

An eBook

KOLAY HİPNOZ İÇİN KOLAY REHBER



DR ROB MCNEILLY İLE

HOŞGELDİNİZ

Bu kitap, Milton Erickson'un mirasının geleceğe taşınmasının mütevazı bir takdir jesti olarak sunulmaktadır.

Ayrıca

ebeveynlerim Tom ve Ella McNeilly'e sevgileriyle beni kutsayan iki sıradan insana teşekkürlerimi sunarım.

Rob

HOŞGELDİNİZ



"Kuşanlar bilmez. Bilenler konuşmaz. "

Lao Tzu.

Merhaba, kolay hipnoz için kolay rehberine hoş geldiniz.

Benim adım Rob McNeilly. Tıbbi bir geçmişten geliyorum ve Milton Erickson'dan öğrenme ayrıcalığına sahip oldum.

Son 35 yıldır, o olağanüstü insandan öğrendiklerime dair kendi versiyonumu kullanıyor ve öğretiyorum.

Bu rehber serisi, ilgilenen herkesin bu deneyimlerde bana katılması, yararlı olanı alması, herhangi bir şeyi değiştirmesi, böylece hipnozda kendi yaklaşımınızı bulabilmeniz için sunulmuştur. Bu, danışanların ikilemelerini çözmelerine ve daha tatmin edici bir hayata devam etmelerine yardımcı olmanın harika bir yolu olabilir.

Öğrenmeye devam edelim...

Bölüm 1

KOLAY
İLKELEERE
KOLAY BİR
REHBER

KISIM 1

giriş

Hipnoz, uyandırdığı güçten korkulduğu için ,tuhaflik, sihir, şeytan ve profesyonel izleme ile ilişkilendirilmiştir.

Hipnoz, yardım kültürü içinde bir uzmanlık alanı olarak da görülmüştür. Bu terapötik yaklaşımın karmaşıklığını ve tehlikelerini vurgulayan ve sıkı bir düzenleme gerektiren birçok profesyonel hipnoz derneği vardır.

Avustralya'da bazı sigorta şirketleri, hipnoz kullanımını karşılamak için ek bir maliyet uygulamaktadır. Yakın zamana kadar bazı Avustralya eyaletlerinde, hipnozu kimin yasal olarak kullanabileceği ve kullanamayacağı konusunda katı sınırlamalar vardı, bu da hipnozun özelliğini daha da abartıyordu.

Hipnoz öğretmenlerimden biri onlarca yıl önce, gülerek, hipnoz olması gerektiği kadar güçlü olsaydı, onun için tüm işi yapan bir yardımcı ordusu olacağını böyle bir ordu göremediğini söyledi.

Milton Erickson, genel olarak terapiye ve özellikle de hipnozun anlaşılmasına ve kullanılmasına sayısız büyük katkı yaptı. Herkesin kitap okumaya, film seyretmeye, hayal kurmaya kendini kaptırabileceği "sıradan gündelik trans" tan söz etti ... Bu başlangıç noktasından sonra, hipnoza bu sıradan günlük deneyimin bir uzantısı olarak yaklaşabilir ve hala toplumun tavrını saran paranoya saçmalığı önleyebiliriz..

Hipnozu paradoksal olarak sıradan deneyimlerimize getirmek, potansiyel faydaların olağanüstü genişlemesine de izin verir.

Bu zarif fikir hipnozu ürkütücü halinden kurtardı, onu danışanlar için daha kabul edilebilir ve erişilebilir, terapistlerle daha ilgili ve terapistlerin öğrenmesini kolaylaştırdı.

Erickson'dan sonra hipnoz, ortaçağ sihirbazlarının karanlık zindanlarından çağdaş bir dünyanın ışığına artık çıkabilir.

KISIM 2

gerçekten hipnoz nedir?

Hipnozun **GERÇEKTEN** ne olduğunu tanımlamaya çalışmaktansa, bir tanımla başlamayı tercih ederim.

Bir şeyin hipnoz olduğunu söylediğimizde, onu gözlemleyebileceğimizi fark ettim ...

odaklanmış bir deneyim

içine çekilme, dalma ve

"hipnoz" olduğuna dair karşılıklı olarak hemfikir olabilme.

Buradan başlayabilirsek, neyin hipnoz olup olmadığı konusunda şiddetli tartışmalardan kaçınabiliriz.

Bunun yerine, her bir danışanla birlikte, hangi deneyimin yararlı olacağını, odaklanmaktan ve içine kapılmaktan nasıl fayda sağlayabileceklerini, böylece problemlerinden uzaklaşıp çözümlerine doğru ilerleyebileceklerini keşfetmeye başlayabiliriz.

KISIM 3

sıradan günlük transın kolay tanımı

Biri insanları gözlüyor olsaydı, birinin kitap okuduğu, televizyon seyrettiği, bahçeyle uğraştığı, trafik ışıklarında beklediği, hayal kurduğu bir pencereden baktığı gibi anlarda deneyimin şeffaf bir yönü olan doğal odak ve özümseme gibi birçok örnek görürdü. Bunların ne kadar yaygın örnekler olduklarını fark edebiliriz. Bir danışana bir soru sordüğümüzde, bir cevap aramaya odaklanırken gözlerinin kaydığını farkedersiniz.

Erickson'un tanımladığı gibi bu “günlük trans”, o zaman, odaklanma ve soğurma - hipnozun bileşenleri - ile doğal olarak meydana gelen yaygın bir deneyimdir ve herhangi birinin hipnozu deneyimleme olasılığını yaratmaya başlamanın keyifli bir yoludur.

