

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП

полный курс
разговорного
гипноза

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП: полный курс

разговорного гипноза

<https://litres.ru/74355358>

SelfPub; 2026

Аннотация

Руководство по эриксоновскому гипнозу в рамках НЛП: от базовых пресуппозиций до сложных многоуровневых вложенных историй. Вы погрузитесь в эриксоновский гипноз, адаптированный для повседневных диалогов без формального транса. Вы последовательно освоите все уровни: от базовых языковых паттернов Милтон-модели (номинализации, неспецифические глаголы, модальные операторы) до сложных вложенных метафор и изоморфных историй, от индукции через перегрузку, утилизацию, конфузию до терапевтических внушений через изоморфные истории. Каждая глава содержит транскрипты разговоров с разбором скрытых команд и маркеров транса у собеседника. Разбирается структура трансового языка: номинализации, неопределённые глаголы, отрицания, цитаты внутри цитат. Дается практика калибровки трансовых признаков и ведения человека по ступеням глубины. Отдельный раздел — самогипноз и аутогенные НЛП-скрипты для работы с

привычками и фобиями. Книга для всех, кто хочет овладеть искусством гипнотической речи в обычной беседе

Содержание

Глава 1. Философия эриксоновского гипноза и базовые пресуппозиции НЛП	5
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Виталий Гурьев

НЛП: полный курс разговорного гипноза

Глава 1. Философия эриксоновского гипноза и базовые пресуппозиции НЛП

Когда мы произносим слово «гипноз», в сознании большинства людей мгновенно возникает один и тот же образ: тёмная сцена, маятник перед глазами, властный голос, произносящий формулу «вы засыпаете», и безвольный человек, послушно выполняющий любые команды. Этот образ настолько глубоко укоренился в массовой культуре, что стал практически непреодолимым барьером для понимания того, чем гипноз является на самом деле. Милтон Эриксон, человек, чьё имя навсегда изменило ландшафт психотерапии и коммуникации, предложил совершенно иной взгляд на природу гипнотического взаимодействия, и этот взгляд оказался настолько революционным, что потребовались десятилетия для его полного осмысления и принятия профессиональным сообществом. На фоне его предложение в рамках НЛП по-

явился полный курс разговорного гипноза. Эриксоновский гипноз не имеет ничего общего с авторитарным подавлением воли, с механическим повторением команд, с представлением о человеке как о пассивном объекте воздействия. В его основе лежит принципиально иная философия, иная антропология, иное понимание того, что происходит между двумя людьми в момент глубокого общения.

Директивный гипноз, тот самый, который мы видим в эстрадных шоу и в старых учебниках по психиатрии, строится на простой иерархической модели: один человек обладает властью, другой подчиняется. Гипнотизёр в этой модели выступает как фигура, наделённая особым даром или техникой, способной сломить сопротивление сознания и получить прямой доступ к механизмам поведения. Язык такого гипноза императивен: «закройте глаза», «расслабьтесь», «вы чувствуете тяжесть в руках», «вы не можете поднять веки». Каждое высказывание предполагает единственный правильный отклик, любое отклонение трактуется как сопротивление, которое необходимо преодолеть. Собеседник в этой схеме лишается субъектности, превращается в материал для обработки, в глину, которой придают нужную форму. Эриксон отверг эту модель не потому, что она не работала в определённых случаях, а потому, что она противоречила его глубинному убеждению в природе человека и его безграничных внутренних ресурсах.

Эриксоновский подход переворачивает саму логику взаи-

модействия. Здесь гипнотизёр не командует, а приглашает. Не навязывает, а создаёт пространство, в котором собеседник сам находит нужные ответы. Не ломает защиту, а обходит её с уважением и мягкостью. Язык эриксоновского гипноза изобилует конструкциями возможности и неопределённости: «возможно, вы заметите», «может быть, через некоторое время», «не знаю, что именно вы почувствуете, но что-то определённо изменится». Эти формулировки не являются признаком слабости или нерешительности говорящего. Они представляют собой точный инструмент, который позволяет бессознательному собеседника выбрать именно тот вариант реакции, который наиболее органичен и безопасен в данный момент. Разница между двумя подходами подобна разнице между дрессировкой и воспитанием, между приказом и беседой, между хирургическим скальпелем и целительным прикосновением.

В самом сердце эриксоновской философии лежит отношение к бессознательному, радикально отличное от фрейдистской традиции. Если для классического психоанализа бессознательное было хранилищем подавленных желаний, травм и опасных импульсов, требующих контроля и интерпретации со стороны аналитика, то Эриксон видел в нём мудрого союзника, колоссальное ресурсное хранилище, в котором записан абсолютно весь опыт человека. Каждый прожитый день, каждая прочитанная книга, каждый разговор, каждая эмоция, каждое телесное ощущение — всё это

сохранено в бессознательном и может быть извлечено в нужный момент. Бессознательное в этой модели не является врагом сознания или источником патологических проявлений. Оно представляет собой глубинный разум, который часто знает ответы на вопросы, которые сознательный ум даже не способен правильно сформулировать. Гипнотизёр в эриксоновской традиции не учит человека чему-то новому и не вкладывает в него чужие идеи. Он помогает человеку получить доступ к тому, что уже есть внутри, к тем ресурсам, которые временно оказались недоступны из-за стресса, привычки или ограничивающих убеждений.

Это отношение к бессознательному как к союзнику имеет далеко идущие практические последствия. Если мы верим, что внутри каждого человека есть мудрость, способная найти решение, то наша задача меняется кардинальным образом. Мы перестаём быть экспертами, которые знают лучше, и становимся проводниками, которые создают условия для самоисцеления. Мы перестаём бороться с симптомами и начинаем сотрудничать с тем процессом, который их породил. Мы перестаём торопить и давить, начинаем ждать и доверять. Эта позиция требует от практика определённой внутренней работы, потому что она предполагает отказ от собственной значимости, от потребности быть тем, кто спасает и исправляет. Эриксон часто говорил, что его работа состоит не в том, чтобы изменить человека, а в том, чтобы создать среду, в которой человек может измениться сам.

Нейролингвистическое программирование, родившееся в семидесятих годах прошлого века из наблюдений за работой выдающихся терапевтов, включая самого Эриксона, формализовало и структурировало многие из этих интуитивных прозрений. Базовые пресуппозиции НЛП представляют собой не столько научные аксиомы, сколько прагматические установки, которые оказываются полезными для эффективной коммуникации и терапии. Они не претендуют на объективную истину в философском смысле, однако их принятие радикально меняет качество взаимодействия с другим человеком. Эти пресуппозиции функционируют подобно линзам, через которые практик смотрит на собеседника и на ситуацию диалога, и выбор этих линз определяет, что именно он увидит и как будет реагировать.

Первая и, возможно, самая фундаментальная пресуппозиция гласит, что карта не есть территория. Это изречение, заимствованное из работ Альфреда Коржибского, означает, что наше восприятие реальности никогда не совпадает с самой реальностью. Каждый человек строит собственную модель мира на основе ограниченного сенсорного опыта, фильтров внимания, культурных программ, личного языка и уникальной истории переживаний. Два человека, присутствующие при одном и том же событии, выносят из него принципиально разные воспоминания, разные эмоции и разные выводы. Ни одна из этих версий не является объективно правильной или неправильной. Каждая представляет собой кар-

ту, полезную или бесполезную в зависимости от контекста, но никогда не совпадающую с самой территорией.

В контексте гипнотического взаимодействия этот принцип приобретает особое значение. Когда мы вступаем в разговор с другим человеком, мы встречаемся не с объективной реальностью, а с его картой. Его страхи, его убеждения, его ограничения и его ресурсы существуют в рамках его субъективной модели мира. Попытка спорить с этой моделью, доказывать её ошибочность, навязывать свою карту вместо неё неизбежно порождает сопротивление и разрушает раппорт. Эриксоновский подход требует, чтобы мы вошли в карту собеседника, приняли её как реальность на время взаимодействия и работали внутри неё, а не против неё. Метафора здесь проста и наглядна: невозможно помочь человеку выбраться из лабиринта, если вы стоите снаружи и кричите ему, что лабиринта не существует. Нужно войти внутрь и помочь найти выход из того лабиринта, в котором человек действительно находится.

Уважение к модели мира клиента не означает согласия с ней или одобрения деструктивных паттернов поведения. Оно означает признание того, что для данного человека в данный момент его способ видеть мир является единственно возможным и функциональным. Это признание создаёт основу для глубокого раппорта, для того особого состояния доверия и безопасности, в котором возможны подлинные изменения. Когда человек чувствует, что его не осуждают,

не пытаются переделать, не считают сломанным или неправильным, его защитные механизмы постепенно ослабляют хватку. Критический фактор сознания, тот самый внутренний страж, который оценивает каждое входящее сообщение на предмет угрозы, получает сигнал безопасности и снижает свою бдительность. Именно в этот момент становится возможным мягкое внушение, обход логических барьеров и доступ к глубинным ресурсам.

Иллюзия выбора представляет собой один из ключевых инструментов эриксоновского подхода, и понимание этого принципа принципиально важно для любого практика разговорного гипноза. Суть состоит в том, чтобы предлагать собеседнику варианты, каждый из которых ведёт к желаемому результату, создавая при этом ощущение свободы и автономии. Классическая формула звучит примерно так: «Вы можете войти в транс сейчас, или через несколько минут, или, возможно, сначала почувствуете лёгкое расслабление в плечах, прежде чем всё тело погрузится в комфортное состояние». Внимание собеседника занято выбором между вариантами, и в процессе этого выбора он не замечает, что пресуппозиция транса уже принята как данность. Все предложенные альтернативы содержат в себе желаемый исход, и вопрос состоит не в том, произойдёт ли это, а лишь в том, как и когда именно.

Гибкость поведения гипнотизера неразрывно связана с принципом иллюзии выбора. В эриксоновской модели не су-

существует единого правильного скрипта, который работает со всеми. Каждый человек уникален, каждый момент диалога неповторим, и практик должен быть готов менять свою стратегию в реальном времени, реагируя на малейшие сигналы собеседника. Если один подход не срабатывает, это не означает, что собеседник сопротивляется или что гипнотизёр некомпетентен. Это означает лишь, что данный подход не подходит для данной модели мира, и необходимо найти иной путь. Эриксон сравнивал эту гибкость с водой, которая обтекает препятствия, не ломая их, и находит путь в самых сложных условиях. Жёсткость и настойчивость в одном-единственном подходе являются признаком не мастерства, а ограниченности.

Отказ от патологизации представляет собой ещё один столп эриксоновской философии, без которого невозможно подлинно терапевтическое взаимодействие. В традиционной медицинской модели симптом рассматривается как сигнал поломки, как враг, которого необходимо устранить. Тревога, страх, навязчивое поведение, зависимость — всё это трактуется как дефект, отклонение от нормы, болезнь. Эриксон предложил радикально иной взгляд: за любым поведением, даже самым деструктивным и иррациональным на первый взгляд, стоит позитивное намерение. Тревога пытается защитить от угрозы. Навязчивое поведение обеспечивает ощущение контроля в хаотичном мире. Зависимость служит способом справиться с невыносимой болью. Это не означает,

что само поведение является здоровым или приемлемым. Это означает, что функция, которую оно выполняет, законна и понятна.

Когда мы признаём позитивное намерение за симптомом, мы перестаём воевать с человеком. Мы перестаём говорить ему, что он неправильный, сломанный, нуждающийся в исправлении. Вместо этого мы обращаемся к той части, которая порождает симптом, и предлагаем ей альтернативные способы достижения той же цели. «Я понимаю, что эта тревога пытается тебя защитить, и это прекрасно, что внутри есть такая заботливая часть. Давай вместе подумаем, есть ли другие способы обеспечить тебе безопасность, которые не будут стоить стольких сил и не будут мешать жить». Такой подход снимает внутренний конфликт, прекращает войну человека с самим собой и открывает пространство для сотрудничества между сознательными и бессознательными процессами.

Доверие и психологическая безопасность являются не просто желательными условиями для гипнотического взаимодействия, а его абсолютно необходимым фундаментом. Транс, в отличие от распространённого заблуждения, не является состоянием, которое можно навязать извне. Транс представляет собой естественное состояние сознания, в которое человек погружается многократно в течение каждого дня, когда его внимание сужается и фокусируется на внутреннем опыте. Мы входим в лёгкий транс, когда погружа-

емя в книгу, когда задумчиво смотрим в окно, когда ведём автомобиль по знакомому маршруту и не помним последних километров пути. Гипнотическое взаимодействие лишь создаёт условия для того, чтобы это естественное состояние стало более глубоким и целенаправленным. Однако для углубления транса необходимо, чтобы человек чувствовал себя в безопасности. Если в окружающей среде или в отношениях с гипнотизёром присутствует угроза, если есть ощущение давления, манипуляции или опасности, бессознательное мобилизует защитные механизмы и транс становится невозможным.

Создание психологической безопасности начинается с самых первых секунд контакта. Тон голоса, скорость речи, поза тела, направление взгляда, уважение к личным границам, отсутствие оценочных суждений — всё это формирует ту атмосферу, в которой человек может позволить себе расслабиться и обратить внимание внутрь себя. Эриксон был мастером создания такой атмосферы. Он никогда не торопил, никогда не демонстрировал нетерпение, никогда не обесценивал переживания собеседника. Его присутствие само по себе было терапевтическим. Люди, входившие в его кабинет, часто отмечали, что чувствуют себя принятыми и понятыми ещё до того, как прозвучало первое слово терапии. Это не было техникой в узком смысле слова. Это было проявлением подлинного уважения к человеческому существу и веры в его способность к исцелению.

Разрушение мифов о гипнозе является необходимым условием для того, чтобы человек мог войти в естественное трансовое состояние без страха и сопротивления.

Самый распространённый миф гласит, что гипнотизёр полностью контролирует волю гипнотизируемого. Что человек в трансе становится марионеткой, беспрекословно выполняющей любые команды, даже противоречащие его ценностям и инстинкту самосохранения. Десятилетия исследований и тысячи задокументированных случаев убедительно доказывают, что это не соответствует действительности. Человек в гипнотическом состоянии сохраняет все свои моральные установки, все свои глубинные ценности и все механизмы самозащиты. Более того, если внушение противоречит фундаментальным убеждениям человека, он либо отвергает его, либо выходит из транса. Ни один гипнотизёр в истории не сумел заставить человека совершить действие, которое тот категорически не желал совершать в нормальном состоянии сознания.

Второй миф утверждает, что гипноз означает потерю сознания или сон. На самом деле трансовое состояние характеризуется не отключением сознания, а перераспределением внимания. Человек в трансе прекрасно слышит голос гипнотизёра, осознаёт своё окружение и способен в любой момент прервать процесс, если почувствует необходимость. Транс ближе к состоянию глубокой сосредоточенности, к тому моменту, когда вы настолько увлечены фильмом, что не заме-

чаєте, как кто-то вошёл в комнату. Вы не спите, вы не потеряли сознание, вы просто полностью поглощены одним каналом восприятия, и всё остальное временно отходит на периферию.

Третий миф связан со страхом зомбирования, с идеей, что гипнотизёр может внедрить в сознание программу, которая будет действовать помимо воли человека и которую невозможно отменить. Этот страх активно эксплуатируется в кинематографе и бульварной литературе, создавая образ гипнотизёра как зловещей фигуры, обладающей сверхъестественной властью над чужими умами. Реальность значительно прозаичнее и безопаснее. Любое внушение, принятое в трансе, работает только до тех пор, пока оно согласуется с внутренними потребностями и ценностями человека. Если внушение перестаёт быть полезным или вступает в конфликт с изменившимися обстоятельствами, бессознательное отбрасывает его так же естественно, как организм отторгает чужеродную ткань. Никакие «постгипнотические команды» не обладают магической силой и не превращают человека в управляемого робота.

Четвёртый миф состоит в убеждении, что гипноз работает только с определённым типом людей, с теми, кто обладает особой внушаемостью или слабой волей. Исследования показывают, что способность входить в транс является универсальным свойством человеческой психики и не связана ни с интеллектом, ни с силой воли, ни с какими-либо патологиче-

ческими особенностями. Более того, люди с развитым воображением, способные к глубокой концентрации и богатому внутреннему опыту, часто оказываются более восприимчивыми к гипнотическим техникам. Эта восприимчивость не является признаком слабости. Она является признаком гибкости психики и богатства внутреннего мира.

Пятый миф гласит, что из транса можно не выйти, что человек может навсегда застрять в гипнотическом состоянии. Это физиологически невозможно. Транс является естественным состоянием сознания, и мозг автоматически регулирует глубину погружения. Даже если гипнотизёр по какой-то причине прекратит взаимодействие, человек либо перейдёт в обычный сон, либо самостоятельно вернётся в состояние бодрствования в течение нескольких минут. За всю историю клинического применения гипноза не зафиксировано ни одного случая, в котором человек не смог бы выйти из транса.

Понимание и внутреннее принятие всех этих принципов и пресуппозиций не является одномоментным актом. Это процесс, требующий времени, рефлексии и практики. Невозможно просто прочесть о том, что бессознательное является союзником, и немедленно начать действовать в соответствии с этим убеждением. Старые паттерны мышления, усвоенные из массовой культуры, из авторитарных моделей воспитания, из собственного опыта контроля и подчинения, будут неизбежно проявляться в первые месяцы практики. Поэтому работа с собственным мировоззрением является не

дополнительным упражнением, а центральным элементом подготовки практика разговорного гипноза.

Первое практическое упражнение, которое стоит выполнять ежедневно на протяжении минимум трёх недель, заключается в осознанном наблюдении за собственными директивными импульсами. В течение дня замечайте каждый момент, когда вам хочется сказать кому-то, что делать, как думать, что чувствовать. Замечайте, не оценивая и не ругая себя. Просто фиксируйте: «Сейчас я хочу приказать», «Сейчас я хочу исправить», «Сейчас я хочу контролировать». Это наблюдение само по себе начинает трансформировать автоматические паттерны. После фиксации импульса задайте себе вопрос: «Что если я предложу, а не прикажу? Что если я спрошу, а не скажу? Что если я доверюсь процессу, а не буду им управлять?» Не обязательно менять своё поведение сразу. Достаточно начать замечать и задавать себе альтернативные вопросы.

Второе упражнение связано с практикой принятия чужой модели мира. Выберите человека из вашего окружения, чьи взгляды или поведение вас раздражают или кажутся нелогичными. Задача состоит не в том, чтобы согласиться с этим человеком, а в том, чтобы найти внутреннюю логику его позиции. Спросите себя: «Если бы я прожил его жизнь, получил его опыт, вырос в его среде, какие убеждения сформировались бы у меня? Какое позитивное намерение может стоять за этим поведением? Какую потребность он пытается

удовлетворить?» Запишите свои размышления. Повторяйте это упражнение с разными людьми, постепенно расширяя свою способность видеть мир глазами другого без осуждения и без потребности исправить.

Третье упражнение направлено на развитие гибкости поведения. В течение недели сознательно меняйте привычные маршруты, способы выполнять рутинные действия, порядок повседневных дел. Это может показаться незначительным, однако суть состоит в том, чтобы разрушить автоматизм и развить способность действовать нестандартно. Гипнотизёр, застрявший в жёстких паттернах собственного поведения, не способен быть гибким в диалоге с другим человеком. Физическая и поведенческая гибкость постепенно трансформируется в когнитивную и коммуникативную гибкость. Каждый раз, когда вы ловите себя на мысли «я всегда делаю это именно так», попробуйте сделать иначе. Не потому, что иначе лучше, а потому, что наличие выбора является основой свободы и адаптивности.

Четвёртое упражнение погружает в работу с собственным бессознательным. Перед сном, в состоянии естественной расслабленности, когда внимание уже начинает плыть и мысли теряют чёткость, обратитесь к своему бессознательному с простым вопросом. Не требуйте немедленного ответа. Не формулируйте вопрос как приказ. Просто мягко спросите: «Что мне важно понять о себе сегодня? Какой ресурс мне доступен, о котором я не подозреваю? Что моё бессознательное хочет мне сказать?»

знательное хочет мне показать?» Затем отпустите вопрос и позвольте себе заснуть. Утром запишите первое, что придёт в голову: образ, слово, ощущение, фрагмент сна. Не анализируйте и не оценивайте. Просто фиксируйте. Со временем вы заметите, что внутренний диалог с собственным бессознательным становится более живым и продуктивным, и это непосредственно повлияет на вашу способность устанавливать контакт с бессознательным других людей.

Пятое упражнение посвящено калибровке собственного восприятия. Выйдите в общественное место, сядьте в кафе или в парк и наблюдайте за людьми. Не пытайтесь анализировать их мысли или угадывать их истории. Просто замечайте. Как человек дышит. Как он держит тело. Куда направлен его взгляд. Как меняется выражение лица, когда он говорит по телефону. Как он реагирует на внезапный звук. Записывайте свои наблюдения, стараясь не интерпретировать их, а лишь фиксировать. Это упражнение развивает сенсорную остроту, способность воспринимать невербальные сигналы без немедленного наложения на них собственных проекций. В гипнотическом взаимодействии эта способность является критически важной: вы не можете вести человека, если не видите, где он находится прямо сейчас.

Шестое упражнение требует работы в паре. Попросите друга или коллегу рассказать вам о каком-то своём переживании, не вдаваясь в детали. Ваша задача состоит в том, чтобы слушать, не перебивая, не советуя, не оценивая и не пред-

лагая решений. Просто присутствовать и отражать. После того как человек закончит, перескажите ему то, что вы услышали, используя его же слова и его же метафоры. Не интерпретируйте. Не добавляйте свой смысл. Просто верните ему его собственную карту. Обратите внимание на его реакцию. Если он скажет «да, именно так», вы попали в его модель мира. Если он начнёт поправлять, вы привнесли что-то своё. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока способность отражать чужой опыт без искажения не станет автоматической.

Седьмое упражнение связано с работой с собственным внутренним критиком. У каждого человека есть голос, который обесценивает, сомневается, пугает и ограничивает. В контексте гипнотической практики этот голос может стать серьёзным препятствием: он будет говорить, что вы недостаточно хороши, что у вас не получится, что вы не имеете права влиять на других людей. Запишите на бумаге типичные фразы вашего внутреннего критика. Затем перепишите каждую из них в формате позитивного намерения. «Ты не справишься» становится «Эта часть хочет защитить меня от разочарования». «Ты не имеешь права» становится «Эта часть заботится о том, чтобы я не причинил вред». Признайте эти намерения. Поблагодарите эти части за заботу. Предложите им, что вы учтёте их беспокойство, но продолжите двигаться вперёд. Эта внутренняя работа создаёт конгруэнтность, без которой невозможно убедительное гипнотическое присутствие.

Восьмое упражнение является, пожалуй, самым важным и самым сложным. Оно требует честного ответа на вопрос о собственных намерениях. Зачем вам навык разговорного гипноза? Что вы хотите получить от способности влиять на других людей через язык и состояние? Если ответ связан с желанием контролировать, манипулировать, самоутверждаться или получать одностороннюю выгоду, дальнейшее изучение техник будет не только бесполезным, но и потенциально опасным. Эриксоновский гипноз работает только тогда, когда он служит интересам собеседника, когда изменение направлено на расширение возможностей другого человека, а не на удовлетворение амбиций практика. Честный ответ на этот вопрос может потребовать нескольких дней или недель размышлений, и это нормально. Не торопитесь. Убедитесь, что ваше намерение экологично, прежде чем переходить к практическому освоению языковых паттернов.

Философия эриксоновского гипноза не является набором техник, которые можно механически выучить и применять. Она представляет собой способ быть в мире, способ относиться к другому человеку, способ воспринимать реальность. Техники без философии пусты и потенциально вредны. Философия без техник остаётся благим намерением без практической реализации. Единство того и другого создаёт подлинное мастерство, которое проявляется не в том, какие слова вы произносите, а в том, какое пространство вы созда-

ёте для другого человека. Пространство, в котором он может безопасно исследовать свой внутренний мир, найти забытые ресурсы и выбрать новый способ быть.

Эриксон часто говорил своим ученикам, что каждый человек уже обладает всем необходимым для исцеления и роста. Задача терапевта состоит не в том, чтобы привнести что-то извне, а в том, чтобы помочь человеку вспомнить то, что он уже знает, и воспользоваться тем, что уже имеет. Эта простая фраза содержит в себе всю глубину эриксоновской философии. Если вы внутренне принимаете её, если она становится не интеллектуальной концепцией, а живым убеждением, пронизывающим каждое ваше взаимодействие, тогда техники Милтон-модели, метафоры, индукции и внушения обретают подлинную силу. Они становятся не инструментами воздействия, а способами служения. Не оружием, а мостом. Не средством контроля, а приглашением к свободе.

Путь к мастерству разговорного гипноза начинается не с изучения языковых паттернов и не с тренировки интонаций. Он начинается с внутренней перестройки, с пересмотра базовых убеждений о природе человека, о роли бессознательного, о смысле коммуникации и об этике влияния. Эта перестройка не заканчивается никогда. Даже самые опытные практики продолжают возвращаться к этим фундаментальным вопросам, углублять своё понимание, проверять свои убеждения на прочность в каждом новом диалоге. Философия не является введением, которое можно прочесть и за-

быть. Она является тем фундаментом, на котором строится каждое последующее взаимодействие, тем компасом, который направляет выбор в каждой конкретной ситуации, тем этическим каркасом, который не позволяет технике вырождаться в манипуляцию.

Когда вы закрываете эту главу и переходите к следующей, возьмите с собой одно ключевое понимание: гипноз происходит не потому, что вы делаете что-то особенное с другим человеком. Гипноз происходит потому, что вы создаёте условия, в которых другой человек позволяет себе быть собой, обращается внутрь и находит там то, что всегда было доступно, но временно скрыто за шумом повседневности, за страхом, за привычкой не замечать. Ваша роль в этом процессе священна и одновременно скромна. Вы не творите чудо. Вы создаёте тишину, в которой чудо становится возможным. Это и есть философия эриксоновского гипноза в её самом чистом и самом глубоком выражении.

Практика принятия пресуппозиций не должна ограничиваться формальными упражнениями. Она должна проникать в каждый аспект повседневной жизни. Когда вы стоите в очереди и раздражаетесь на медлительность кассира, спросите себя: какое позитивное намерение стоит за этой медлительностью? Может быть, усталость. Может быть, желание не ошибиться. Может быть, боль в спине, о которой вы не знаете. Когда ваш ребёнок или партнёр делает то, что вас расстраивает, прежде чем реагировать, вспомните: карта не

есть территория. Этот человек действует в соответствии со своей моделью мира, и эта модель имеет внутреннюю логику, даже если она вам непонятна. Когда вы чувствуете желание дать непрошенный совет, остановитесь и спросите: доверяю ли я способности этого человека найти собственное решение? Верю ли я, что его бессознательное содержит необходимые ресурсы?

Каждый день предоставляет десятки возможностей для практики. Разговор с коллегой, который жалуется на работу. Диалог с другом, переживающим расставание. Общение с ребёнком, который боится темноты. Взаимодействие с пожилым родственником, который рассказывает одну и ту же историю в десятый раз. Каждая из этих ситуаций является тренировочным полигоном для эриксоновской философии. Не нужно применять гипнотические техники в каждом разговоре. Достаточно практиковать базовые установки: принятие, уважение к чужой модели мира, веру в ресурсы собеседника, отказ от патологизации, гибкость вместо ригидности. Со временем эти установки станут настолько естественными, что будут проявляться автоматически, без сознательного усилия, и именно тогда вы будете готовы к освоению конкретных языковых инструментов, которые составляют тело Милтон-модели и которые будут подробно рассмотрены в последующих главах.

Завершая эту главу, хочется подчеркнуть, что эриксоновский гипноз в рамках НЛП не является эзотерической прак-

тикой или мистическим искусством. Он представляет собой систематизированный набор коммуникативных принципов и языковых паттернов, основанных на глубоком уважении к природе человеческой психики. Его эффективность подтверждена десятилетиями клинической практики и многочисленными исследованиями. Его этические рамки чётко определены и не допускают использования в манипулятивных целях. Его философия совместима с гуманистическими ценностями и с современным пониманием нейронаук. Всё, что требуется от практика, это готовность учиться, готовность менять собственные убеждения, готовность быть гибким и готовность служить интересам того, кто находится перед ним. Этого достаточно для начала пути. Остальное придёт с практикой, с вниманием и с подлинным интересом к безграничным возможностям человеческого разума.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.