

Кратък наръчник за хипноза

От д-р Роб МакНийли

Превод: Валентин Славов

Редакция: д-р Жаклина Андонова



Съдържание

Добре дошли	4
Първа глава: кратък наръчник с лесни принципи.....	5
Въведение	5
Какво е хипноза, наистина?.....	5
Лесно разпознаване на обичайния всекидневен транс	6
Лесно начало – продължавайте.....	6
Друго лесно начало – да правим това, което обичаме да правим.....	7
Лесно насочване – харесва/харесва, проблем/проблем, какво липсва.....	8
Лесно намиране на решение – огледай това, което харесваш, съсредоточи се, вгълби се, коментирай и потърси липсващия ресурс.....	8
Лесно свързване – спонтанно, изкажете или попитайте за връзка, учене.....	9
Лесна обратна връзка – какво е по-различно?.....	10
Лесни начини да излезем от блокаж.....	11
Disclaimer.....	12
Втора глава: лесни стъпки към приятни хипнотични преживявания.....	13
Въведение	13
Свързване и откъсване.....	13
Еластично време.....	13
Пътуване във времето.....	14
Забравяне.....	14
Да не забелязваме неща.....	14
Да не се впрягаме.....	14
Кое и кога?.....	15
Трета глава: лесни стъпки към лесно приложение на хипнозата	16
Въведение	16
Проблеми с настроенята – тревожност и депресия.....	16
Проблеми с травми от миналото	17
Проблеми с болка.....	17
Проблеми с навиците.....	18
Проблеми с обесии и компулсии	18
Проблеми с връзки.....	19

Групова хипноза	19
Самохипноза	20
Оттук накъде?	20

Добре дошли

Предлагам тази книга като скромен жест на признателност към наследството на Милтън Ериксън и към продължаването му в бъдещето

както и

в знак на благодарност към моите родители Том и Ела МакНийли, обикновени хора, които ме дариха с живот и ме благословиха с любовта си.

Здравейте и добре дошли в този лесен наръчник за лесна хипноза.

Името ми е Роб МакНийли. Занимавам се с медицина и имах привилегията да уча от Милтън Ериксън.

През последните 35 години използвам и преподавам моето разбиране за това, което научих от този забележителен човек.

Предлагам тази поредица с цел всеки, който се интересува, да се присъедини към тези преживявания, да си вземе каквото намери за полезно, да промени нещо, така че да намери собствен подход към хипнозата. Това може да бъде един чудесен начин да се подпомогнат клиентите да разрешат дилемите си и да продължат живота си по удовлетворяващ начин.

Нека ученето продължи...

Първа глава: кратък наръчник с лесни принципи

Въведение

Хипнозата се асоциира в популярната култура с нещо странно, с магия, с дявола. На места дори се установяват специални правни рестрикции и професионална супервизия, заради страха от силните реакции, които би могла да предизвика.

Хипнозата обикновено се разглежда като нещо необичайно в помагащите професии. Има много професионални асоциации, които наблягат на сложността и опасностите на този терапевтичен подход и поставят строги регулации спрямо неговото използване.

В Австралия някои застрахователни компании изискват допълнителни такси, за да покрият използването на хипноза като риск. Доскоро някои Австралийски щати имаха строги ограничения по отношение на това кой може и кой не може да използва легално хипноза, като по този начин още повече допринесоха за преувеличаване на необичайния характер на хипнозата.

Един от моите учители по хипноза казваше още преди няколко десетилетия, че ако хипнозата беше толкова мощна, колкото се предполага, той щеше да има армия от помагачи, които да му вършат работата, и се усмихваше докато се оглеждаше наоколо и не намираще никаква подобна армия.

Милтън Ериксън допринесе с многобройни и значителни нововъведения в терапията изобщо и в разбирането и употребата на хипнозата в частност. Той говореше за “обичайния всекидневен транс”, в който всеки може да се потопи, докато чете книга, гледа филм, или се унася в собствените си фантазии... От тази начална точка можем да подходим към хипнозата като я разглеждаме като разширение на това обичайно всекидневно преживяване и по този начин да избегнем абсурдната параноя, която все още преобладава в обществените нагласи.

Парадоксално включването на хипнозата във връзка с обичайните човешки преживявания ни отваря една необикновена възможност да разширим потенциалните ползи от нея.

С тази елегантна идея Ериксън освободи хипнозата от асоциациите ѝ с призраци и магии и я направи много по-приемлива и достъпна за клиенти, както и по-смислена и лесна за научаване от терапевти.

След Ериксън хипнозата успя да се измъкне от тъмните зандани на средновековните магьосници и да излезе на светло в съвременния свят.