Bu, hipnozu tuhaflık kulelerinden indirir ve onu günlük yaşamla birleştirir.

Daha sonra, “hipnotize edilebilir miyim?” Sorularını, hipnotize edilebilirlik ölçümlerini, trans “derinliği” hakkındaki endişeleri bir kenara bırakabiliriz, çünkü bireysel günlük trans deneyimlerimizde odaklanma ve özümseme derecemiz değişir. Büyüleyici bir kitabı okumaya tamamen kapılabiliriz ve eğer telefon çalarsa kitabı bir kenara koyar, telefonu cevaplar ve sonra doğal ve kolay bir şekilde kitaba geri döneriz.

Sizi, bunu kendinizde ve başkalarında aramaya başlamaya ve görülecek ne kadar çok şey olduğuna şaşırmaya hazır olmaya davet ediyorum.

KISIM 4

kolay başlangıçlar yapmaya devam edelim...

İşte yapmanız için küçük bir alıştırma.

Bir danışandan, arkadaşınızdan veya kendinizden ne yapıyorlarsa onu yapmaya devam etmelerini isteyin - size bakıp pencereden dışarı nefes alıp verdiklerini fark edin - ne olursa olsun ve sonra bunu yapmaya devam ettikçe doğal bir odaklanmanın gelişmesine izin verin çünkü bu, içe çekilmenin, odaklanmanın doğal ve kolay bir şekilde gerçekleşmesine izin verir.

Halihazırda yaptıkları şeyi yaptıkları için, yapıp yapamayacakları konusunda bir soru yoktur ve odaklanma ve özümseme herhangi bir şeyi fark etmenin doğal bir sonucu olduğundan, tüm süreç sorunsuz ve saygılıdır.

Daha sonra danışanı gözlemlersek, herhangi bir odaklanmış dalma deneyimine eşlik eden bariz fizyolojik değişiklikleri görebiliriz - göz kırpmalarının yavaşlaması, nefeslerinin hafif yavaşlaması ve derinleşmesi, göreceli durgunluk, yüzlerindeki yumuşama - ve bu değişiklikler hakkında danışan ile konuştuğumuzda bu doğal süreçlerin onaylandığına tanıklık ederiz.

Hiçbir şey "önermiyoruz", sadece kendi bireysel odaklanma ve özümseme daha sonra hipnoz diyebileceğimiz deneyime davet ediyoruz –

Bazı danışanlar özellikle hipnoz ister, bu nedenle deneyimi hipnoz olarak adlandırmak önemli olacaktır, aksi takdirde tatmin olmazlar.

Diğerleri çeşitli nedenlerden dolayı hipnoza karşı çıkarlar, bu yüzden "H" sözcüğünden bahsetmeden bir deneyim, odaklanma ve özümseme davet edebiliriz - hepsi tam bir bütünlük ve bireysel danışanın kararına katkıda bulunur.

KISIM 5

başka bir kolay başlangıç – yapmaktan hoşlandığımız şeyi yapmak

Yapmaktan hoşlandığımız bir şeyi yaptığımızda, tüm kaynaklarımız, herhangi bir hıçkırık, aksaklık ve problemle başa çıkmaya hazırdır.

Birisi bisikletini sürmeyi seviyorsa, tepelere, hava şartlarına, delinmelere, hatta düşmeye alışmaya hazırdır.

Bu olaylar geçici kesintiler olarak değerlendirilir, halledilir ve döngü devam eder. Böyle bir kişi bu sorunları yönetemezse, bisiklete binmeyi sevmeye devam edemezdi. Birisi bahçeyle uğraşmaktan hoşlanırsa, tırnaklarının altındaki kire, güllerin çiziklerine, budama ve ölmekte olan bitkilere uyum sağlamaya hazır olacaktır. Yine bu olaylar sadece geçici kesintilerdir.

Öyleyse... bir danışandan bunun sevdiği bir şeyi yaptığını hatırlamasını ya da hayal etmesini istersek, onları deneyimlerinin bir yönüne odaklanmaya davet edin, sonra içine kapıldıkları her şeye daha fazla kapılın ve yorum yapın ilişkili fizyolojik değişiklikler üzerine... bizim tarafımızdan empoze edilmeyen, bireysel danışanın bir işlevi olan ve kaynaklarla dolu olan bir hipnotik deneyimin oluşumlarına sahibiz.

Eğer ilgileniyorsanız, bununla bir danışanınızla, bir arkadaşınızla veya kendinizle oynayabilirsiniz. Bir deneyim olarak, açık bir şekilde terapötik olmayabilir, ancak bir başlangıç noktası olarak ilgili olabilir.

KISIM 6

kolay gidişat-sevilenler, sorunlar, eksik olanlar

İrlandalı atalarım şöyle derdi: "Eğer gittiğin yeri bilmiyorsan, kendini başka bir yerde bulabilirsin."

Danışanlar terapiye, "şimdiki zamanları ile ilgili bazı hoşnutsuzlukları ve geleceklerini daha iyi yapma arzusu ile birlikte" gelirler. Erikson'dan alıntı yaparak şöyle sorabiliriz: "değiştirmek istediklerin neler?", "hayatında eksik hissettiğin şeye sahip olduğunda kendini tam ve iyi hissedermiydin?" Her bir danışan için neyin eksik olduğunu bulmak, görüşmemize bir yön verir.

Erickson bana şöyle dedi: " Bir danışan sana geldiğinde, genellikle kendi çözümleri ile birlikte gelirler fakat sadece bunu bilmezler, bu yüzden danışanlarınızla konuşarak, farkında olmadan getirdikleri çözümü bulmalarına yardım ederek çok iyi vakit geçirin. "

Eğer bir danışana : "Ne yapmaktan hoşlanırsın?" sorusunu sorarak seansımıza başlarsak, danışan zengin kaynaklarının olduğunu farkedecektir. Herhangi bir sorunu yönetecek kaynakları olmasaydı, yaptıklarından pek de hoşlanmazlardı.

Daha sonra "Bunda neyi seviyorsun?" diye sorarsak, biz ve danışan bu etkinlikle sahip oldukları benzersiz derin bağlantıyı keşfedebiliriz.

Danışanlar bize sorunları ile birlikte gelirler ve sorunun hangi yönünün özellikle sıkıntılı olduğunu sormak bizi bireysel bir deneyime götürür ve bir durumu tespit etmenin ölümcül tuzağından kaçınmamıza yardımcı olur.

Öyleyse... her bir danışanın neye ihtiyacı olduğunu ve ihtiyacı olanı nerede bulabileceğimizi bilirsek... Seanslar, danışanın kendi benzersiz çözümünü gerçekleştirmesi için saygılı ve kolay bir hipnoz deneyimi için hazırdır.

Peki bunu nasıl yaparız?

Devam edelim...

KISIM 7

kolay sonuç - sevilenlere gidin, odaklanın, özümseyin, yorum yapın ve ihtiyacı bulun

Artık birini odaklanmış bir deneyimin içine almanın ne kadar kolay olabileceğini biliyoruz ve eksik olanı aradığımızı biliyoruz ve biliyoruz ki herkesin "sevdiği şeyler" kaynaklara bakmamız için kolay ve verimli bir yer...

Bu odaklanmış trans halini danışanın sevdiği bir şeye çekebiliriz ve gözlemlersek, bazı bariz fizyolojik değişiklikler görebiliriz - nefes almada yavaşlama, göz kırpmada değişiklik, göreceli bir hareketsizlik [çocuklar hariç!] Ve çoğu zaman sakin bir yüz. Değişiklikler hakkında yorum yapabilir ve sonuç olarak bunları iyileştirebilir ve meydana gelen değişikliği doğal bir saygıyla onaylayabiliriz.

Bu durumda, bir danışanın deneyimlerine bakması ve tam olarak problemlerinde eksik olan kaynağı bulması doğal, kolay ve saygılı bir fırsat olabilir. Hala bu karşılıklı keyif veren deneyimin öngörülebilir kolaylığına hayret ediyorum.

Sadece bu eksik kaynağın keşfi bazı insanlar için yeterli olabilir, ancak diğerleri için daha fazlasına ihtiyaç var ...

Benim sizlere önerim, bu süreci kendinizle, bir meslektaşınızla, bir danışanızla denemeniz ve sürecin kolaylığına ve etkinliğine şaşırma istekli olmanızdır.

KISIM 8

kolay bağlantı - spontane, durum veya bağlantı sor, öğrenme

Birinin eksik kaynaklarını bulmasına yardım ettikten sonra, problemini çözenin anahtarı... o zaman ne olacak?

Bazen bu daha önce eksik olan kaynakla bağlantı kurma deneyimi yeterlidir, böylece bir danışan bir aydınlanma yaşayabilir, bazen gerçekten iyi olduklarını bilerek ayağa kalkabilir! Bu gerçekleştiğinde, danışan için harika olduğu kadar bizim için de şaşırtıcı olabilir.

Elbette bu her seferinde olmaz - yine de olmasını dilemekten kendimizi alamayız.

Danışanın daha önce eksik olan kaynakları ile bağlantı kurma deneyimi dahilinde, psikotik bir ifade gibi görünen bir şey yapabiliriz. Müşterinin sevdiği deneyimin ata binmek olduğunu söyleyin ve eksik

kaynağın rahatça uçabilmeleri için bir uçağa güvenmek olduğunu söyleyin, bu ifadeyi kullanabiliriz... "Uçakta uçmak, ata binmek gibidir". Bize ne kadar garip gelse de danışan bağlantıyı kuracaktır. Bağlantı danışan tarafından bir kez hissedildiğinde, artık işlemeye başlar.

Ayrıca, bağlantıyı direct böyle kurmak yerine, danışana "Bu deneyimle ilgili olarak, çözümünüzü bulmanızda size yardımcı olabilecek, sevdiğiniz şeylerdeki deneyiminiz nedir?" diye sorabiliriz. Bu soru danışanın kendi bağlantısını kurması için bir davettir ve onlara ait olduğu için dışarıdan empoze edilen bir şeyden daha kolay anlaşılabilir.

Bunların hiçbiri yeni deneyimlenen kaynağı soruna bağlamaya yardımcı olmazsa, harika öğrenme olasılığını devreye sokabiliriz. Uçağa ve at örneğine sırtına binmek için şöyle bir şey söyleyebiliriz: "Ata binmeyi ilk öğrendiğinizde zorluklar yaşamış olabilirsiniz, ancak bir şekilde öğrendiniz ve şimdi zevkle ve olası tüm zorluklarla binebilirsiniz. Aynı şekilde, bir uçağa binmeyi öğrenebilir ve daha önce sahip olduğunuz sorunları unutmayı dört gözle bekleyebilirsiniz. "

Ve bu yine de yardımcı olmazsa, bunun daha sonra, başka bir yerde olma olasılığını devreye sokabiliriz.

İşte eksik kaynağın çözüme bağlanmasına yol açabilecek 5 yol:

- 1 Kendiliğinden olabilir
- 2 Bağlantıyı varoluşla konuşabiliriz
- 3 Danışanı bağlantı kurmaya davet edebiliriz
- 4 Öğrenmeye davet edebiliriz
- 5 Orada gelecekte izin vermeye davet edebiliriz.

Eğer ilgileniyorsanız, bu alternatiflerle bir deneme yapın ve olanlara şaşırılmaya hazır olun.

SECTION 9

kolay geri bildirim - farklı olan nedir?

Geri bildirim, bizi danışanla ve onların deneyimleriyle bağ kurarak, herhangi bir etkili tedavinin temel bir bileşeni olan güvene dayalı bir terapötik ilişki yaratır.

Geri bildirim almanın birçok yolu vardır. Sorabiliriz, gözlemleyebiliriz, keşfedebiliriz.

Sormak sözlü olabilir "Şimdi ne oluyor?", "Bugünün seansına başladığımızı göre şimdi değişen ne?", "En son konuştuğumuzdan beri farklı olan bir şey var mı?" vb.

Scott Miller ve Barry Duncan, oturum derecelendirme ölçeği [SRS] ve sonuç derecelendirme ölçeği [ORS] kullanılarak ölçüm yapılabilir. Yönetilmeleri kolaydır, ücretsiz indirilebilirler..

Bu ölçeklerin kullanılmasındaki artışta geri bildirimlerdeki takdirler yatıyor.

Ancak ben eski moda olan soru sormayı ve konuşmayı tercih ederim. Erickson keskin bir gözlemciydi ve öğrenmemiz gereken en önemli üç becerinin gözlemlemek, gözlemlemek ve gözlemlemek olduğunu söylerdi.

Gözlem yapmak büyüleyici olabilir ve her zaman rahat olmayabilir. Birini bir deneyime davet ediyorsak ve kaşlarını çattığını, burnunu yukarı kaldırdığını, ağızlarının köşelerini aşağı çevirdiğini, dişlerini sıktığını, yumruklarını sıktığını, soluklaştığını veya kızardığını görürsek, o zaman bu, sormamızı sağlayan anlık geri bildirimdir. Ne oluyor diyebilirsiniz, sorun olup olmadığını sorabilir ya da gidişatı değiştirebilirsiniz. İlişki korunabilir ve ne kadar "akıllıca" olursa olsun, kendi başımıza gitmek yerine az çok danışanın yönünü takip etmeye devam edebiliriz.

İlgileniyorsanız, bir sonraki sefer bir danışanınızla birlikte rastgele "Şimdi ne oluyor?" diye sorun. ve şaşırılmaya hazır olun. Ayrıca, ilgileniyorsanız vücut duruşu, nefes alma veya yüz rengindeki hafif değişikliklere dikkat edin.

SECTION 10

çözülmenin kolay yolları

Birisi süpermarkete girerse ve oraya ne için gittiğini bilmiyorsa, orada uzun süre kalabilir ve sonunda memnuniyetsizlikle oradan ayrılacaktır.

Birisi aynı süpermarkete ekmek ve süt istediğini bilerek girerse, onu bulmak için yardım istemeye ihtiyaç duyabilir, ancak sonuçta istediğini elde etmiş olacaktır.

Yıllar boyunca birçok insane süpervizörlük yaparken, "Bu danışanın ihtiyacı olan ne?" sorusunun ne kadar işe yaradığını buldum.

Danışanlar neye ihtiyaçları olduğunu bilmediklerinde takılıp kalırlar ve terapistler, danışanları veya kendileri için neye ihtiyaçları olduğunu bilmezlerse tıkanıp kalırlar.

Bir arkadaşım bana İrlanda ülkesinde kaybolan iki turistten bahsetti. Yerel bir bara gitmişler, bir barda harita ve yayıncıya kaybolduklarını söylemişler. Gazeteci başını kaşımış ve bir süre sonra haritayı inceledikten sonra "Ben buradan başlamazdım" demiş. İrlandalıların söylediği aslında insanlığımızın saçmalığını açığa vurmanın bir yoluydu.

Bir adam uzun süredir psikiyatri hastanesindeymiş ve tek söyleyeceği "burada olmamalıydım" olmuş. Erickson "Ama buradasın" diye cevaplamış ve sonunda çıkmaza düştüğünde adam "Aman tanrım. Buradan çıkmak için ne yapmam gerekiyor" demiş. Belli ki hareket etmeden önce bulunduğu yere gelmesi gerekiyormuş.

Pek çok danışan, sıkıntılarını ancak acıları ve çektikleri yeterince görüldükte sonra çözmeye başlayabilir. Burada içtenlikle "Cehennemden geçtin", "Bu senin için çok kötü oldu", "Çok acı çektin ve hiçbir şey yardımcı olmuyor", "Zaman zaman çaresiz hissetmen gerektiğini hayal edebiliyorum." Bu tür ifadeler bir tatlıdaki su gibi olabilir ve birçok insanın sonunda aceleyle yardım etmek yerine çektikleri acının meşruiyetini fark ettikleri için üzülerek ağladığına şahit oldum. Terapistler olarak, kendimizi çok kötü hissetmememiz için bir danışanın ıstırabını azaltmak istemek bizim için cazip olabilir. Bir müşterinin çektiği acıyı doğrulamak, rahatlama yolunda ilk adım olabilir ve takılıp kalındığında biraz harekete geçebilir. İşte sizin için bir deneyim...

Bir dahaki sefere bir danışanda sıkışıp kaldığınızı hissederseniz, onların neye ihtiyacı olduğunu bulun ve doğru yolda olup olmadığınızı görün. Deneyimlerinizi doğruladığınızda ne olacağını göreceksiniz.

SECTION 11

a disclaimer

Bu kısa makale koleksiyonunda yazdıklarımın her biri kolaylıklarla ilgiliydi. Son kırk yılda hipnoz kullanma ve öğretme deneyimimde, eğer kolay bir başlangıç yapabilirsek ve süreci her danışan için kolaylaştırmak için elimizden geleni yapabilirsek, o zaman herkesin fayda sağlayacağını öğrendim. Bunalmak, özgüven eksikliği ve öldürücü teslimiyet havası yerine, başlangıç noktamız olabilir, gerçek bir özgüvene ve canlandırıcı bir olasılık atmosferine kavuşabiliriz.

Açıkçası herkes için çok da kolay olmayacak, herkes kolayca ilerleyemeyecek, bunu düşünmek tabii ki saflık olur.

Ancak, kolay başlangıçların ve kolay bir süreç beklemenin sonuca kolay ulaştırdığını buldum ve bu yönde geri dönütler aldım.

Bu yüzden bu yaklaşımı önermiyorum, sadece sizi keşfetmeye ve keşfetmeye davet ediyorum. Benimle keşfetmeye istekli olduğunuz için teşekkür ederim.

"Pek çok bilim adamı Buda'nın öğretisini karmaşık ve anlaşılması zor buldu. Fakat Buda her şeyi çok basit bir şekilde söyledi ve kelimelere kapılmadı. Öyleyse bir öğretiyi çok karmaşıklaştırsa, Buda'nın sesi değildir. "

Thich Nhat Hanh

Chapter 2

KOLAY
HİPNOZ İÇİN
KOLAY
REHBER
DENEYİMLERİ

KISIM 1

giriş

Geleneksel, biçimsel bir versiyon olan hipnozu ilk öğrendiğimde, büyülenmişim ve aynı zamanda "Hipnotik Olaylar" denen şeyden etkilenmişim – ilişki, ayrışma, zaman bozulması, yaş gerilemesi, yaşın ilerlemesi, amnezi, anestezi, analjezi ... Sadece beni korkutmaya yarayan oldukça teknik kelimelerin uzun bir listesi - öğrenmeye pek kullanışlı bir yaklaşım değil!

Milton Erickson'la tanıştıktan ve öğrendikten sonra, bu deneyimlere günlük deneyimlerin bir uzantısı olarak yaklaşmak beni rahatlattı, aynı şekilde hipnozun kendisine günlük transın bir uzantısı olarak yaklaşmayı yararlı buldum.

Bu, bize ve danışanlarımıza, başlangıçta gelişmiş "teknikler" olarak öğretilen şeyden bunalmak ve endişelenmek yerine, bu deneyimlere doğal ve kolay bir erişime sahip olmamızı sağlar.

KISIM 2

bağlanma ve bağlantıyı kesme

Kitap okumak, film seyretmek gibi bazı günlük faaliyetlere herkes odaklanabilir ve kendini kaptırabilir... ve bu deneyimde algıda bazı değişikliklerin olması alışılmadık bir durum değildir. Okumaya ya da seyretmeye o kadar odaklanabiliriz ki çevremizden koparız.

Bu bağlanma ve kopma deneyimi, "birleşme" ve "ayrılma" dan çok daha fazla mevcuttur.

KISIM 3

esnek zaman

Bir kitap okuma veya bir film izleme deneyiminde, zaman çabuk geçiyor gibi görünebilir veya kitap veya film sıkıcıysa, yavaşça geçebilir. Bir tatili dört gözle beklediğimizde, saatin saniye ibresi saatler alıyor gibi görünüyor ve tatil başladığında, birkaç kısa günün ardından eve gitme zamanı çoktan geldi!

Hepimiz bu deneyimde bir çeşitlilik yaşadık.

Deneyimlemek, tuhaf bir "zaman bozulması" ndan daha kolay değil mi?

SECTION 4

zaman yolculuđu

Bir okul fotoğrafına veya gelecekteki bir hipnoz konferansı hakkındaki bir broşüre bakabiliriz ve bu deneyimlere odaklanır ve bu deneyimlere kapılırsak, okula veya konferansa geri dönme deneyimine yaşayabiliriz.

Geçmişe yeniden dönmek, bir eksiklik ya da tatminsizlik duygusu olduğunda yararlı olabilir, böylece anı ile oynayabilir ve onu tercih edilen bir hale dönüştürebiliriz. Geleceđi hayal etmek, birisi bir değişim olasılığı konusunda takılıp kaldığını ve engellendiğini hissettiğinde faydalı olacaktır, böylece tercih edilen bir sonucu deneyimleyebiliriz.

Bu "yaş gerilemesi" ya da "yaş ilerlemesi" yerine tercih edilebilir değil mi?

KISIM 5

unutmak

Bir odaya veya süpermarkete girip kendime “Buraya ne için geldim?” diye sorabilecek tek kişi ben miyim? Hatta arabamı park ettim, alışverişe gittim, arabayı otoparka bıraktığımı unutarak eve yürüdüm. Unutmak, günlük insan deneyimimizin bir parçasıdır.

Bazı danışanlar travma sonrası rahatsız edici anılarla ilgili yardım isteyecekler ve hatta "Keşke onları aklımdan çıkarabilseydim" bile diyebilirler. Unutmak isteyecekler ve çözüm odaklı hipnoterapi deneyimi sonucu bir rahatlama yaşayacaklardır.

Bu yaklaşımı, birisinin artık istemediği bir şeyi unutmasına yardımcı olmak, “hipnotik amneziye neden olmak” yerine tercih ederim!

KISIM 6

farketmemek

Bir sandalyeye oturabilir ve ayaklarımızın yerde hissettiği hisleri, burnumuzdaki gözlükleri, sandalyeye temas eden vücudumuzu fark etmeyebiliriz. İşlek yolların veya bir havalimanının yakınında yaşayan insanlar, gürültülü olsa bile sesleri fark etmez. Bazen, bir süpermarkette aradığım bir şeyin yanından geçebiliyorum ve orada olduğunu bilmeme rağmen, sanki orada yokmuş gibi onu fark etmiyorum.

Erickson, hepimizin bir ömür boyu bu kadar çok şeyi fark etmeme deneyimi yaşadığımızı söylemişti. Bu aslında hepimizin deneyimlediği bir durum.

Acı verici duygulardan mustarip insanlar, istenmeyen acı verici hisleri fark etmeme olasılığına çekilebilir.

Bu muhtemelen onlar için "hipnotik anestezi" vermeye çalışmaktan çok daha kabul edilebilir olacaktır.

KISIM 7

rahatsız olmamak

Komşular gürültülü bir partinin tadını çıkarırken bir gece çok sinirlenmişim. Ne kadar sinirlenirsem, gürültü o kadar yüksek görünüyordu gözüme. Rahatsız olduğumun tamamen farkında olmayan komşular eğlenceli vakit geçirirken kızgınlığımdan uyanık kaldığımı fark ettiğimde can sıkıntım gitti ve gürültü artık benim için rahatsız edici değildi. Böylece uykuya kolaylıkla geçebildim.

Acıdan rahatsız olan birine, "hipnotik analjezi" öğretmek zorunda kalmaktansa, ağrının azalması ve kişiyi zorlamaması için çözüm odaklı yöntem ile yardım etmeyi tercih ederim.

KISIM 8

Hangisi ve ne zaman?

Bu deneyimleri sıradan ve günlük deneyimler olarak anlattım size, böylece hipnoz ile daha sonra her bireyin ihtiyaçlarına göre uyarlanacak bir rahatlama sağlamak için yapılanlar genişletilebilir.

Hangisi ne zaman kullanılmalı, harika bir soru olan "Eksik olan nedir?" ve bir danışanın söylediklerini dinlersek veya özellikle neyin onun için faydalı olacağını sorarsak, her durumda neye ihtiyacı olduğunu anlayabiliriz

Birisi daha fazla yakınlık veya daha fazla alan istiyorsa, o zaman bağlanmak ve bağlantıyı kesmek istenecektir.

Çözümün zamanla ilgisi varsa, zaman deneyimlerini esnetmenin veya uzatmanın yollarını keşfedelim.

Duygular yoğunsa, fark etmemek faydalı olabilir, çok zorlu ise veya acıya neden oluyorsa, rahatsız edilmemeyi öğrenmek keşfetmeye değer olacaktır.

Bu düşüncelerin öğrenmeniz için faydalı olacağına inanıyorum, böylece acıyı hafifletmedeki etkinliğimizi ve aynı zamanda kişisel memnuniyetimizi artırabiliriz.

Bölüm 3

KOLAY
HİPNOZ İÇİN
KOLAY
REHBER
UYGULAMA
LARI

KISIM 1

giriş

Hipnozu ilk öğrendiğimde, her şey öğrendiklerimin klinik uygulamasına doğru gidiyordu.

Erickson'dan sonra, belirli koşullara bakmanın önemsiz ve hatta zahmetli hale geldiğini gördüm. Anksiyete, depresyon, travma vb. İle asla uğraşmadığımız giderek daha açık hale geliyor. İstenmeyen bir deneyime sıkışıp kalan ve hayatına devam etmek isteyen bir bireyle her zaman karşılaşıyoruz.

Sorunlar üzerine yoğunlaşmak ve sormak yerine durumu teşhis edebilir, tedavi edebilir ve düzeltebiliriz, her bir kişiyle kendilerinin neye ihtiyaçları olduğunu, bunu bulduklarında çözüme ulaşacaklarını keşfedebiliriz.

Bu, bir insan olarak diğeriyle görüşmemize ve bu eksik kaynağın nerede olabileceğini keşfetmemize ve her bireyin bu deneyimi bağlaması, yeniden bağlanması veya öğrenmesi için bir süreci teşvik etmemize olanak tanır.

Terapi süreci danışanın orada ne olduğunu ve gözden kaçanı görmesine izin verdiği için, terapi genellikle bazen şaşırtıcı bir şekilde oldukça kısa olabilir.

Vurgu, her bireyin benzersiz deneyiminde olduğu için, terapi genellikle saygılı olarak deneyimlenir ve kalıcı bir çözüme götürür.

Bir danışan “anksiyete” gibi bir teşhisle gelse bile, bu kişinin anksiyete dedikleri şeyi nasıl deneyimlediğini öğrenmek o kadar keyifli olabilir ki bu, farklı bireyler arasında bazen dramatik olarak farklı olacaktır.

Danışanların psikolojik bir durumdan problemlili olmadıklarını, bunun yerine çözebilecekleri bazı problemleri olduğunu duyduklarında genellikle rahatlayacaklarını fark ettim.

Alıştırma: Bir dahaki sefere bir danışan yardım için geldiğinde, durumunu teşhis etmeye çalışmak yerine, neyin eksik olabileceğini onlarla birlikte keşfettiğinizde ne olacağını görün.

Bir dahaki sefere bir danışan

zaten teşhis konduğunda, bu "durumu" nasıl yaşadığını araştırın.

KISIM 2

ruh hali ile ilgili sorunlar - anksiyete ve depresyon

Gelecekte yaşayabileceğimiz olumsuzlukları ve geçmişin olumsuzluklarını düşündüğümüzde endişelenebiliriz.

Hepimiz günlük yaşamımızın bir parçası olarak bu deneyimleri yaşayabiliriz ve bazı insanlar için bunlar bir sorun haline gelir ve kalıcı olacakmış gibi bedenlerine sızabilir.

Biri anksiyeteden muzdarip olduğunda, kendini güvensiz, belirsiz, korku dolu ve rahatsız hissedebilir. Böyle bir durumda daha büyük bir çerçeveden bakıp danışanın neye ihtiyacı - kesinlik, cesaret, güvenlik vb. - olduğunu bulabiliriz.

Ve eğer bir danışanınız depresyonda ise, depresyon ile birlikte üzgün, boyun eğmiş, umutsuz, değersiz olup olmadıklarını bularak başlayabiliriz, böylece danışanın neye ihtiyacının olduğunu- kabullenme, olasılık, umut, kendine değer verme- bulabiliriz. Herhangi bir problemde olduğu gibi, bir kişi için neyin eksik olduğuna dair bir ipucu bulduktan sonra, bu kişiyle nasıl bağlantı kurabileceklerini, yeniden bağlanabileceklerini veya bu eksik kaynağı nasıl bulup kullanacaklarını öğrenebiliriz.

Burada yine, bir durumu tedavi etmiyoruz, her benzersiz bireyin neye ihtiyacı olduğunu bulup onunla bağlantı kurmalarına yardımcı oluyoruz.

KISIM 3

problems with past trauma

Hepimiz geçmişte doğduğumuzdan itibaren travmatik bir deneyim yaşadık! Çoğunlukla onları çözeriz, unuturuz, onlardan öğreniriz ve sonrasında artık bizim için sorun olmaktan çıkarlar.

Ancak bazen bu gerçekleşmez ve sanki bir şekilde bizi rahatsız etmek, bizi ayırmaak, acı çekmemiz için hala oradadırlar.

Bu olduğunda, acı çeken insanlar kadar sonuçlar da çeşitlilik gösterecektir. Bazıları zorlu anılar, diğerleri ezici duygu dalgalanmaları, diğerleri ise uyku sorunları, işe gidememe veya araba kullanamama vb. gibi davranış sınırlamalarından etkilenecek.

Ortaya çıkan sorunlar her bir kişide büyük farklılıklar göstereceğinden, her bireyde geçmişte olan hangi travmanın kişiyi rahatsız ettiğini keşfedin.

KISIM 4

ađrı ile ilgili sorunlar

Hiç kimse acı hissetmek istemez ancak yine de acı çekmeden muhtemelen sahip olduğumuz sürece hayatta kalamazdık. Ağrının farklı bir şey yapmamız gerektiği konusunda bizi uyaran bir sinyal değeri olabilir .

Bazı acılar devam eder, sorunlara neden olur ve bizden yardım bekler.

Ağrının iki bileşeni vardır - duyunun kendisi ve buna bağlı ıstırap.

Hipnoz, "hipnotize edilmemelerine" izin vererek [ona odaklanıp onu içine çekerek] ve aynı zamanda birinin nasıl odaklanıp içine çekileceğini öğrenmesine yardım ederek, istenmeyen hisleri olan birine yardım etmenin bir yolu olarak çalılıklarda yürümek veya bahçeyle uğraşmak gibi tercih edilen bir deneyimde harikadır.

Hipnoz, ağrıdan mustarip bir kişinin daha az korkmasına, daha az karşı çıkmasına ve daha çok kabul etmesine ve böylece acı unsurunu azaltmasına ve hatta çözmesine yardım etmenin bir yolu olarak da harikadır.

KISIM 5

alışkanlıklarla ilgili sorunlar

Hepimiz gezegenin neresinde yaşadığımızıza bağlı olarak, yolun bir tarafında veya başka bir tarafında araba kullanmak gb alışkanlıklar geliştiririz.

Tüm insan deneyimlerimiz gibi, bu alışkanlıklar da yararlı olabilir veya soruna neden olabilir. Bazı insanları terapiye getiren ve danışanların tercih ettikleri bir alışkanlığı öğrenmelerine yardımcı olmak için keşiflerimizin en yararlı olmasını gerektiren istenmeyen alışkanlıklardır.

Erickson, tüm sorunların öğrenilen sınırlamalar olduğunu söylemişti ve dikkatimizi tercih edilen bir alışkanlığı öğrenme veya sorunlu bir alışkanlığı geri kazanma olasılığına işaret etti. Birisi sigara içme alışkanlığını öğrenmişse, temiz hava soluma alışkanlığını da öğrenebilir.

Birisi öfkeli olma alışkanlığını öğrenmişse, sakin olma veya kabullenme alışkanlığını da öğrenebilir.

Erickson'dan sonra, hipnozun herhangi bir öğrenmeyi geliştirmenin bir yolu olarak sunduğu faydayı görebiliriz.

KISIM 6

takıntı ve zorlanma ile ilgili sorunlar

Bir takıntıyı istenmeyen sıkışmış bir düşünce olarak düşünebiliriz ve bir zorlanmayı da üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığı bizi ele geçiren istenmeyen bir davranış olarak düşünebiliriz.

Herkes sadece düşünmemeye çalışarak bir takıntı geliştirebilir - şu anda pembe bir fil düşünmeyin ve fil sürüsü tarafından ezilerek ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kaldığınızı görürsünüz. Sanki istenmeyen düşünce bizi "hipnotize ediyor" ve farkındalığımızı dolduruyor. Hipnoz, düşünceyle oynamaya ve onun etrafında daha fazla özgürlüğe sahip olmaya yardımcı olabilir, böylece bir "sadece bir düşünce" haline gelir veya tamamlanmış olarak ortadan kaybolur, tıpkı oyununu oynamadığımızda bir zorbanın ilgisini kaybetmesi gibi.

Zorlamalar bizi "hipnotize edebilir" [istenmeyen davranışa odaklanır ve rahatsız oluruz], böylece birinin "transdan çıkmasına" yardımcı olabiliriz, böylece artık zorlama tarafından "hipnotize edilmez" veya odaklanabilecekleri ve içine kapanabilecekleri tercih edilen bir deneyime böyle bir kişiyi çekebiliriz.

OKB'yi tedavi etmektense, bu sorunlara bu şekilde yaklaşma konusunda güçlü bir tercihim var.

KISIM 7

İlişkiler ile ilgili sorunlar

Biz insanlar ilişkiler ile yaşayan varlıklarız. İlişkilerimiz en büyük neşe ve acı kaynağıdır. Bazı terapistler çiftlerle çalışmak konusunda isteksizdir çünkü tek kişiyle çalışmanın yeterince zor olduğunu söylerler ama iki... !!!

Bir çifte bir varlık olarak yaklaşırsak, çifte “Çift olarak ne yapmaktan hoşlanırsınız?”, “Bir çift olarak yardım almak istediğiniz sizin için hayatınızda eksik olan nedir? ”, “ Bir çift olarak sizin için eksik olan ne ki eğer sahip olsaydınız, bir çift olarak iyi olacaksınız?”

Bu sorular, kendimizi yargıç ve jüri olarak konumlandırabileceğimiz, kimsenin kazanmadığı ve acı çeken iki kişiyle yapılan konuşmalarla konuyu dağıtmaktan kaçınmamı sağlar. Bunun yerine, bu sorulara verilen yanıtlar, tıpkı bireylerde olduğu gibi, deneyimlerini sorundan çözüme kaydırmaya yardımcı olur..

Ayrıca, bir çifti birlikte hipnoza davet edersek, o zaman sevindirici olabilecek ortak bir deneyime sahip olurlar ve bu da hoş gidebilecek diğer paylaşılan deneyimleri keşfetmenin başlangıcı olabilir.

Bu yaklaşımın sonucu genellikle tam bir çözümdür ve hatta arabuluculukta olduğu gibi bir taahhüdü kabul etmek zorunda kalmadan her birinin ve her ikisinin de paylaşılan memnuniyetle paylaşılan bir çözüm zevkine sahip olabilecekleri bir dönüşümdür.

KISIM 8

grup hipnozu

Çiftlerde olduğu gibi, bir gruba bir varlık olarak yaklaşabilir ve onlara güven, açıklık ve uyum havası yaratmada çok yardımcı olabilecek ortak bir deneyime sahip olmalarına daha önce bireylerin bir araya geldiği bir grup oluşturmak için yardımcı olabiliriz.

Genel tutumun, birden çok alternatif sunmanın, mümkün olduğunca davetkar ve izin verici olmanın çok önemli olduğunu gördüm, böylece hiç kimse yabancılaşmasın ve deneyimden kopmasın, örneğin, "Herkesin kendi Odaklanma ve özümseme yolu, böylece sizin için yararlı olan deneyime sahip olmanın kendi yolunuzu bulabilmeniz için ancak sizin için yararlı olacak deneyimin sen ve sadece senin için" bir yoludur bu.

Kapsayıcı bir dil kullanarak, gruptaki herkes davete bireysel olarak yanıt verebilir ve hiçbir zorlama veya zorlama olmaksızın saygı duyulduğunu hissedebilir.

KISIM 9

kendi kendine hipnoz

Bir kişi hipnozu deneyimledikten sonra, ondan deneyimi hatırlamasını isteyebiliriz ve en az cesaretle önceki bir hipnotik deneyime dönüş yolunu bulmalarına yardımcı olabiliriz.

Herhangi bir resmi sürece veya “hipnotik tetiklemeye” gerek olmadan bu kadar kolay, bu kadar basit olabilir, sadece hatırlamak, yeniden deneyimlemek ve kendi yöntemleriyle öğrenmek isteyen herkes için bu bir fırsat olabilir.

KISIM 10

buradan nereye?

Hepimiz danışanlarımızın iyileşmesine yardımcı olmak için olabildiğince etkili olmak istiyoruz, ancak bunu nasıl başarabiliriz?

Scott Miller'in mükemmellik yaratma sürecinde "Süper Darbeler" keşfi temellere dönmek ve büyüyen yönümüzü öğrenmek için bize bazı ipuçları veriyor.

Bu kısa konuşmanın öğrenmeniz için yararlı olacağına inanıyorum.

Keşfetme isteğiniz için teşekkür ederim.

Rob McNeilly.

İLETİŞİM DETAYLARI

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

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

