

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ

Эриксо́нианская психотерапия

Выполнила: Ординатор 2 года

Стаценко Ксения Романовна

Красноярск 2020

Содержание:

1. Введение
2. Понятие эриксоновской терапии
3. Понятие эриксоновского гипноза, отличия от традиционного гипноза
4. Роль бессознательного в эриксоновском гипнозе
5. Понятие транса, виды транса
6. Составляющие эриксоновского гипноза
7. Техники внушения
8. Литература

Введение

Эриксоновский гипноз – одна из гипнотических методик, разработанная ученым Милтоном Эриконом. Направлена она на то, чтобы человек увидел все свои возможности, вспомнил полученные ранее знания и начал активно развиваться.

Внушение осуществляется очень аккуратно, без навязчивости. Так же происходит погружение в транс. В результате человек осознает свои возможности и знает, в каком направлении развиваться, чтобы достичь успеха.

Эриксоновская психотерапия является способом обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, которые необходимы для разрешения имеющихся у него психологических проблем, устранения болезненных симптомов. Ее важнейшей составной частью является эриксоновский гипноз – недирективно-разрешительная, гибкая, косвенная модель наведения и использования гипнотического транса, основанная на сотрудничестве и многоуровневом межличностном взаимодействии психотерапевта и клиента.

Эриксоновская модель психотерапии предполагает широкое использование многоуровневой речи. Словесная формулировка может содержать в себе множество смыслов. Таким образом на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все его значения.

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. В большинстве случаев это индивидуальная работа с клиентом, но возможно участие семьи и групповая терапия.

Техники эриксоновского гипноза могут быть полезны психологам и психотерапевтам в работе с клиентами, в целях улучшения их психоэмоционального состояния. Также они могут быть полезны для улучшения качества коммуникации.

Понятие эриксоновской терапии

Эриксоновская психотерапия – технология обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, необходимым для адаптивного разрешения имеющихся у него психологических проблем и/или устранения болезненных симптомов. Ее важнейшей составной частью является эриксоновский гипноз – недирективно-разрешительная, гибкая, косвенная модель наведения и использования гипнотического транса, основанная на сотрудничестве и многоуровневом межличностном взаимодействии терапевта и пациента.

В основе метода лежат две предпосылки: 1) бессознательная часть психики пациента, в принципе, готова работать в интересах пациента и искать пути к здоровью; 2) в

бессознательном содержатся ресурсы, необходимые для решения практически любых человеческих проблем, и психотерапия позволяет получить к ним доступ. Поэтому основной задачей психотерапии является активизация и целенаправленное использование внутренних ресурсов необходимых для позитивных изменений в жизни человека и обретения им психологического комфорта.

Одной из характерных особенностей эриксоновского подхода является стремление избегать сложных теоретических построений при рассмотрении конкретных проблем конкретного субъекта. Сам Эриксон высказался по этому поводу вполне определенно: «Каждый человек уникален. Поэтому психотерапия должна осуществляться так, чтобы соответствовать потребностям именно этого человека, а не пытаться приспособить индивида к прокрустову ложу той или иной гипотетической теории человеческого существования». По мнению Б. Эриксон (2002), «нельзя говорить о существовании эриксоновской теории, так как невозможно создать теорию, охватывающую все типы людей. Есть некоторые конструкции, есть опыт и некоторые положения, но не существует единой теории. Есть только одно правило, из которого нет исключений. Оно гласит: “Из всех правил есть исключения”».

Понятие эриксоновского гипноза, отличия от традиционного гипноза

Эриксоновский гипноз — гипнотическая методика, отличающаяся от традиционного гипноза отсутствием авторитарности в позиции гипнотизера.

Между терапевтом и пациентом, по мнению М. Эриксона, должны устанавливаться отношения сотрудничества. Терапевт ничего не навязывает пациенту — он создает условия, позволяющие пациенту использовать свои собственные ресурсы.

Эриксоновский гипноз:

1. Используется «дозволяющий», «разрешающий» подход. На сеансах клиенту многое позволено, и практически ничего явно не запрещается.
2. Употребляются косвенные внушения.
3. Транс рассматривается как особый тип психического функционирования, в который вступают в процессе диалога/сотрудничества.
4. Человек принимает определенную установку, из которой вытекает все его поведение.
5. Культивируется освобождение и трансдеривационный поиск.
6. Что-то «извлекается» из сознания, памяти, опыта пациента. Идет апелляция к имеющимся ресурсам
7. Эриксоновский гипнотерапевт стремится создать парадоксальную установку: «Я помогу вам обрести власть над самим собой».