Какво е хипноза, наистина?

Вместо да се опитвам да дефинирам какво *наистина* е хипнозата, предпочитам да започна с кратко описание:

Забелязал съм, че когато казваме, че нещо е хипноза, можем да наблюдаваме...

преживяване,

в което сме се съсредоточили

и сме се потопили

и за което можем да се съгласим помежду си, че е “хипноза”

Ако започнем така, можем да избегнем главозамайващите спорове, които се водеха около това дали всичко е хипноза, дали нищо не е хипноза, какво е или не е хипноза.

Вместо това можем да започнем да опознаваме при всеки един клиент какво преживяване може да е полезно, как той може да оползотвори фокусирането и вглъбяването, така че да се придвижи от проблема към решението.

Лесно разпознаване на обичайния всекидневен транс

Ако човек се огледа наоколо, ще забележи много примери, в които някой чете книга, гледа телевизия, занимава се с градината, чака на светофара или гледа замислено през прозореца ... и ще види как неминуемо и естествено се съсредоточаваме и потъваме в мислите си при тези преживявания. Може да забележим колко често се срещат такива примери. Когато попитаме клиента някакъв въпрос, погледът му загубва фокус и той потъва в мисли, в търсене на отговор.

Този “обичаен всекидневен транс”, както Ериксън го описва, тогава е едно съвсем обичайно случващо се преживяване, при което човек потъва и се съсредоточава – съставките на хипнозата – и това е един чудесен начин да започнем да създаваме възможността за всеки човек да придобие опит с хипнозата.

Това сменя хипнозата от върховете на езотериката и странностите и я свързва с всекидневния живот.

В такъв случай можем да оставим настрана въпроси от рода на “Мога ли да бъда хипнотизиран?”, измервания на хипнотизируемостта, притеснения относно “дълбочината” на трансa, тъй като в нашия индивидуален опит с всекидневния транс степента на съсредоточаване и потъване в преживяването може да варира. Можем да сме напълно погълнати от някаква пленителна книга и ако звънне телефона, да оставим книгата, да отговорим на обаждането и после да се върне към книгата така лесно и естествено.

Каня ви към вас да започнете да забелязвате такива епизоди в себе си и другите. Ще бъдете изненадани колко много има за забелязване.

Лесно начало – продължавайте

Едно упражнение, с което може да си поиграете.

Помолете клиент или приятел (може и себе си) да продължи да прави това, което прави – например, да гледа към вас или през прозореца, да обърне внимание на дишането, каквото и да е , докато прави това, което прави, нека нека си позволи по естествен, спонтанен начин да се фокусира и да се потопи в преживяването.

Тъй като той вече прави това, което прави, отсъства съмнение дали го може или не, понеже фокусът и потъването са естествено следствие от насочването на вниманието и целият процес се случва плавно и със зачитане на преживяването.

Ако наблюдаваме клиента, можем да видим физиологичните промени, които съпътстват всеки такъв опит, свързан с потъване в себе си и съсредоточаване – такъв опит можем да наречем хипноза.

Някои клиенти правят конкретна заявка за хипноза, така че за тях ще бъде важно да се назове преживяването като хипноза, иначе ще останат неудовлетворени.

Други клиенти са настроени негативно спрямо хипнозата поради разнообразни причини, така че тях можем да насочим към това да се фокусират и да се оставят на преживяването без да споменаваме думата с “X” – запазвайки интегритета си без да влизаме в противоречие с нагласите на клиента.

Друго лесно начало – да правим това, което обичаме да правим

Когато правим това, което обичаме да правим, всички наши ресурси са ни подръка и имаме готовност да се справим с всякакви препятствия, затруднения и проблеми.

Ако някой обича да кара колело, той има готовност да се адаптира към изкачвания, неблагоприятно време, спукани гуми и дори към падане.

Подобни случки се разглеждат като временни спънки, с които човек се справя, и продължава да си кара колелото. Ако не се беше справял с тези проблеми, нямаше да му харесва да кара колело.

Ако някой харесва да се грижи за градината си, той би имал готовността да се адаптира към мръсотията под ноктите, драскотините от розите, плевенето и умирането на растенията. Тези случки отново са просто временни спънки.

И така ... ако помолим клиента да си припомни или да си представи нещо, което обича да прави, и после го поканим да се съсредоточи върху някакъв аспект от преживяването, и той се остави преживяването да го погълне още повече, а след това коментираме физиологичските промени, които настъпват ... тогава имаме създаването на хипнотично преживяване, което е функция на конкретния клиент, а не е нещо, наложено от нас, и освен това е пълно с ресурси.

Ако ви е интересно, може да експериментирате с това с някой клиент, приятел или със себе си. Привидно това преживяване може да няма терапевтичен ефект, но пък да бъде от полза като една първа стъпка в терапията... повечето за това понататък.

Лесно насочване – харесва/харесва, проблем/проблем, какво липсва

Моите ирландски предци имат една поговорка: “Ако не знаеш къде отиваш, може да се озовеш някъде другаде.”

Клиентите идват на терапия, “заради някакво недоволство, свързано с настоящето, и заради желанието да подобрят живота си в бъдеще”, както казва Ериксън, затова вместо да питаме “Какъв е проблема?”, може да питаме “Какво е това, което ти липсва, за да си (по-)добре?”. Намирането на това, което липсва при всеки конкретен клиент, дава посока на разговора.

Ериксън ми беше казал “Когато някой клиент идва при теб, той винаги носи със себе си решението на своя проблем, само че той не знае това, така че прекарай приятно времето си, говори с клиентите си, помогни им да намерят решението, което имат и което не осъзнават, че имат.”

Когато започнем сесията с въпроса “Какво обичаш да правиш?”, клиентите се намират в състояние, в което имат ресурс. Ако не разполага с подръчни ресурси да се оправят с някакви затруднения, едва ли щяха да харесват това, което правят.

Ако после ги питаме “Какво ти харесва в това?”, ние, а и клиентът можем да открием специалната дълбока връзка, която този човек си е създал с тази дейност.

Клиентите идват с проблеми и ако ги питаме какъв аспект от проблема е особено проблематичен, това може да ни доведе до конкретно преживяване и по този начин ще избегнем задънената улица при поставянето на диагнози.

Така че... ако знаем какво липсва за всеки конкретен клиент и ако знаем къде да го търсим... сме осигурили условията за едно зачитащо и приятно хипнотично преживяване, с което клиентът да осъзнае собственото си уникално решение.

Как постигаме това?

Следва...

Лесно намиране на решение – огледай това, което харесваш, съсредоточи се, вгълби се, коментирай и потърси липсващия ресурс

Сега знаем колко лесно може да бъде да поканим някого да влезе в едно фокусирано и поглъщащо преживяване и знаем какво да търсим – какво липсва – знаем и това, което човекът харесва, което е приятно и плодотворно място, в което да потърсим ресурси

Може да отправим покана към клиента да се фокусира и да се потопи в нещото, което харесва, и ако наблюдаваме в такъв момент, можем да видим някои видими физиологични промени – как се забавя дишането, как човек мига по-бавно, става относително неподвижност (освен при децата) и как чертите на лицето се изглаждат. Можем да коментираме промените като по този начин потвърждаваме и засилваме промяната, която се случва по естествен ненасилствен начин.

Това може да бъде една естествена, приятна и ненасилствена възможност за клиента да потърси в собствения си опит и да намери точния ресурс, който му липсва за решаването на проблема. Все още се изумявам колко лесно се получават нещата понякога. Това е такава взаимна радост.

Самото откриване на липсващия ресурс е достатъчно за някои хора, но за други е необходимо повече...

Каня ви да пробвате като експериментирате със себе си, с колега или с клиент, и имайте готовност да се изненадате на лекотата и ефективността на процеса.

Лесно свързване – спонтанно, изкажете или попитайте за връзка, учене

След като сме помогнали на някого да намери липсващия ресурс, ключът към разрешаването на проблема... тогава какво?

Понякога самият опит на свързване с този преди това липсващ ресурс е достатъчен да предизвика някакво прозрение у клиента, понякога даже подскача от стола и знае, че е по-добре! Когато се случи нещо такова, за нас може да е изненадващо, а за клиента – прекрасно.

Разбира се това не става всеки път – въпреки че ние винаги се надяваме да става.

Докато клиентът е в хипноза и се опитва да се свърже с липсващия ресурс, ние може да изкажем нещо, което може да изглежда психотично. Да кажем, че клиентът харесва да язди коне и да кажем, че липсващият ресурс е да се довери на самолетите, за да може да пътува спокойно, можем да кажем... “Летенето със самолет е като язденето на кон”. Ако успеем да оставим настрана логиката си за момент, някои клиенти ще направят връзката, понякога толкова лесно, сякаш е очевидно, колкото и странно да ни изглежда това. Ако клиентът почувства връзката, значи е сработило.

Освен това вместо да правим връзката по този нелогичен начин, можем да питаме клиента “Какво има в тази дейност, която харесваш, което може да ти помогне да намериш решението?”. Този въпрос е покана към клиента да намери сам връзката, и тъй като е негова, ще може да я приеме и съхрани в себе си по-лесно, отколкото ако е наложена отвън.

Ако никой от тези варианти не помага за свързването на опита от ресурса с решаването на проблема, можем да вкараме прекрасната идея за способността да учим. Ако се

върнем на примера със самолета и коня, можем да кажем нещо от рода на “Когато в началото си се учил да яздиш кон сигурно ти е било трудно, но по някакъв начин си се научил и сега можеш да яздиш с удоволствие, а всички трудности, които си имал могат да бъдат забравени. По същия начин можеш да се научиш да летиш със самолет и да изградиш очакване как ще забравиш проблемите, които си имал.”

Ако и това не помага, можем да предположим, че е възможно това да се случи по-късно или на друго място.

И така имаме 5 начина, които могат да доведат до осъществяване на връзка с липсващия ресурс, която от своя страна да насочи към решението:

1. Може връзката да стане спонтанно
2. Може да говорим за тази връзка
3. Може да поканим клиента да направи връзката
4. Може да въведем темата за ученето
5. Може да отворим възможността да се случи в бъдеще

Ако ви е интересно, поиграйте си с тези варианти, и имайте готовност да се изненадате от това какво ще се случи.

Лесна обратна връзка – какво е по-различно?

Обратната връзка ни държи във връзка с клиента и неговото преживяване като създава доверителни терапевтични отношения, които са съществена част от всяка ефективна терапия.

Има много начини, чрез които можем да извлечем обратна връзка. Можем да питаме, да наблюдаваме, или да откриваме.

Питането може да е вербално “Какво се случва сега?”, “Какво е по-различно сега в сравнение с началото на днешната сесия?”, “Какво е по-различно от последната ни среща?” и т.н.

Скот Милър и Бари Дънкан са шампиони що се отнася до обратната връзка, която може да се квантифицира с техните скали за рейтинг на сесията и на резултата. Те са лесни за приложение и могат да се свалят свободно от интернет, а и също така са приети като evidence based подход.

Нараства употребата на тези скали, както и разпознаването на полезността на обратната връзка, която се получава с тях.

Аз лично предпочитам старомодния начин: да питам директно.

Ериксън беше проникателен наблюдател и казваше, че трите най-важни умения, които трябва да научим са да наблюдаваме, да наблюдаваме и да наблюдаваме.

Наблюдаването може да е много интересно и не винаги приятно за клиента. Ако сме поканили някого в някаква преживяване и забележим, че се мръщи, повдига си носа, че ъгълчетата на устата завиват надолу, скърца със зъби, стиска юмруци, или пребледнява, тогава това е обратна връзка, която получаваме на момента, и която ни дава възможност да питаме какво става, дали всичко е наред, и да сменим курса или да продължим в зависимост от отговора. Терапевтичната връзка може да се поддържа и можем до голяма степен да следим посоката, към която ни води клиента, вместо да вървим накъдето ние сме решили, независимо колко “мъдро” може ни изглежда.

Ако ви е интересно, следващия път когато сте с клиент попитайте в произволен момент “Какво се случва сега?” и имайте готовност да се изненадате. Също така, ако ви е интересно, наблюдавайте за едва забележими промени в тялото, стойката, дишането и цвета на лицето.

Лесни начини да излезем от блокаж

Ако някой отиде в магазина и не знае за какво е отишъл, може да остане там доста време и най-вероятно няма да е удовлетворен от резултата.

Ако някой отиде в магазина и знае, че му трябва хляб и мляко, може да потърси помощ да ги намери, но резултатът ще бъде удовлетворителен.

В супервизиите, които съм провеждал през годините, съм забелязал, че въпросът “Какво му липсва на този клиент?” може да доведе изумително бързо до прозрения.

Клиентите блокират, когато не знаят какво им липсва, а терапевтите блокират, когато не знаят какво липсва на клиента или на тях самите.

Един приятел ми разказа за двама туристи, които се изгубили в провинцията в Ирландия. Отишли до местната кръчма, изкарали карта, сложили я на бара и казали на кръчмаря, че са се изгубили. Кръчмарят се почесал и след като отделил известно време да огледа картата казал, “Ами, аз не бих тръгнал оттук”. Ирландците имат техните начини да разкриват абсурда в човешките дела.

Един човек бил в психиатрична болница за дълго време и единственото, което казвал, било “Не трябва да съм тук”. Ериксън му отговорил “Но ти си тук” и когато най-накрая човекът схванал, той казал “О, Боже! Какво трябва да направя, за да се разкарам оттук?”. Трябвало му да осъзнае къде е, за да отиде някъде другаде.

Много клиенти могат да започнат да разрешават техните блокажи след като болката и страданията им са признати в достатъчна степен. Можем да помогне тук като кажем искрено нещо от рода на “Това е изключително трудно”, “Това е ужасно”, “Много си страдал и изглежда нищо не помага”, “Мога да си представя, че се чувстваш отчаян на

моменти.” Тези фрази могат да бъдат като вода в пустинята и съм бил свидетел как много хора се разплакват от облекчение, че най-накрая някой разпознава легитимността на страданието им без да бърза да помага. Може за нас терапевтите да е изкушаващо да искаме да облекчим страданията на клиента, за да не се чувстваме ние самите зле.

Валидирането на страданието на клиента може да бъде първата стъпка към облекчение и помръдване там, където преди това е имало блокаж.

Ето един експеримент за вас ...

Следващият път като се почувствате зациклили с някой клиент, потърсете какво му липсва на клиента и вижте дали сте се запътили в правилната посока. Ако сте, вижте какво става, когато валидирате това, което той преживява.

Disclaimer

Всеки аспект от включеното в този сборник от кратки есета е свързан с лекотата и леснотата. Моят опит с използването и преподаването на хипноза през последните 4 години ме е научил, че ако можем да започнем леко и да направим каквото можем, за да направим процеса лесен за всеки един клиент, тогава и двете страни печелят. Вместо претоварване, липса на увереност и убийственото чувство на отчаяние, можем да имаме място, от което да започнем, автентично чувство на увереност и съживителното чувство за възможност.

Разбира се не при всеки ще върви леко, не всеки ще прави стъпките лесно. Би било наивно да мислим така.

Въпреки това аз съм установил за себе си, а и често така ми казват, че ако започнем леко и очакваме лесно да се правят стъпките, това накланя везните към такъв процес.

В този смисъл аз не препоръчвам такъв подход, а просто ви каня да изследвате и да откриете как е за вас.

Благодаря ви за готовността да изследваме заедно.

“Много учители направиха учението на Буда сложно и трудно за разбиране. Но Буда говори много просто и не се оплита в думи. Така че ако някакво учение е твърде сложно, това не е гласът на Буда.”

— Thich Nhat Hanh

Втора глава: лесни стъпки към приятни хипнотични преживявания

Въведение

Когато започнах да уча хипноза, традиционния формален вариант, бях изумен и в същото време объркан от това, което наричат “хипнотични феномени” – асоциация, дисоциация, изкривяване на времето, регресия на възрастта, прогресия на възрастта, амнезия, анестезия, аналгезия ... дълъг списък от технически термини, които послужиха само за сплашване – не особено добър подход при учене.

След като се срещнах с Милтън Ериксън и започнах да се уча от него почувствах облекчение, че мога да подходя към тези преживявания като към разширяване на всекидневния опит, по същия начин както открих, че мога да подходя към самата хипноза като разширение на обичайния всекидневен транс.

Това позволява на нас и на нашите клиенти да придобием лесно и по естествен начин достъп до тези преживявания вместо да се объркваме и да се притесняваме за неща, които на мен ми бяха преподавани като “техники” за напреднали.

Свързване и откъсване

Всеки може да се съсредоточи и да се потопи в някаква всекидневна дейност като четенето на книга или гледането на филм ... и в този опит не е необичайно да се случи някаква промяна във възприятието. Можем така да се свържем с четенето или гледането, че да се откъснем от това, което ни заобикаля.

Този опит на свързване и откъсване е много по-достъпно от “асоциация” и “дисоциация”.

Еластично време

Когато четем книга или гледаме филм, времето може да изглежда, че минава бързо или, ако филмът или книгата са скучни – бавно. Когато очакваме да започне някаква ваканция, стрелката за минутите на часовника изглежда да отмерва часове, а когато ваканцията започне, след няколко кратки дни вече е време да се връщаме въкъщи.

Всички сме имали някаква разновидност на този опит.

Такъв тип преживяване вероятно би било релевантно за човек, който има проблеми с времето – няма време да учи, топката за тенис идва прекалено бързо и нямам време да реагира, или трябва да прави скучна задача, която отнема векове.

Не е ли по-лесно да си играем с такъв вид преживявания вместо със странно звучащото “изкривяване на времето”.

Пътуване във времето

Ако погледнем някаква снимка от училище или брошура за бъдеща конференция по хипноза и ако се съсредоточим и се потопим в тези преживявания, може да усетим сякаш се връщаме в училище или отиваме на конференцията.

Връщането към миналото може да бъде полезно, когато човек има усещане за незавършеност или неудовлетворение, така че можем да експериментираме със спомена и да го променим към нещо по-предпочитано. Представата за бъдещето ще бъде полезна на някой, който се чувства зациклил и блокирал по отношение на възможността за промяна, така че за такъв човек ще бъде полезно да преживее някакъв предпочитан изход от ситуацията.

Това не е ли за предпочитане пред “регресия на възрастта” или “прогресия на възрастта”?

Забравяне

Аз ли съм единствения човек, който може да влезе в стаята или да отиде до магазина и да се зачуди “За какво дойдох тук?”. На мен даже ми се е случвало да паркирам колата, да отида до магазина, да се върна пеша въщи и да забравя, че съм паркирал колата на паркинга. Забравянето е част от нашия всекидневен опит.

Някои клиенти ще поискат помощ с натрапчиви спомени след някаква травма и дори могат да кажат “Иска ми се да мога да махна от главата си”. Забравянето е това, което им трябва, и вероятно ще предизвика облекчение.

Предпочитам този подход, за да помогна на някого да забрави нещо, което вече не иска, отколкото да “индуцирам хипнотична амнезия”.

Да не забелязваме неща

Можем да седим на стола и да не забелязваме усещанията в краката си, да не усещаме очилата на носа си, или контакта на тялото ни със стола. Хората, които живеят близо до натоварени пътища или до летище не забелязват звуците, дори когато те са силни. Може да мина покрай нещо, което търся в магазина, и въпреки че знам, че е там, не го забелязвам, сякаш изобщо не е там. Ериксън коментираше, че всички имаме опит с незабелязването през целия си живот. Това е нещо, което всеки се научава да прави.

Да не се впрягаме

Много се бях издразнил една вечер, когато съседите ми се веселяха на някакъв купон със силна музика. Колкото повече им се дразнех, толкова по-силно чувах звука. Когато осъзнах, че аз стоя буден заради раздразнението си, докато те напълно необезпокоени от моето страдание си прекарват добре, моето раздразнение спадна и звукът вече не беше толкова досаден. Сънят дойде скоро.

Предпочитам да помогна на някой, който страда от болка, да открие способността си да не се впряга, така че болката намалява или дори е възможно да спре да се натрапва

изцяло, като това се постига по лесен и естествен начин, вместо да трябва да се учим на “хипнотична аналгезия”.

Кое и кога?

Представих тези преживявания като обикновени и всекидневни, така че при хипноза те могат да бъдат представени и след това разширени, за да предизвикат облекчение, което ще бъде адаптирано към потребностите на конкретния човек. По този начин избягваме необходимостта от жаргон и странности, които само допринасят за създаване на затруднения за всички.

Кога и кое от тези преживявания да използваме ще стане ясно от чудесния въпрос “Какво липсва?” и ако слушаме както казва клиента или питаме специфично какво би било полезно, ще чуем какво би било релевантно във всяка една ситуация.

Ако някой иска повече близост или повече пространство, тогава свързването и откъсването е това, което е необходимо.

Ако решението има нещо общо с времето, тогава може да се разгледат различни начини за разтягане или разширяване на тяхното преживяване на времето.

Ако проблемът изисква връщане към някакво минало събитие или създаване на различно бъдеще – нека експериментираме с хипнотичното пътуване във времето.

Ако болката е силна, да не я забелязваме вероятно ще бъде полезно, докато ако е твърде натрапчива или предизвиква страдание, тогава може би ще си струва да се научим да не се впрягаме.

Вярвам, че тези размишления ще са ви полезни за вашия процес на учене, така че можем да станем по-добри при облекчаването на страданията на другите и същевременно да добавим нещо към нашето лично удовлетворение.

Трета глава: лесни стъпки към лесно приложение на хипнозата

Въведение

Когато за пръв път учех хипноза, всичко се свеждаше до клиничното приложение на това, което съм научил.

След Ериксън разбрах, че вглеждането в конкретни състояния няма смисъл и дори може да бъде вредно. Стана много по-ясно, че ние не се занимаваме с тревожност, депресия, травма и т.н. Ние винаги разговаряме с конкретен човек, който е заседнал в някакво нежелано преживяване и който иска да продължи с живота си.

Вместо да питаме какъв е проблема, за да можем да диагностицираме ситуацията, да я третираме и да я оправим, можем да изследваме с всеки конкретен човек какво е това, което може да му липсва и до което, ако имаше достъп, би бил добре.

Това ни позволява да разговаряме като хора и да потърсим липсващия ресурс, както и да поощрим процеса на свързване, намиране или научаване на това, което е необходимо за всеки конкретен човек.

Тъй като процесът позволява лесно да се види това, което е било налично, но не е било забелязано, често терапията може да се окаже доста кратка, даже изненадващо кратка.

Дори ако клиентът дойде с диагноза, например “тревожност”, може да бъде много интересно да се изследва как точно този човек преживява това, което нарича тревожност. Тревожността е различна при различните хора, понякога в много голяма степен.

Забелязал съм, че клиентите често се облекчават като чуват, че не страдат от някакво психическо заболяване, а имат проблем, който могат да решат.

Упражнение: следващият път, когато клиент потърси помощ, вместо да диагностицирате състоянието му, вижте какво става, когато изследвате заедно какво може да му липсва.

Следващият път когато клиентът вече е диагностициран, просто изследвайте как точно той преживява това “състояние”.

Проблеми с настроенята – тревожност и депресия

Когато се притесним за бъдеща загуба, ставаме тревожни, когато се загрижим за минала загуба, изпадаме в депресия. Всички можем да имаме подобен опит като част от всекидневния си живот, но за някои хора това се превръща в проблем, който може да се настани в тялото им сякаш е получил постоянно жителство.

Ако тогава някой страда от тревожност, можем да изследваме по-подробно – чувства се несигурен, неуверен, уплашен, в опасност ... и това ще бъде различно за различните хора.

Оттук може да изследваме какво им липсва, за да бъдат по-добре, и това може да бъде сигурност, увереност, кураж, безопасност и т.н.

А ако някой страда от депресия, можем да изследваме с него, чудейки се дали е тъжен, отчаян, дали изпитва чувство за безнадеждност или за малоценност, което отново ще бъде различно за различните хора, така че можем да изследваме какво липсва в този случай – приемане, възможност, надежда, чувство за собствена стойност.

Както с всеки проблем, веднъж като имаме някаква улика какво липсва за даден човек, можем да изследваме с конкретния клиент как точно той може да се свърже, да намери или да научи как да оползотвори липсващия ресурс.

Тук отново не лекуваме състояние, а изследваме с всеки един конкретен и уникален човек какво липсва и му помагаме да се свърже с това, което липсва.

Проблеми с травми от миналото

Всички сме имали травматични преживявания в миналото, като започнем с това, че сме се родили! В повечето случаи ги решаваме, забравяме за тях и се учим от тях. Те спират да са проблем.

Понякога обаче това не се случва и се получава така сякаш те са все още с нас и ни безпокоят, пречат и причиняват страдание.

Когато това се случи, последиците могат да са толкова разнообразни, колкото са различни хората, които страдат. Някой ще го преследват натрапчиви спомени, за друг ще се появяват изблици от интензивни емоции, трети ще страдат от някакви поведенчески проблеми като например затруднения със заспиването, невъзможност да ходят на работа или да карат кола и т.н.

Тъй като проблемите, произлизащи от травмите, могат да бъдат много разнообразни при всеки отделен човек, ще е полезно да се изследва при всеки конкретен човек какво точно в травмата от миналото все още е настояще за него и все още го безпокои или го ограничава по някакъв начин.

Така вместо да лекуваме PTSD според някакъв ригиден протокол, можем да адаптираме нашия подход към нуждите на конкретния човек, така че той да се излекува и да продължи с живота си освободен от предишното страдание.

Проблеми с болка

Никой не иска да чувства болка и все пак без болка едва ли щяхме да оцелеем толкова дълго. Болката има стойност като сигнал, който ни алармира, че трябва да направим нещо различно – да си махнем ръката от печката, да вземем мерки за счупена кост, за да може да се излекува.

Понякога болката остава и причинява страдание и тогава търсят нас за помощ.

Болката има два компонента – самото усещане и страданието, асоциирано с него.

Хипнозата може да бъде чудесен начин да се помогне на някого с нежеланите усещания, като му позволи да не се “хипнотизира” от болката (да се фокусира в нея и да потъва в нея), и също така може да му помогне да се научи как да се фокусира и да потъва в някакво преживяване, което е за предпочитане, като например разходка в гората или работа в градината.

Хипнозата е чудесен способ да се помогне на хора, които страдат от болка, да бъдат по-малко уплашени, по-малко да се противят и да приемат, да намалят или дори да разтворят това в болката, което ги кара да страдат.

Проблеми с навиците

Всички развиваме навици – например шофирането от една или друга страна на пътя в зависимост от това в коя част на света живеем. Преместваме храната от чинията към устата си без да си вадим окото и без да я поднасяме към ухото си.

Както с всички човешки преживявания, навиците могат да бъдат полезни или да причиняват страдание. Нежеланите навици са това, което води хората на терапия и това, което изисква нашето изследване да бъде от възможно най-голяма полза, за да помогне на клиента да научи предпочитания навик.

Ериксън казваше, че всички проблеми са заучени ограничения и насочваше вниманието ни към възможността да научим предпочитан навик или да отучим вреден такъв. Ако някой е научил навика да пуши цигари, могат да научи друг навик – да диша свеж въздух.

Ако някой е научил навик да се ядосва, могат да научат друг навик – да бъдат по-спокойни и да имат търпение.

След Ериксън можем да видим ползата, която хипнозата предлага като начин за подобряването на всеки процес на учене.

Проблеми с обесии и компулсии

Можем да мислим за обесията като нежелана мисъл, която засяда, а компулсията като нежелано поведение, което ни завлича и нямаме контрол върху него.

Всеки може да развие обесия просто като се опита да не мисли за нея – не мислете за розов слон сега и попадаме в опасност да ни стъпчат до смърт стадо слонове. Сякаш нежеланата мисъл ни “хипнотизира” и изпълва вниманието ни. Хипнозата може да помогне да се експериментира с мисълта и да се създаде повече свобода около нея, така че тя става “просто една мисъл” или изчезва напълно, така както bully-тата загубват интерес, когато не играем тяхната игра.

Компулсиите могат да ни “хипнотизират” [фокусираме се и потъваме в нежеланото поведение], така че можем да помогнем на някого да “излезе от транс”, за да не е

повече “хипнотизиран” от компулсията или можем да поканим такъв човек в някакво предпочитано преживявания, върху което той може да се фокусира и в което да се потопи.

Вместо да лекуваме ОКР аз предпочитам да подхождам към тези проблеми по този начин.

Проблеми с връзки

Ние хората се свързваме. Връзките ни са голям източник на радост и болка. Някои терапевти не искат да работят с двойки, защото казват, че с един човек е трудно, а какво остава за двама.

Аз съм открил, че ако подходим към двойката като цяло, можем да питаме двойката “Какво обичате да правите като двойка?”, “Какъв е проблема за вас като двойка, по който бихте искали да работите?”, “Какво ви липсва като двойка, така че ако го имахте, щяхте да сте добре като двойка?”

Тези въпроси избягват възможността да бъдат отклонени в разговора с двама човека, в който може да се окажем в ролята на съдия или жури и когато никой не печели и ние страдаме. Вместо това отговорите на тези въпроси, по същия начин като при един човек, помагат да се придвижи процеса от проблем към решение.

Също така ако поканим една двойка в хипноза заедно, тогава те ще имат споделен опит, който може да е приятен, може да бъде едно начало, в което те откриват, че и други споделени преживявания могат да бъдат приятни.

Резултатът от този подход често е пълно разрешаване на проблема, а понякога даже трансформация, при която вместо да трябва да се приеме компромисно решение, двамата могат да почувстват удоволствието от споделено решение и споделено удовлетворение.

Групова хипноза

Както при двойки, можем да подходим към една група като цяло, и да им помогнем да придобият споделен опит, който да им помогне да си създадат доверие един към друг, отвореност и кохезия [cohesion] – буквално да създадем група там, където преди това е имало просто събиране на индивиди.

Открил съм, че е важно да говоря общо, да предлагам множество алтернативи, да бъда колкото се може по приканващ и пермисивен, така че никой да не се чувства изключен и отчужден от преживяването. Например може да кажа нещо от рода “Всеки има своя начин да се фокусира и да потъва, така че можете да намерите собствения си начин да преживеете това, което е полезно за вас, не това, което си мислите, че аз искам от вас, а преживяването, което ще бъде полезно за вас и само за вас.”

Като използваме включващ език, всеки в групата може да реагира на поканата индивидуално и да се почувства зачетен без това да е насила или по задължение.

Самохипноза

Веднъж когато някой придобие опит с хипноза, можем просто да им кажем да запомнят преживяването и с минимално поощряване да им помогнем да се върнат към предишен хипнотичен опит.

Може да бъде толкова лесно, толкова просто, без да има нужда от някакъв формален протокол или “хипнотичен тригер”, просто възможност за всеки, който му е интересно да си спомни, да преживее отново и да се учи по собствения си начин.

Оттук накъде?

Всички искаме да сме колкото се може по-ефективни, когато помагаме на клиентите си да се подобрят, но как можем да постигнем това? Изследването на Скот Милър “Суперпсихолози” в процес на създаване ни дава някои улики – да се връщаме към основите и да се учим да преодоляваме ограниченията си.

Вярвам, че тези кратки коментари могат да бъдат полезни за вас във вашия път към съвършенството.

Благодаря ви за готовността да изследваме заедно.

Роб МакНийли

ЗА КОНТАКТИ

Rob McNeilly
CET
191 Campbell Street
Hobart TAS 7000
Australia
+61 433273352

rob@cet.net.au
www.cet.net.au

