

ПОНЯТЬ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Миллионы людей страдают от психических проблем и безуспешно пытаются найти помощь. Гипнотерапия – это ответ на большинство из этих проблем, потому что это краткосрочный, безопасный, практичный и эффективный метод, который может быть использован в качестве основного профилактического средства, как для физических, так и для психических расстройств. Истинность слов Иисуса: «Как мыслит человек, таков он и есть», снова и снова доказывается улучшением здоровья клиентов, ментальность которых была изменена с помощью гипнотерапии.

КЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГИПНОТЕРАПЕВТ

Гипнотерапевт, вероятно, более способен изменить человеческое поведение, чем любой другой практик, потому что он имеет дело с подсознательным эмоциональным умом, а не с сознательным интеллектуальным разумом. Хотя любой человек, прошедший подготовку в других поведенческих профессиях, также может стать гипнотерапевтом, если гипнотерапевт не прошел формальную подготовку и не сдал необходимые тесты в другой профессии, он не относит себя к представителям этой профессии. А гипнотерапевт не является и не должен обязательно быть психологом.

НЕ СОВЕТНИК

Хотя гипнотерапевт делает многое из того, что пытается сделать консультант, он не проводит психологические тесты способностей или интеллекта, консультации по образованию или развитию карьеры, и не пытается выполнять любые другие функции консультанта, для которых он не имеет надлежащей подготовки.

НЕ СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК

Гипнотерапевт не заботится и не защищает избитых женщин (или мужчин) и не принимает решения о помещении детей в детские приюты. Он может помочь агрессивному члену семьи изменить свое поведение, воздействуя на подсознание, и он также может работать в связке с социальным работником, помогая пострадавшему приспособиться к новой ситуации, исходя из рекомендаций социального работника.

НЕ ВРАЧ

Гипнотерапевт не пытается диагностировать или лечить заболевания или психические расстройства любого рода без врачебного направления. Гипноз никоим образом не заменяет стандартные медицинские или хирургические процедуры, но хорошо работает в сочетании с ними, освобождая пациента от чувств и ментальных настроек, которые могут подавлять его или ее естественный иммунитет или другие жизненно важные процессы. Гипнотерапевт создает сильную ментальную установку (умственное ожидание) и снижает напряжение, тем самым нормализуя действие вегетативной нервной системы. Он также может замедлить частоту сердечных сокращений у пострадавших от сердечного приступа, облегчить боль и ускорить восстановление.

НЕ ПСИХОЛОГ

Психолог может стать гипнотерапевтом, но гипнотерапевту необязательно быть психологом. Психология – это изучение человеческого поведения. Гипнотерапия – это изучение проверенных методов изменения поведения человека. Психолог проводит от четырех до восьми лет, изучая сложные нервные расстройства человека, систему и строение головного мозга и функции желез, и как они реагируют на различные эмоции. Психолог, кто глубоко изучает гипнотерапию, обнаруживает, что очень малое количество или совсем никакие из этих с трудом заработанных знаний не помогают ему в клинической ситуации. Все, что должен знать гипнотерапевт о человеческом поведении состоит в том, что все личности являются результатом унаследованных физических характеристик, возникающего на этой основе восприятия их опыта и переживаний, и порядка, в котором они происходят.

ЧТО ТАКОЕ ГИПНОТЕРАПИЯ?

Гипнотерапия работает по принципу, согласно которому большинство неадаптивных форм поведения являются результатом неадекватных вспомогательных реакций, выбранных для удовлетворения инфантильных потребностей, которые больше не являются необходимыми взрослому человеку. Роль гипнотерапевта обычно заключается в том, чтобы изменить интерпретацию клиентом своей среды с той, которая необходима ребенку, на ту, которая подходит взрослому.

Традиционные психотерапевты имеют дело с симптомами на когнитивном уровне и пытаются убедить интеллектуальный разум клиента в том, что его поведение должно измениться. Гипнотерапевт, используя гипноз, обходит критический фактор сознательного анализирующего ума и имеет дело с подсознательным центром эмоций.

Есть четыре этапа работы с проблемой, с помощью которых гипнотерапевт устраняет симптомы. Те симптомы, которые не являются результатом травматического опыта, могут быть удалены прямым или косвенным внушением пока субъект находится под гипнозом, но только если клиент имеет сильное мотивирующее желание измениться. Гипнотерапевт может усилить желание с помощью предварительной дискуссии, в которой он предоставляет новую информацию или логику, ранее отвергнутую подсознанием.

Если симптом является результатом детского восприятия какого-либо опыта или переживаний, он должен быть устранен методами выявления соответствующего опыта. Причина или воспоминание, которое провоцирует симптом, доводится до сознания. Это часто делается на первом или втором сеансе с помощью одной из множества гипнотических техник.

На втором этапе, чувства, с которыми связано воспоминание, перепроживаются. Это происходит довольно легко, пока субъект находится в состоянии гипноза, потому что гипнотерапевт имеет дело скорее с эмоциональным, чем с интеллектуальным разумом.

На третьем этапе, связь симптома с воспоминанием о событии устанавливается как на эмоциональном, так и на интеллектуальном уровне. И на четвертом этапе, происходит подсознательное или эмоциональное переобучение, которое позволяет клиенту принимать будущие решения, не обремененные ранее подавленным (вытесненным) содержанием опыта.

Гипнотерапия также опирается на принцип, согласно которому большинство заболеваний являются психосоматическими и выбираются подсознательно с целью избежать ситуации, которую клиент воспринимает как чрезмерный стресс. Психический стресс, вызванный такими деструктивными эмоциями как гнев, ненависть, раздражение или страх, часто ухудшает функционирование иммунной системы организма и, следовательно, является косвенной причиной физического заболевания.

РЕЗЮМЕ

Гипнотерапия оказывается более быстрым и более эффективным методом по сравнению с традиционными методами терапии по нескольким причинам. Гипнотерапия работает в первую очередь с эмоциональным, а не интеллектуальным разумом клиента. Например, клиент может быть убежден на рациональном уровне, что его заикание больше не является необходимым, или что ему не нужно больше паниковать при переходе моста, но до тех пор, пока эмоциональная часть разума не осознает этого, эмоции будут пересиливать эти убеждения, и проблема сохранится.

Гипнотерапевт раскрывает причину или сенсibiliзирующее событие или события гораздо быстрее, обычно в первую или вторую сессии, с помощью возрастной регрессии или другого доступного метода, пока субъект находится под гипнозом. Подсознательное переобучение также ускоряется, пока субъект находится в гипнотическом состоянии.

С появлением видеозаписи эффективность гипнотерапии стало возможным зафиксировать документально. Я работаю бесплатно с людьми, которые готовы позволить классу из двадцати студентов наблюдать за сеансом, и я записываю на видео сотни сессий.

Мои ученики не только изучают техники, но и видят успешные результаты. Следующие классы просматривают эти сеансы на шестифутовом экране и слышат отзывы. Заикающийся больше не заикается. Страдающий агорафобией приходит в класс без сопровождения.

Успешный терапевт - это тот, кто помогает клиенту достичь состояния, когда тот испытывает минимум боли и максимум счастья. Я заменяю психологический термин «удовольствие» словом «счастье», потому что удовольствие носит более преходящий характер. Функция гипнотерапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту избавиться от психической боли и ее физических проявлений.

Душевная боль часто является результатом неудовлетворенных потребностей или внезапного отказа в их удовлетворении. После удовлетворения основных потребностей в пище, воде и безопасности, для каждого человеческого существа становится существенной потребностью в принятии и любви. Следующая более высокая потребность - в самоактуализации. Все эти потребности требуют социального взаимодействия с другими людьми.

Клиент, который обращается за терапией, чувствует, что его потребности не удовлетворяются, и методы, которые он выбрал, чтобы попытаться закрыть эти потребности, не работают или обречены на провал (Рисунок 1). Его симптомы обычно являются результатом неудачной попытки приспособиться к своему окружению или неспособности найти удовлетворительный способ сделать это.

Поскольку эти попытки приспособиться начались в детские годы его становления, еще до того, как критический, логический ум был полностью развит, они превратились в устоявшиеся привычки подсознательного реагирования, которые не были его собственным сознательным выбором.