Традиционный/директивный гипноз:

1. Используется авторитарный подход, в контексте которого гипнотизер выступает как властная фигура.
2. Применяются прямые внушения.
Например: «Начиная с этого дня, вы больше не будете пить, курить, переедать и пр.».
3. Гипноз рассматривается как особое состояние, в которое погружаются под влиянием гипнотизера.
4. Наведение транса – это «ключ» к входу в иное состояние, и этот «ключ» находится в руках гипнотизера.
5. Культивируется подчинение.
6. Что-либо настойчиво внушается человеку.
7. Гипнотизер полагает, что имеет власть над другими людьми и верит в это. Эту установку, он активно стремится передать клиенту, убедить его в этом.

Роль бессознательного в эриксоновском гипнозе

В эриксоновской терапии бессознательное понимается как часть разума, отдельная от сознания и конгруэнтно поддерживающая его деятельность. Проблемы возникают, если нет конгруэнтных взаимоотношений бессознательного и сознательного. Получить доступ к функциям бессознательного можно только через состояние транса. В этом помогает гипнотерапевт.

В состоянии гипноза человек может использовать те ресурсы, о существовании которых он давно забыл. Чтобы активировать эти ресурсы, гипнотерапевт вводит пациента в состояние транса, сам погружается в его внутренний мир и занимается поиском проблем. Бессознательное защищает человека, создавая определенные блоки, которые на уровне сознания воспринимаются как дисфункция, мешающая жить. Задача специалиста – найти подходящие методы поиска проблем и способы их решения.

В традиции эриксоновского гипноза к бессознательному относятся как некой «высшей сущности, хранилищу возможных программ», которые клиенту и надлежит использовать для обучения новым эффективным паттернам реагирования и поведения. «Согласно Эриксону, приближающемуся в этом к концепции Куэ (1915) и Бодуэна (1951), наше бессознательное действует разумно и целенаправленно, но не явно для нас, организуя наше поведение. По Бодуэну и Куэ для этого в большинстве случаев достаточно способности нашей психики создавать образы. Для нас средством выбора является гипноз».

Понятие транса, виды транса

«Транс – это такой тип функционирования, который вовлекает одновременно уровни сознательного и бессознательного (Erickson & coll., 1976) и является медиатором между ними... В своем крайнем выражении глубокий транс – это такой уровень гипноза, который позволяет пациенту целенаправленно и непосредственно действовать на бессознательном уровне, без вмешательства сознания» (Erickson & coll., 1980, I).

Транс необходим, чтобы пробраться через блоки и заслоны, активировать ресурсы бессознательного. В таком состоянии пациенты становятся более восприимчивыми, поэтому можно использовать гипноз для лечения невротических расстройств, пагубных привычек. Транс открывает доступ к потенциалу человека, о котором он сам даже не подозревает.

В трансе можно:

- решать проблемы и находить ответы;
- получать доступ к необходимым эмоциям и состояниям;
- отдыхать и расслабляться;
- ставить цели и программировать мозг на конкретные действия;
- учиться.

Отличие эриксоновского гипноза в том, что все то же самое можно сделать легко и просто. Без скидок на какие-либо особые способности или гипнабельность.

Некоторые считают, что за состояние транса отвечает гипнотизер. Управляя состоянием гипнотизируемого, гипнотизер вводит его в транс.

Эриксон всегда придавал гораздо большее значение человеку, нежели любой технике.

Для него транс - это нечто, в чем вы участвуете вместе человеком, но никак не действие, которое вы производите с ним как с объектом. Отношения являются равноправными. Никто никем не управляет.

Эриксон считал, что не существует сопротивляющихся клиентов - есть сопротивляющиеся терапевты. Все гипнабельны. А состояния, вызываемые с помощью гипноза - трансовые состояния - это вообще обычное дело. И каждый человек бывает в трансе по много раз на дню.

В своих работах Милтон Эриксон классифицировал транссы в зависимости от способов погружения человека в разные состояния:

1. Повседневный транс- при выполнении обычной повседневной работы. Например, люди часто входят транс во время мытья посуды или глажки, кто-то за прочтением книги.

Приходят какие-то мысли, образы, а через 5 минут Вы уже не можете вспомнить, о чем думали в это время.

2. Углубленный транс- обычно достигается при помощи другого человека, обычно в сеансе гипноза. Это транс, продленный во времени, необходимый для осуществления терапевтической работы.

3. Сомнамбулический транс - это глубокий транс, при котором человек выглядит и ведет себя как человек, не находящийся в трансе.

