

Техника самогипноза Бетти Эриксон

NB: Описанная в этой статье техника приписывается Элизабет Эриксон, жене Милтона. Я видел множество вариаций. Здесь она приведена в той форме, в которой я ее использовал и которой я обучил сотни учеников и клиентов, нашедших ее как легкой для освоения, так и очень эффективной.

Некоторые из основных допущений

Это метод самогипноза основан на следующих допущениях. Хотя и существуют контрпримеры, эти допущения пригодятся для понимания и использования этого процесса.

- "Измененное состояние" сознания возникает, когда вы обрабатываете информацию в иной системе представления, нежели основная.
- Гипноз — состояние сосредоточенного, фокусированного внимания.
- Погружение в транс включает перемещение внимания с внешних ощущений на внутренние.
- Вы можете доверять своему подсознанию.
- Для изменения не требуется сознательного понимания.

Давайте разберем эти идеи по одной.

Системы представлений и измененные состояния

Мы обрабатываем информацию (т. е. *думаем*) в картинках, звуках и чувствах. В нейро-лингвистическом программировании эти виды восприятия называются *системами представления*.

- **V - Визуальная система** - Внешние объекты, которые мы видим, и внутренние картины, которые мы создаем. Сюда входят вспоминаемые картины ("*Как выглядит Кремль?*"), конструируемые образы ("*А как бы он выглядел, если бы его раскрасили синими и желтыми полосами?*"), а также то, что мы видим вокруг "живую".
- **A - Аудиальная система** - Внешние звуки, которые мы слышим и внутренние звуки, которые мы создаем. Эта система включает в себя вспоминаемые слова или звуки ("*Подумайте о "Прощании славянки"*"), воображаемые слова или звуки ("*Представьте, что "Прощание славянки" играют на волынке*"), "разговор с собой" и т. д., а также "живые" звуки вокруг нас.
- **K - Кинестетическая система** - То, что мы чувствуем. Это могут быть действительные физические ощущения, или воображаемые. *Можете представить, что вы на пляже, и чувствуете песок между пальцами ног?*

Большинство из нас развивает наибольшую эффективность в той или другой системе представления, хотя все мы пользуемся всеми тремя. Поскольку это так, человек, который "думает" картинками, не испытает измененного состояния сознания, просто визуализируя. Однако, если бы тот же человек испытал поток чувств и ощущений, это было бы необычно —

это изменило бы состояние его сознания. Когда мы говорим об измененных состояниях сознания, речь в действительности идет об обработке информации иным, чем обычно, способом.

Фокусированное внимание

Стереотипный образ гипнотизера, держащего часы или другой объект для фиксации внимания уставившегося на него клиента — результат этого понимания гипноза. Если вам случалось увлечься телепередачей, музыкальным произведением или книгой, вы уже испытали "естественно возникающий транс".

"обращенное внутрь"

Гипнотические переживания обычно фокусируются на внутреннем, это один из случаев, когда мы отключаемся от внешних впечатлений и переносим внимание внутрь.

Вы можете доверять своему подсознанию

Ваше подсознание "битком набито" ресурсами. В течение жизни оно очень многое узнало и может использовать свои знания в процессе гипноза. Ваше сознание может одновременно обрабатывать только ограниченное количество информации. Ваше подсознание не столь ограничено. Оно может думать голографически и способно находить лучшие решения, чем рассудок. Этот процесс устроен так, что использует все преимущества силы и ресурсности подсознания.

Сознательное понимание необязательно для изменения

Во многих процедурах самогипноза участники входят в транс, а затем дают себе внушения. Мне кажется, что если бы я сознательно понимал, что нужно сделать в случаях, когда я использую самогипноз, первым делом отпала бы нужда в гипнозе. В самом деле, часто бывает, что именно рассудок не дает нам измениться. Это сознание говорит "Я не могу...", или "Я не знаю, как...", или "Мне ума не хватит..." Кое-кто удивится этому, но примите во внимание, что раз мы слышим "разговор с собой", он не является подсознательным. Процесс, описанный ниже, отвлекает сознание, так что оно перестает вмешиваться, а ваше подсознание тем временем делает всю работу.

Техника самогипноза

- 1. Устройтесь поудобнее** — Найдите позу, которую вы легко сможете сохранять все время, пока будете проделывать этот процесс. Можно сесть или лечь, хотя лучше сидеть, это удержит вас от засыпания. Выпрямитесь, глядите перед собой, дышите медленно и легко. Позвольте себе расслабиться.

2. **Время** - Определите, сколько времени вы собираетесь потратить, и объявите его себе, например, **"Я собираюсь загипнотизировать себя на 20 минут..." (или сколько хотите)**. Вас восхитит точность, с которой ваши "внутренние часы" следят для вас за временем.
3. **Цель** - Теперь объявите себе цель погружения в самогипноз. В этом процессе мы позволяем подсознанию работать скорее над некоторой целью, чем над последовательностью внушений, следовательно, формулировка цели должна учитывать этот факт. Вот что говорю я: **"...с целью позволить моему подсознанию произвести соответствующие настройки, чтобы помочь мне _____"**. Вставьте вместо прочерка то, чего вы хотите достичь, например, "развить более доверительные отношения с людьми". Я знаю, что этот текст слишком "книжный", но в таком виде я получил его от Джона Гриндера. Точные слова, впрочем, совершенно не важны, важен факт, что вы передаете процесс своему подсознанию.
4. **Состояние по выходу** — Наконец, объявите себе, в каком состоянии вы хотите быть, когда завершите этот процесс. Обычно, в гипнозе мы слышим о том, что "возвращаться" нужно, чувствуя себя "проснувшимся, собранным и освеженным", но в реальном мире это может быть не то, что вам нужно. Например, если вы собираетесь заняться самогипнозом на сон грядущий, вы можете предпочесть вернуться "расслабленным и готовым ко сну". Если вы занимаетесь этим перед каким-то делом, вы можете захотеть выйти из транса "мотивированным и энергичным". Просто скажите себе: "И когда я закончу, я буду чувствовать себя _____".
5. **Процесс** - Эта диаграмма справа может вам помочь. Если ваша программа не показывает графику, щелкните здесь, чтобы посмотреть текстовый вариант. Глядя перед собой, отметьте три вещи (по одной), которые вы видите. Делайте это медленно, останавливаясь на момент на каждой из них. Лучше, если это маленькие вещи, например, пятно на стене, дверная ручка, угол рамы картины и т. д. Некоторые люди любят называть их, когда смотрят: "Я вижу трещину на дверном косяке". (Если не знаете, как это называется, попробуйте "Я вижу эту штуку вон там". Эти три визуальные

ссылки представлены на диаграмме тремя V (визуальные) в верхнем ряду.

Теперь переключите внимание на аудиальный канал и отметьте, одну за другой, три вещи, которые слышите. (*Вы заметите, что это позволяет инкорпорировать окружающие звуки, которые иначе отвлекали бы вас.*) Это представлено на диаграмме тремя A (аудиальные).

Далее, обратитесь к своим чувствам и отметьте три ощущения. Опять-таки, переключайтесь с одного на другое медленно. Полезно использовать ощущения, которые обычно остаются незамеченными, например, тяжесть очков, давление ремешка часов, текстуру рубашки и т. д. Это представлено на диаграмме тремя K (кинестетические).

Продолжайте процесс с двумя визуальными, затем двумя аудиальными и затем двумя кинестетическими впечатлениями.

Точно так же продолжайте (медленно!) с одним впечатлением в каждой системе.

Вы завершили "внешнюю" часть процесса. Теперь пора начинать "внутреннюю" часть.

Закройте глаза.

Вызовите какой-нибудь образ. Не напрягайтесь. Можно создать образ, или просто использовать то, что само появится. Это может быть точка света, или прекрасный пляж, или пицца. Если что-нибудь появилось само по себе, используйте это. Если ничего не появляется, придумайте что-нибудь. Назовите это, как вы делали выше. Это — первое V "внутренней" части диаграммы. (Я обычно вижу замок короля Людвига в Баварии... не спрашивайте, почему.)

Остановитесь на момент, и позвольте себе заметить какой-нибудь звук, или сами вызовите его, и назовите. Хотя технически это "внутренняя" часть, если услышите звук снаружи или в комнате, используйте его, это нормально. Помните, что идея в том, чтобы инкорпорировать то, что вы воспринимаете, чтобы оно не отвлекало. Обычно, если нет внешних звуков, я слышу мексиканский ансамбль. Опять-

таки, не спрашивайте... Это представлено первым А на внутренней стороне диаграммы.

Затем заметьте и назовите какое-нибудь чувство. Лучше делать это внутренне, воспользуйтесь своим воображением. (Я чувствую, как мои руки нагревает летнее солнце).

Однако, как и со звуками, если ваше внимание привлекло реальное физическое ощущение, используйте его. Это — первое К на внутренней стороне диаграммы.

Повторите процесс с двумя образами, затем двумя звуками, затем двумя чувствами.

Повторите весь цикл еще раз, используя три образа, три звука и три ощущения.

- 6. Завершение процесса** — Во время этого процесса вполне обычно "отъехать" или потерять сознание. Сначала некоторые думают, что заснули. Но обычно окажется, что вы автоматически возвращаетесь в конце отведенного времени. Это — указание на то, что вы не спали, и что ваше подсознание делало то, о чем вы его просили.

NB: Многие не доходят до конца процесса. Это совершенно нормально. Если вы завершили процесс до истечения назначенного срока, продолжайте с 4 образами, звуками, чувствами, потом с 5 и т. д. Что касается вашей цели, верьте, что ваше подсознание работает для вас в "фоновом режиме" во время всего процесса.

***Регулярная Практика будет
Улучшать и Улучшать
Результаты.***

© 1996 Phoenix Services for Personal Development

Диаграмма самогипноза

Для тех, кто не может смотреть графику

V V V
A A A
K K K
V V
A A
K K
V
A
K

Внешнее



Внутреннее

V
A
K
V V
A A
K K
V V V
A A A
K K K