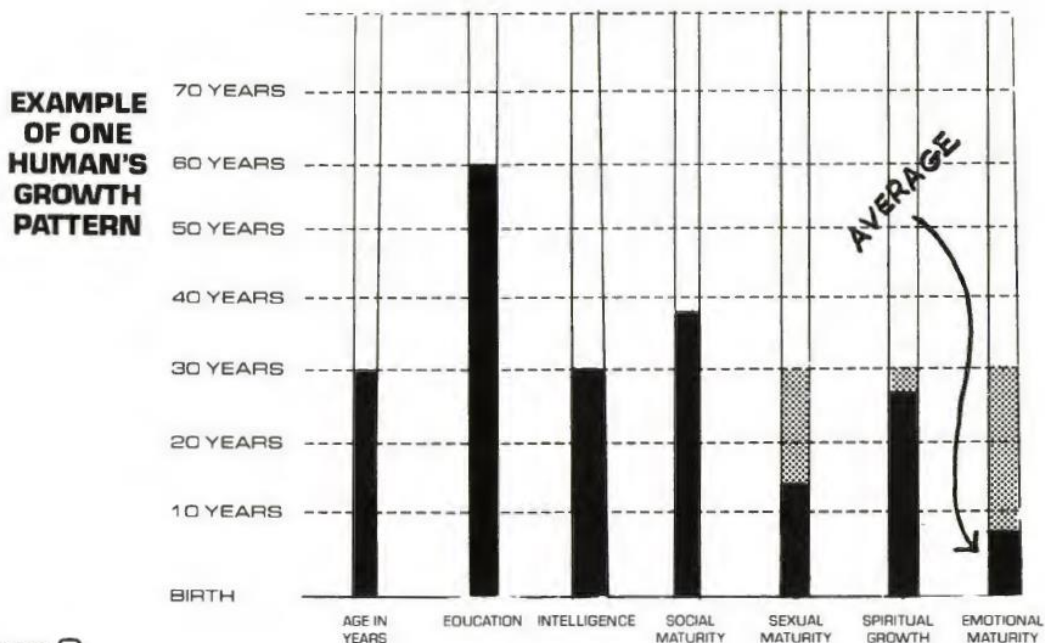


Figure 2

Активация¹

Рисунок 1. Шкалы по порядку: 1 – Сколько полных лет, 2 – Образование, 3 – Интеллект, 4 – социальное развитие, 5 – сексуальное развитие, 6 – духовный уровень, 7 – эмоциональное развитие. Пример развития взрослого человека.

С момента рождения и даже раньше мы воспринимаем внушения и установки, интегрируем их и действуем в соответствии с ними. До пятилетнего возраста мы почти полностью наивны. Наша система убеждений формируется в это время отношениями и мнениями окружающих нас людей и нашей неверной детской интерпретацией случайных событий. Наша собственная интерпретация того, как другие воспринимают нас, часто ошибочна.

Мать может вырвать метлу из рук ребенка со словами: «Ты ничего не можешь сделать правильно. Я сама это сделаю!» Повторяющиеся инциденты такого рода могут запрограммировать ребенка воспринимать свою жизнь как неудачу. «Я ничего не могу сделать правильно» становится частью его системы убеждений.

Поскольку эти чувства действуют на подсознательном уровне, его аналитическое сознание может быть хорошо осведомлено о том, что это убеждение является неверным, но его эмоциональное подсознание будет продолжать побуждать его откладывать действия или сдаваться, прежде чем он завершит любую трудную задачу.

То же самое предубеждение было бы отвергнуто этим человеком в более позднем возрасте, после того, как развился его критический ум, потому что функция сознательного ума состоит в том, чтобы отвергать вредные идеи как ложные.

Поскольку наш критический ум не развит полностью, пока мы не достигнем возраста десяти или одиннадцати лет, мы не несем ответственности за системы убеждений, которые были запрограммированы в нашем сознании до этого.

Каждый наш поступок определяется нашими мнениями, установками и желаниями, в том числе и теми, которые им предшествовали, и так далее, вплоть до пластичных лет детства, когда наши мнения, установки и вытекающие из них желания были внедрены в наши неосторожные умы. Шопенгауэр сформулировал эту идею очень просто: «Человек, несомненно, может делать то, что он хочет делать, но он не может определить, чего он хочет».

ЖЕЛАНИЯ

Поведение является результатом системы убеждений. Системы убеждений состоят из концепций, установок и мнений, которые влияют на чувства. Чувства порождают желания, а желания управляют поведением. Мы выбираем тот образ действий, который, по нашему мнению, принесет нам наибольшее личное удовлетворение в момент выбора. Распространенное мнение ошибочно гласит, что человек использует силу воли, чтобы делать то, чего он не хочет делать, отказываясь при этом от того, чего он желает.

Таким образом, мужчина может остаться дома в выходной и подстричь свой газон, несмотря на свое желание отправиться на рыбалку. Сам факт, что он остается дома демонстрирует, что он хочет заниматься этим больше, чем ловить рыбу.

Популярная идея о том, что так называемый «правонарушитель» должен «знать как лучше» и, следовательно, изменить свои привычки, ошибочна. Хотя он может знать, что другие не одобряют его действия, а также может осознавать, что существуют социальные и моральные законы, противоречащие его поведению, он все еще верит, что он должен выбрать тот способ поведения, который наилучшим образом удовлетворяет его желаниям в момент выбора.

Индивид, который «знает как лучше», вместо того, чтобы совершать поступок, который другие не одобряют, просто предпочитает не совершать этого поступка из-за чувства, которое он испытал бы, если бы сделал это. Следовательно, знание «как лучше» не имеет ничего общего с поведением, если чувства не изменяются этим знанием.

Хорошая терапия зависит от понимания схожести природы человеческого разума с устройством компьютера. Сознательный разум, кажется, принимает наши решения, но он следует диктату эмоционального подсознания, части нашего разума, которую обычно мы совсем не осознаем.

Сознательный ум – это разум выбора, подсознание — это разум предпочтения.

Мы выбираем то, что нам больше нравится. Те, кто был запрограммирован на чувство вины, с трудом принимают систему убеждений невиновного человека. Их эмоциональное желание «сравнять счет» требует наказания.

Но они были бы виновны в том же поведении, если бы родились в том же теле, что и тот, кого они не одобряют, и действовали в соответствии с приобретенной им в своей социальной среде системой убеждений с вытекающими из нее желаниями.

Терапевт, который считает, что клиент, знающий, что его действия саморазрушительны, должен обладать достаточным здравым смыслом, чтобы воздержаться от их совершения, демонстрирует полное непонимание человеческого поведения. Как сказал Альберт Эйнштейн: «У нас вообще нет свободы в психологическом смысле. Мы действуем не только по внешней необходимости, а по внутреннему принуждению».

Правда, правонарушитель часто заслуживает тюремного заключения или какого-либо другого ограничения как средства сделать такое поведение менее привлекательным для него в будущем, но не только в качестве наказания. Бешеная собака не заслуживает наказания, но мы не можем допустить, чтобы она свободно разгуливала по улицам.

Способ, которым каждый человек будет думать, верить, принимать решения и действовать зависит от его генетической наследственности и его опыта. Отсюда естественно следует, что если вы, читатель, родились бы в теле человека, которого вы не одобряете и прошли через тот же опыт, что и он, в точно таком же порядке, вы бы думали, действовали и принимать решения точно так же, как и он. Вы были бы точно такими же, как он.

Предполагается, что психология изучает человеческое поведение, однако на всех занятиях в колледже меня не учили этой основной истине. Некоторые из моих профессоров считали, что я слишком упрощаю, когда объясняю свои взгляды, но как можно слишком упростить что-то настолько очевидное?

Похоже, что чем больше изучает студент-бихевиорист, тем больше истина затемняется противоречивыми отчетами и глобальными теориями.

Психиатры не согласны с психологами, реалисти-терапевты не согласны с гештальтистами, праймал-терапевты не согласны с рационально-эмоциональными терапевтами и так далее. Шесть или более долгих лет учебы дают всем им право расходиться во мнениях относительно того, как использовать то, чему они научились.

ОПЫТ

Человеческое поведение понять гораздо легче, чем склонны считать многие ученые-бихевиористы.

Глубокомысленные теории, по-видимому, пользуются гораздо большим почтением, чем простые наблюдения, но последовательный успех гипнотерапевта в перепрограммировании людей оправдывает веру в то, что эти люди, должно быть, были запрограммированы ранее.

Разумно предположить, что если бы вас при рождении поместили в племя каннибалов, то теперь вы были бы каннибалом. Допуская это, и, конечно, некоторые могут настаивать на том, что и среди каннибалов иногда можно встретить вегетарианца, мы также должны признать, что опыт личности играет важную роль в формировании систем убеждений, которые управляют нынешним поведением. Гипнотерапия основана на предпосылке, что личность клиента является результатом унаследованных физических характеристик, переживаний-опыта и порядка, в котором они происходили.

Удобно ли это вписывается в систему убеждений читателя или нет, не имеет значения, пока терапия приносит результаты.

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЗМЕНЯЮТ ИЛИ УСИЛИВАЮТ ЖЕЛАНИЯ

Гипнотерапия - это простая и эффективная альтернативная терапия, которой в настоящее время не обучают в колледжах или университетах.

Подсознание, с которым имеет дело гипнотерапевт, напоминает компьютер, и его первоначальное программирование мы выбирать не можем. Функция сознательного разума состоит в том, чтобы подвергать цензуре все, что попадает в подсознание, но на цензора влияет его первоначальное программирование. Это создает ситуацию, похожую на ситуацию, когда плохой специалист по правописанию пытается исправить учебник орфографии, в котором было обнаружено множество типографских ошибок.

Однако мы учимся по мере взросления, и ни одна личность не остается точно такой же, какой она была пять или десять лет назад. Если вы сожалеете о чем-то, что сделали в прошлом, вы можете подумать: «Если бы мне пришлось делать это снова, я бы сделал это по-другому».

Верно, если бы вы могли вернуться в прошлое с вашими нынешними знаниями и опытом, вы бы выбрали другой курс действий, курс, который удовлетворял бы потребности человека с вашим нынешним опытом и знаниями. Но если бы вы вернулись к той ситуации без ваших нынешних знаний и опыта, вы бы сделали точно то же самое, о чем сейчас сожалеете. Ваш опыт до этого момента был ответственен за ваши действия. Вы были человеком, который совершил бы этот поступок тогда, и вы человек, который не сделал бы этого сейчас.

Ваш опыт с тех пор, как был совершен акт поведения, изменил ваши желания и, следовательно, ваше поведение.

ПОРЯДОК, В КОТОРОМ ПРОИСХОДЯТ СОБЫТИЯ

Порядок, в котором происходят переживания, вероятно, важнее самих переживаний. Если мальчик тайно купался в бассейне и наслаждался этим несколько раз, прежде чем его мать сказала ему, что это опасно, его мнение может быть совершенно другим, чем, если бы совет его матери предшествовал опыту купания.

Мне посчастливилось узнать кое-что о развитии личности у близнецов, когда мать привела ко мне в офис своих сыновей, один из которых чуть не убил другого мальчика в драке. Казалось, он гордился своим жестоким поведением, но его брат не одобрял этого. Я провел сеанс возрастной регрессии с каждым из них по отдельности и получил похожую историю от обоих.

В возрасте пяти лет оба героя-близнеца боготворили Рэя, старшего мальчика по соседству. Однажды, когда Билли был один на улице, он стал свидетелем инцидента, который произвел глубокое эмоциональное впечатление на его подсознание. Он наблюдал, как Рэй жестоко избивает другого мальчика. Другой близнец, Джонни в это время был в помещении и не видел этого события.

Когда Джонни вышел из дома, Билли стал подражать поведению своего героя, игриво избивая своего брата. Их мать случайно увидела происходящее и сделала Билли выговор. «Мы не бьем других людей. Это нехороший способ себя вести».

Джонни, которого били, всем сердцем согласился со своей матерью, но Билли, который был свидетелем поведения своего героя до совета матери, не согласился. В тот момент Джонни был запрограммирован избегать насилия, в то время как Билли несколькими мгновениями ранее был запрограммирован восхищаться им. Последовательность событий была ответственна за разницу в системах убеждений двух мальчиков.

Джонни, вероятно, много раз был свидетелем жестокого поведения Рэя после того, как услышал мнение своей матери, но он научился смотреть на драку с неодобрением. Таким образом, кажущийся незначительным инцидент запечатлел разные убеждения у этих близнецов, и каждый акт насилия, который они наблюдали с этого момента, укреплял противоположные убеждения каждого мальчика.

Это иллюстрирует, что невозможно «воспитывать людей одинаково», даже близнецов, которые имеют почти одинаковые унаследованные физические характеристики. Это также иллюстрирует, что порядок, в котором происходят переживания, так же важен, как и сам опыт.

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наследственность включает в себя размер и внешний вид ребенка, которые могут повлиять на его внешнее окружение, и активность желез, которая влияет на его внутреннюю среду. Большой, грузный ребенок может усвоить, что он может силой брать то, что хочет, у других детей, в то время как маленький или хрупкий ребенок должен научиться манипулировать внешней средой по-другому.

Гиперактивный гипофиз может вызвать раннее сексуальное развитие, как у мужчин, так и у женщин. Эндокринный дисбаланс может привести к тому, что один человек будет гиперактивным, а другой - унылым и вялым.

Таким образом, органические характеристики играют важную роль в формировании того, как индивид учится интерпретировать окружающую среду и реагировать на нее.

ВОСПРИЯТИЕ ОПЫТА

Любовь гарантирует младенцу пищу и защиту. Основное желание младенца - быть любимым и принятым, а основной страх - быть отвергнутым, получить в этом отказ. Когда в любви отказывают, ребенок может чувствовать себя ненавидимым, отвергнутым, неудобным или принятым условно. Его реакция на восприятие своего положения по этой шкале любви-ненависти влияет на его реакцию на свое окружение. Таким образом, два ребенка часто по-разному реагируют на одно и то же внушение из-за различных унаследованных физических характеристик и обусловленного ими восприятия и интерпретации внушений.

Оснащенные физическими телами, которые они не выбирали, и методами интерпретации опыта, за которые они не несут ответственности, дети получают свой опыт проживания событий и порядок, в котором эти события происходят, формирует их личности.

Знание того, почему ваши клиенты думают и действуют так, как они это делают, более важно для успешной терапии, чем любая когда-либо разработанная техника или любая когда-либо изложенная теория. Понимание, сопровождаемое терпимостью и сочувствием к клиенту, обеспечивает гораздо более естественное взаимодействие, чем такие искусственные методы, как подражание положению тела, или попытка выровнять частоту сердечных сокращений или кровяное давление. Д-р. Уильям Глассер хорошо сформулировал это, когда советовал своим студентам «подружиться с клиентом». Мой личный совет - быть искренним, дружелюбным и честным с клиентами и уважать их. Вам может не нравиться или вы можете не одобрять поведение клиентов, но вам может понравиться человек, которым они могут стать, когда вы перепрограммируете их и замените позитивными, жизнеутверждающими концепциями их случайно приобретенное негативное программирование.

РЕЗЮМЕ

Хороший терапевт должен понимать клиента и сочувствовать ему. Чтобы сделать это, он должен осознать, что если бы он родился в теле клиента и прошел через те же переживания в точно таком же порядке, что и клиент, он был бы клиентом. Он будет вести себя точно так же, как клиент, чувствовать то же, что чувствует клиент, и принимать решения точно так же, как их принимает клиент. Унаследованные физические характеристики, переживания и порядок, в котором они происходят, ответственны за то, какие системы убеждений мы имеем.

Эти системы убеждений запрограммированы в наших неосторожных умах до того, как развился наш критический фактор, поэтому они управляют нами не по нашему выбору. Системы убеждений - это комбинация идей, установок и мнений, которые вызывают эмоции в ответ на ситуации окружающей среды, которые, в свою очередь, порождают чувства.

Чувства вызывают желания, а желания управляют поведением. Самое сильное желание, присутствующее в момент выбора, управляет этим выбором. Желание - это стимул, а поведение - это реакция.

ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ НУЖНА ТЕРАПИЯ

Помимо какого-то конкретного события, такого как недавняя смерть близкого человека или какая-либо другая травматическая потеря, проблема клиента обычно заключается в эмоциональной незрелости. Рисунок 2 иллюстрирует обычное несоответствие между хронологическим возрастом тридцати лет и эмоциональным ростом, который может находиться на отметке от трех до десяти лет.

Во взрослении человека есть много переменных, помимо физических размеров и внешнего вида. Его сексуальный возраст может остановиться на стадии «Подглядывания». Он может быть хорошо образован, но ему может не хватать ума, чтобы использовать свои заученные знания с пользой, или он слишком наивен в отношении окружающего мира, чтобы зарабатывать на жизнь.

Допустив, что он взрослый по большинству обычных параметров, вы обнаружите, что проблемы вашего клиента часто происходят из задержки эмоционального роста.

Многие люди, отчаянно страдающие, вынуждены обращаться за помощью из-за осознания серьезности своей проблемы, но еще больше они страдают от неспособности приспособиться к реалиям жизни, не понимая, что им можно быстро и недорого помочь с помощью гипнотерапии. Миллионы людей хотят помощи, но не знают, как и где ее найти.

Дети рождаются в мире взрослых, и они должны зависеть от взрослых во всех своих потребностях. Когда их любят, они чувствуют себя достойными и защищенными. Когда им отказывают в любви, они чувствуют себя никчемными и боятся. Ребенок, которому отказано в любви, постоянно стремится к ней, иногда также приравнивая к любви неблагоприятное внимание. Обычно дети учатся тому, что необходимо угождать взрослым, чтобы удовлетворить свои собственные потребности.

По мере взросления они могут нецелесообразно стремиться к одобрению, и, став взрослыми, они все еще цепляются за детский страх не понравиться другим. Они продолжают играть роль ребенка, потому что не могут стерпеть неодобрение взрослых.

СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ СОЗДАЕТ АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ



Рисунок 2.

Женщина, которая остается после церковной вечеринки и моет всю посуду, все еще может играть роль ребенка, умоляющего о любви, но она может получать от других взрослых больше неуважения за ее поведение, чем признательности. Она ставит себя в подчиненное положение из-за страха быть отвергнутой.

Человек, который всегда улучшает вашу историю или хвастается достижениями, которых у него нет, подсознательно верит, что вы будете любить его больше, если будете думать, что он лучше вас. Или он может стать перфекционистом, полагая, что должен быть совершенным, чтобы получить любовь. Эти люди забыли, что их первоначальной целью было добиться любви от взрослых, чтобы их кормили и заботились о них.

Став взрослыми, они часто оперируют этими детскими понятиями, которые уместны и даже необходимы для ребенка, но перестают быть эффективным поведением для взрослого.

Хороший терапевт поменяет значимые интерпретации клиента с тех, которые были необходимы ребенку, на те, которые подходят взрослому. Для этого они должны изменить систему убеждений, и возникающие в результате чувства и желания затем изменят поведение на адекватное реальности, вместо прежнего самоограничивающего поведения.

АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Есть четыре основных приспособительных реакции, которые люди выбирают, чтобы справиться со своим окружением и средой, и все они делают жизнь более сносной, но никогда не удовлетворительной. (Рисунок 2)

1. ЗАЩИТА (движение против людей), иллюстрируемая выражением «хорошее нападение - лучшая защита!» Преобладающими эмоциями здесь являются страх, гнев, ревность, ненависть, подозрительность, раздражительность и враждебность. Эти клиенты обычно - люди, которых никогда не любили, поэтому они запрограммированы ненавидеть себя. Человек, который не любит себя, не может дарить или принимать любовь от других.

2. ПОБЕГ (уход от людей). Эти люди могут двигаться вверх, притворяясь лучше других; они могут удалиться и стать отшельниками; или они могут опуститься и стать алкоголиками, наркоманами или попрошайками, чувствуя себя никчемными и ведя себя также.

3. НЕДОМОГАНИЯ (психосоматические заболевания). Эти люди решают, что «Никто не может ненавидеть больного человека. Если я заболею, они захотят позаботиться обо мне». Эти клиенты приравнивают сочувствие к любви и подсознательно принимают вторичные выгоды, а не истинные.

4. РЕАКЦИИ ВКЛЮЧАЮЩИЕ ИЗОЛИРОВАННЫЕ СТРАХИ, ФОБИИ.

К ним относятся такие фобические реакции, как боязнь темноты, боязнь высоты, боязнь закрытых пространств, боязнь воды и бесчисленное множество других необоснованных страхов, которые ограничивают деятельность клиентов по причинам, о которых они не подозревают. Личностные проблемы также усиливаются из-за страха быть отвергнутым и боязни критики.

Есть пятое состояние, которое включает в себя только тревогу. Клиент еще не смог сформировать удовлетворительную реакцию на то окружение, которое он воспринимает как несправедливое или пугающее, поэтому он остается встревоженным, нервным и истощенным. Это состояние свидетельствует о неразрешенных конфликтах. Это те люди, которые обычно обращаются за помощью к психотерапевту. Тем, кто отнесен к первым четырем группам, можно было бы помочь жить гораздо более удовлетворительной жизнью, но они выбрали приспособление, которое, по их мнению, лучше всего соответствует их потребностям, поэтому они перекладывают вину за свою неудовлетворенность на их окружение и среду.

Они остро нуждаются в помощи, но они остаются разочарованными и несчастными, потому что у них нет возможности узнать, что они согласились на самоограничивающее и часто наносящее ущерб себе поведение. Только когда давление окружающей среды возрастает до такой степени, что их плохо подобранные вспомогательные средства защиты рушатся и становятся неадекватными, они принимают свою потребность в лечении.

РЕЗЮМЕ

Большая часть неадаптивного поведения является результатом неадекватных вспомогательных реакций, выбранных для удовлетворения инфантильных потребностей, которые больше не нужны взрослому. Роль терапевта обычно заключается в том, чтобы изменить интерпретацию клиентом своего окружения с той, которая необходима ребенку, на ту, которая подходит взрослому.

СЕМЬ ПСИХОДИНАМИК СИМПТОМА

Системы убеждений и возникающие в результате них чувства заставляют клиента выбирать приспособительное поведение. Симптомы могут варьироваться по интенсивности в зависимости от способности клиента переносить свое окружение. Существует ряд психодинамических проявлений симптома, и процедура терапии зависит от понимания терапевтом причин, по которым клиент выбрал это поведение. Вы можете попросить его ответить устно (находясь под гипнозом) и объяснить, какой цели служит симптом, или, если он отказывается говорить, вы можете попросить его ответить идеомоторными сигналами «да» / «нет». (См. главу 3)

Спросите его, выполняет ли это поведение более одной функции, а затем продолжайте выяснять, какой из следующих наборов поведения представляет его симптом.

1. САМОНАКАЗАНИЕ. Это либо попытка облегчить чувство вины, либо избежать возможного наказания со стороны вышестоящего авторитета.
2. ПРОШЛЫЙ ОПЫТ. Как только интерпретация опыта ребенка принята эмоционально, клиент будет действовать в соответствии с ней так, как если бы это было правдой, несмотря на все доказательства обратного.
3. КОНФЛИКТ. В случае внутреннего конфликта симптом либо мешает клиенту выполнять некоторое сильно желаемое, но неприемлемое (для клиента) действие, либо это символический способ его осуществления.
4. ЯЗЫК ТЕЛА. Клиент выбрал психосоматическое заболевание в качестве приспособления.
5. ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА. В этом случае симптом предлагает награду или надежду на награду, но награды никогда не бывает достаточно, чтобы возместить страдания, вызванные симптомом.
6. ИДЕНТИФИКАЦИЯ. Клиент может подражать поведению героя или героини детства.
7. АТРИБУЦИЯ. Клиенту могли сказать, что у него ирландский характер или что он вспыльчивый итальянец, который легко выходит из себя. Это атрибуции, данные детям авторитетными фигурами. «Ты такой же, как твой отец», это запрограммированное в сознании ребенка убеждение, приведет к поведению, подобному поведению его отца.

Если его отец проявлял саморазрушительное или самоограничивающее поведение, ребенок может поступить так же в результате приписывания себе его черт характера.

Эту психодинамику симптомов правильнее было бы назвать причинами симптомов. Хороший гипнотерапевт имеет дело с причинами, а не с симптомами, поэтому его первая цель - выявить причину. Клиент хорошо знает симптом, потому что цель его визита - облегчить или устранить его, но он редко знает причину симптома. Однако он всегда знает ее подсознательно.

По словам Гила Бойна, «Хороший гипнотерапевт должен иметь дело с тем материалом, который возникает и постоянно обновляется в процессе работы. Каждый случай в чем-то уникален, и по мере того, как подсознание открывает все больше и больше соответствующего внутреннего материала, клиенту и терапевту приходится корректировать свои взгляды». Хорошая гипнотерапия - это вопрос исследования, проб и ошибок, способности распознавать ложь, когда вы ее находите, и способности плавно переходить от одного метода к другому, если первый не приносит результатов.

К сожалению, все еще остается небольшая группа гипнотизеров, которые пытаются лечить симптомы, не заставляя клиента обнаружить причину. Большинство из них - любители или люди, практикующие с недостаточной подготовкой. Некоторые даже пытаются оправдать свои методы, утверждая, что, если клиенту сообщить о причине, он будет использовать это как оправдание своей проблемы, и будет чувствовать себя оправданным, сохраняя проблемное поведение. Конечно, любой хороший гипнотерапевт признает такую возможность и отрабатывает ее с помощью подсознательного перевоспитания, пока субъект находится в транс.

Один гипнотизер, которого я знал, составил серию утверждений, охватывающих все, от заикания до грызения ногтей. Его лечение состояло в том, чтобы сначала загипнотизировать клиента, а затем прочитать соответствующую бумагу, получить гонорар и записать его на другую встречу. Такое лечение применялось до тех пор, пока клиент окончательно не сдавался. Другая нашла гораздо более простой метод. Она проигрывала клиенту кассету с записью и избавила себя от необходимости проводить личный сеанс, за исключением короткого интервью. Эти методы иногда оказываются успешными там, где нет внутренней подсознательной причины проблемы. Курение сигарет, например, обычно не вызвано каким-то травмирующим событием в детстве. Как правило, никакого раскрытия причин не требуется, потому что причина обычно очевидна: почувствовать себя «взрослым». Я называю такую терапию «лейкопластырем». Хороший терапевт использует ее только после того, как устранена причина, если она есть. И обычно причина есть.

Перевел: Ганский Станислав, психолог, гипнотерапевт <https://vk.com/hipnosiskazan>

Специально для www.makulov.com