Составляющие эриксоновского гипноза

Эриксоновский гипноз состоит из следующих шагов:

1. Присоединение — подстройка под гипнотизируемого человека через различные коммуникативные системы. Речевая (вербальная) система — тембр, темп, интонация речи. Невербальная система — жесты, поза, движения. Терапевт концентрирует внимание на позе, мимике, дыхании, жестах. Синхронизация и сосредоточение позволяет присоединиться к внутренним ритмам пациента, снизить внимание его сознания. Подстройка должна происходить постепенно, плавно и незаметно. Ненавязчивое повторение поведения за собеседником способствует симпатии и доверию.
2. Введение — подстройка гипнотизёра под состояние гипнотизируемого, на более слабом уровне. Проявление слабее выраженной злости, гнева, раздражения. Постепенное создание спокойной атмосферы. Происходит выяснение структуры переживаний пациента, подстройка под них.
3. Введение в транс.
4. Внушение. Во время внушения с проговариванием новой информации с завуалированными метафорами, терапевт делает паузы, чтобы пациент мог на подсознательном уровне усвоить новую информацию, сделать на её основе выводы.
5. Выход из транса. На этом этапе пациенту даётся постгипнотическое внушение, которое проверяет закрепление информации во время транса. Проверка осуществляется путём провокации определённых эмоциональных состояний при проговаривании конкретных сценариев поведения.

Присоединение

Первое, что делает эриксоновский гипнотерапевт – осуществляет подстройку. «Во время подстройки к текущему опыту клиента цель гипнотизера – подстроиться настолько успешно, чтобы он начал направлять опыт клиента».

Для этого используется «отзеркаливание» клиента, прием, когда терапевт занимает похожую, «отражающую» позу в пространстве, дышит в такт и говорит на выдохе клиента.

Другой особенностью, значительно определяющей эриксоновский подход к гипнотерапевтическим интервенциям, являются косвенные внушения во всем их возможном многообразии. При помощи таких конструкций, бессознательному клиенту (в обход сознательного контроля) прививаются мысли, способные спровоцировать позитивные изменения.

Однако, надо сказать, что в отличие от традиционного гипноза, когда индукцию сопровождает множество монотонных повторений и/или пассов, в эриксоновской традиции гипноз приобретает вид беседы, сохраняющей структурность.

Присоединение и ведение

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).
5. И вы можете начать расслабляться (утверждение ведения).

Укрепление транса

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.

Признаки транса:

1. Экономичность движений и реакций.
2. Буквальное восприятие.
3. Отсрочка реакций во времени.
4. Изменение в рефлексивном поведении.
5. Изменение в дыхании, сердцебиении.

6. Изменение в мышечном расслаблении.
7. Изменение в поведении глаз (в размере зрачка, форме век, может возникнуть подергивание век, меняются фокус, моргание, глазодвигательные реакции, слезоотделение).
8. Изменение в ориентировочных реакциях.
9. Увеличение продолжительности реакции.
10. Асимметрия правой и левой сторон.
11. Изменения в цвете кожи.
12. Мелкие мускульные движения под кожей.
13. Повышенная реактивность в состоянии раппорта.
14. Повышенная идеодинамическая реакция.
15. Маска лица.

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".

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 трансе, или же быть уверенным в том, что вы находитесь в трансе"
- "вы не должны делать ничего, только слушать мой голос..."

Техники внушения

В эриксоновском гипнозе используют особую форму внушений – косвенные. Направлены они на то, чтобы человек начал осуществлять действия, которых боится или в силу каких-то обстоятельств не может сделать сознательно. В результате внушения пациент получает возможность управлять такими реакциями.

1. Трюизмы

Как известно, трюизм - это самое очевидное утверждение. Трюизмы используются для того, чтобы вызвать "да" - реакцию. Например: вы - женщина. 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.

2. Допущения

Делается допущение для 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".

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".

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 вначале 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".

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?"

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 беспроигрышной 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".

7. Использование метафор и историй

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.

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.

Литература

1. Клиническая психология: учебник. - Н. Т. Колесник, Е. А. Орлова ; ред. Г. И. Ефремова М. : Юрайт, 2017.
2. Психотерапия: учеб. для вузов. - Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко СПб. : Питер, 2015.
3. Гриндер Д., Бендлер Р. Наведение транса. — Волковыск, 2004.— 272 с.
4. Эриксон М. Гипноз. — Харьков, 2004. — Т. 1 — 271 с, Т. 2.-319 с, Т. 3-383 с.
5. М. Спаркс. Начальные навыки эриксоновского гипноза. 2005.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Рецензия д.пс.н, зав. кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,
проф. Логиновой Ирины Олеговны на реферат ординатора второго года обучения по
специальности «Психотерапия», Стаценко Ксении Романовны по теме: «Эриксоновская
психотерапия»

Основные оценочные критерии:

| Оценочный критерий | Положительный/отрицательный |
|--|-----------------------------|
| 1. Структурированность | + |
| 2. Наличие орфографических ошибок | + |
| 3. Соответствие текста реферата его теме | + |
| 4. Владение терминологией | + |
| 5. Полнота и глубина раскрытия основных понятий темы | + |
| 6. Логичность доказательной базы | + |
| 7. Умение аргументировать основные положения и выводы | + |
| 8. Круг использования известных научных источников | + |
| 9. Умение сделать общий вывод | + |

Итоговая оценка: положительная/отрицательная

Комментарии рецензента:

Дата:

15.08.2011.

Подпись рецензента:



Подпись ординатора:

