. *Има ли част от съзнанието, която отхвърля този модел на поведение?*

Пациент. *НЕ.*

(при отговор – предизвиквайте диалог или предоговаряйте) «да»

Терапевт. *Значи тогава може ли несъзнаваното да направи този модел на поведение машинален и да започне да го прилага непосредствено след сесията?*

Пациент. *ДА.*

(при отговор попитайте:) «не» «Кога може пациентът да разреши прилагането на новия модел?»

Умението да се задават въпроси и да се преговаря се развива с времето, но обикновено не е пречка за промяната, понеже съществуват други техники за постигането ѝ! Но както с всички други неща... с умение и решимост... ще постигнете резултати.

Резюме. Елементи на рапорта

1. Представяйте си състоянието на рапорт с пациента, преди още да е влязъл в стаята, представяйте си го като «излекуван».
2. Използвайте писмен въпросник – верни/неверни твърдения.
3. Авторитетът в рапорта – «Седнете тук» или «Объркващи сравнения».
4. Ляво око – слушане/дясно око – говорене.
5. Неприкрито огледално отразяване/симетрично копиране на жестовете.
6. Метаезик на обратната връзка/често използвани фрази.
7. Дишане.
8. Говорете в синхрон с издишането на пациента (изисква практика – в транс се постига по-лесно!)
9. Настройте се към нагласата на пациента и неотклонно го насочвайте към мълчание (силата на тишината!) – помага за прекъсване на бърборковци.
10. Прекъсвайте бърборковците с: «благодаря» или «ако сега ви помоля да спрете... и да се замислите за миг».

Модел на Елман – стандартен универсален модел за въвеждане

Тази техника се използва най-често в хипнозата и наистина е структура, а не скрипт (написаното по-долу е просто насока, съчетаваща структурата и описание на сетивни възприятия!). Като комбинирате всички елементи, които ви преподавам, ще можете да я използвате уверено и да постигате резултати.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.