**Эриксоновкий гипноз**

Шапиро Артем Борисович, Президент компании Псибазис, член Российской Академии естественных наук, доктор психологических наук.

Издревле феномены гипноза привлекали пристальный интерес исследователей и обывателей. На всем протяжении своего существования гипноз был овеян покровом тайны. Его научное применение началось с середины XIX века, но и в наши дни продолжает существовать множество спекуляций на тему гипноза.

Считается, что у гипнотизируемого возникает состояние транса, которое принято определять как некое душевное расслабление, поглощенность внутренними переживаниями. При этом появляется отрешенность от текущих событий внешнего мира.

Подобное измененное восприятие может наступать спонтанно, а может быть вызвано воздействием гипнотизера или целенаправленным самовнушением.

Существует множество методов наведения и использования гипнотического транса. Чаще всего под классическим гипнозом подразумевают прямое внушение гипнотического сна и различные лечебные внушения. Они отличаются от внушений в состоянии бодрствования большей эффективностью. Вместе с тем у классического гипнотического метода есть свои существенные ограничения, поскольку не все люди обладают одинаковой способностью подвергаться подобным внушениям.

Эриксоновский гипноз - это одно из современных направлений в психотерапии, предлагающее новые формы создания гипнотического транса. Его основатель - американский психотерапевт Милтон Эриксон (Erickson M. H., 1901-1980).

При эриксоновской терапии практически не существует "невнушаемых" людей. Это достигается применением эффективных стратегий работы с сопротивлением пациента и особыми методами подстройки. Эриксоновская терапия ориентирована на внутренние ресурсы. В ней транс рассматривается как процесс обучения, активную роль в котором играет сам пациент.

Как правило, эриксоновский психотерапевт использует в своей работе истории и метафоры. Содержание передаваемой в них информации замаскировано, что позволяет транслировать с их помощью неявные сообщения, которые, тем не менее, будут восприняты бессознательным. С помощью историй можно создать трансовое внимание, обнаружить и активизировать ресурсы, которые оставались до сих пор невостребованными.

Одна из наиболее эффективных техник применения историй состоит в прерывании рассказа и внезапном отклонении от основной темы, прежде чем будет достигнута кульминация. Таким образом, создается внутреннее напряжение, побуждающее пациента впоследствии мысленно возвращаться к рассказанному. Рассказ, находящийся в середине повествования, как правило, не запоминается. Он может содержать прямое внушение, направленное на решение поставленных пациентом задач.

В эриксоновском гипнозе, принято говорить о бессознательном как о конструктивной силе с большим потенциалом возможностей. Это иллюстрирует техника, получившая название "неопределенная инструкция". Пациенту предлагается делать нечто, во время чего он поймет что-то очень важное. Фактически пациент вынужден решать проблемы бессознательно, занимая свое сознание наборами предложенных терапевтом упражнений. Считается, что при этом бессознательное может устроить все так, что пациент сделает для себя самое полезное из того, что он мог бы сделать. Это основывается на положении о существовании внутри человека естественной тенденции к развитию, а также на том, что в случае подчеркивания положительного пациент в большей степени склоняется к сотрудничеству с психотерапевтом.

Милтон Эриксон считал, что каждый человек знает способ решения своей проблемы, даже в том случае, когда ему кажется, что он не знает. Таким образом, вместо того чтобы предполагать наличие в бессознательном агрессивных сил, которые надо вывести наружу, эриксоновский терапевт предполагает существование сил позитивных, которые надо освободить для того, чтобы личность продолжала развиваться. Происходит раскрытие внутренних ресурсов пациента и дальнейшая на них опора.

Практически отсутствуют противопоказания для эриксоновского гипноза, поскольку пациенту позволено самому решать какие изменения и в каком объеме должны быть осуществлены.

Благодаря эриксоновским техникам наведения и использования гипнотического транса, возникли различные направления постэриксоновской терапии. Наиболее известное из них - нейро-лингвистическое программирование. Милтон Эриксон по праву считается одним из основателей позитивной психотерапии, а эриксоновский гипноз входит в число наиболее эффективных методов современной психологии.