



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 159.98

**МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ СУГГЕСТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ТЕХНИКА «ПРОСТРАНСТВО РЕСУРСОВ»**

**MULTIMODAL SUGGESTIVE PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE "RESOURCE
SPACE"**

Тараянц Артем Валерьевич, клинический психолог, преподаватель высшей категории, преподаватель Института психотерапии и клинической психологии, руководитель программы профессиональной переподготовки в Институте интегративной психологии психотерапии, Россия, г. Москва. tarayants@mail.ru

Artem V. Tarayants, clinical psychologist, teacher of the highest category, lecturer at the Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology, head of the professional retraining program at the Institute of Integrative Psychology of Psychotherapy, Moscow, Russia. tarayants@mail.ru

Аннотация. В статье предлагается описание суггестивной психологической техники, которая может быть использована для помощи в решении широкого круга проблем, как в работе направленной на оказание психологической помощи, так и в работе, направленной на решение задач саморазвития и личностного роста в формате индивидуального взаимодействия специалиста с клиентом. Описанная в статье техника является мультимодальной и может быть реализована в виде техники директивного гипноза, Эриксоновского гипноза, либо в виде техники

нейролингвистического программирования. В статье дается описание всех трех вариантов техники.

Abstract. The article offers a description of suggestive psychological techniques that can be used to help solve a wide range of problems, both in work aimed at providing psychological assistance and in work aimed at solving problems of self-development and personal growth in the format of individual interaction between a specialist and a client. The technique described in the article is multimodal and can be implemented as a technique of directive hypnosis, Erickson hypnosis, or as a technique of neuro-linguistic programming. The article describes all three variants of the technique.

Ключевые слова: психология, психотерапия, директивный гипноз, гипноз, Эриксоновский гипноз, нейролингвистическое программирование.

Keywords: psychology, psychotherapy, directive hypnosis, hypnosis, Ericksonian hypnosis, neuro-linguistic programming.

Введение.

Суггестивная техника «Пространство ресурсов» разработана Тараянцем Артемом Валерьевичем для помощи в решении широкого круга психологических проблем в формате гипнотерапевт-клиент. Она может быть реализована как в формате директивной модели гипнотической работы, в формате Эриксоновской модели гипнотической работы [10], а также в формате нейролингвистического программирования [1]. В основе этой техники идея о том, что психологическая проблема клиента и ее решение определяются в четырех проекциях его субъективной реальности [9]: умственное восприятие, эмоциональный или чувственный фон, телесные напряжения или ощущения, а также деятельностный отклик в поведении и его результатах.

Психологическими препятствиями на пути к достижению решения проблемы могут стать: отсутствие понимания масштабов и значимости субъективно ощущаемого дискомфорта, связанного с проблемой; отсутствие необходимого стимула для выхода из зоны дискомфорта; отсутствие контакта с внутренними ресурсами, необходимыми для решения проблемы; отсутствие представления о

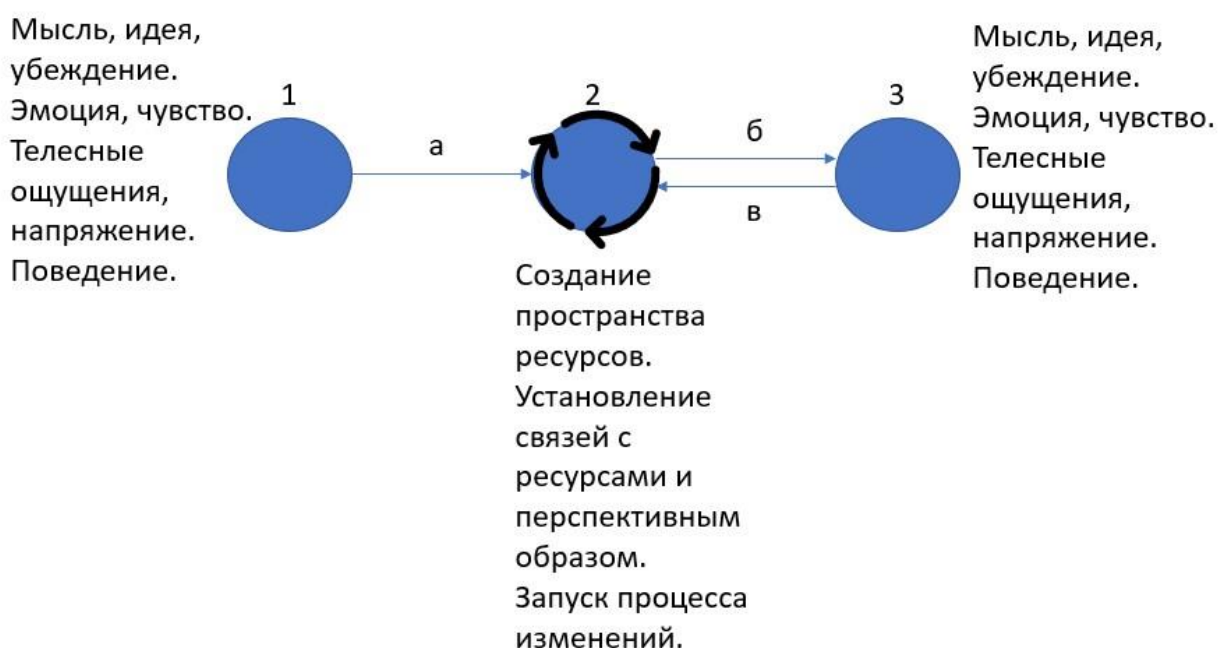
возможном решении проблемы; отсутствие веры в то, что проблема может быть решена; отсутствие намерения прийти к решению проблемы; отсутствие понимания о том, как решение проблемы может изменить жизнь [2].

Основная часть.

В процессе выполнения техники «Пространство ресурсов» последовательно преодолеваются эти возможные препятствия. Психотерапевтическая стратегия ориентирована активацию бессознательных процессов [3], связанных со стремлением прийти к достижению возможного решения психологической проблемы клиента. В ходе этой работы суггестивный процесс становится катализатором сознательной и бессознательной активности клиента, направленной на решение его проблемы.

Схематически этот процесс можно описать следующим образом.

Рисунок 1.



1. Проекция психологической проблемы.

2. Пространство ресурсов.

3. Проекция решения психологической проблемы.

а. Диссоциация с проекцией проблемы.

б. Ассоциация с проекцией решения.

в. Возвращение в пространство ресурсов с сохранением связей.

Описание гипнотического транса в директивной модели.

Первым шагом проводится гипнотизация по методу Дэйва Элмана. [4] В рамках этого процесса происходит тестирование сознательной и бессознательной лояльности клиента гипнотическим внушениям со стороны гипнотизера и погружение клиента в состояние второй стадии гипноза по классификации Каткова Е.С., на которой клиент демонстрирует положительный отклик на внушения гипнотизера, направленные на изменение его когнитивных процессов, физического ощущения и эмоционального состояния.

Тест на лояльность и гипнабельность [6].

Обсуждение темы возможного прикосновения к плечу, лбу и векам. Прикосновение рукой к плечу. – Я поднимаю свою руку и прошу Вас зафиксировать на ней свой взгляд. Голова при этом остается на месте, поднимаются только глаза. (действие) Сейчас я медленно опущу свою руку, ваши веки опустятся вслед за ней и глаза закроются. Как только это произойдет, Ваши веки смогут максимально расслабиться. (действие) И сейчас Ваши веки могут расслабиться еще в два раза больше. И когда я начну поднимать свою руку, Вы сможете попробовать открыть глаза и понять, что поднять веки гораздо тяжелее, чем обычно. Пробуйте открыть глаза. (действие)

Каталепсия век.

Сейчас я снова подниму руку, и Ваши глаза снова поднимутся вслед за ней. Голова при этом остается на месте, поднимаются только глаза. Вы можете почувствовать, что глаза постепенно устают и хотят расслабиться. Веки тяжелеют все больше и больше, и держать глаза открытыми становится все труднее и труднее. Сейчас я опущу руку, и глаза закроются. А когда я досчитаю до трех и щелкну пальцами, Ваши веки расслабятся и потяжелеют в пять раз больше, чем в прошлый раз. (действие) Веки тяжелеют. Сейчас я прикоснусь к Вашему лбу и это поможет полностью расслабиться мышцам глаз. (действие) Веки как будто прилипли к

глазам. Представьте, как будто кто-то повесил на них маленький груз. И Вы можете почувствовать, что, если бы Вы попытались открыть глаза, Вам было бы очень сложно это сделать. Сейчас я прикоснусь к Вашим векам, и они расслабятся еще больше. (действие) Я хочу, чтобы они расслабились до такого уровня, когда Вы бы чувствовали, что, если Вы попробуете открыть глаза, глаза останутся закрытыми. И когда Вы почувствуете, что веки расслабились до этого уровня, я хочу, чтобы Вы попробовали открыть глаза и убедились в том, что Вы можете не открыть их. (пауза) попробуйте. [7]

Амнезия чисел [5].

Сейчас Вы научитесь тому, как Вы можете потерять счет чисел. Через минуту я попрошу Вас называть и представлять числа от ста назад, и каждый раз, после того как Вы называете число, я хочу, чтобы Вы произносили слова «глубже и глубже», после этого Вы увидите, как число становится меньше, улетает в даль и постепенно растворяется, его трудно рассмотреть. После этого, Вы снова говорите себе «глубже и глубже». И пробуете представить следующее число. Каждое следующее число Вам труднее и труднее вспомнить и представить. И когда Вы дойдете до состояния, когда следующее число Вам будет невозможно вспомнить и представить, Вы скажете «числа закончились».

И сейчас я хочу, чтобы Вы представили себе число 100. Вы можете представить его написанным на доске, или просто в виде образа. И когда Вы увидите его, я хочу, чтобы Вы сказали 100. (говорит) Глубже и глубже. И Вы говорите эти слова вслух. Число отдаляется от Вас и растворяется. И когда его невозможно разглядеть, Вы можете представить и назвать следующее число. И когда числа закончились, Вы говорите фразу «числа закончились» (ждемся слов клиента)

Обратная связь от подсознания [8].

И теперь обратите внимание на свое состояние, это очень приятное состояние. И на этом уровне транса я попрошу Ваше подсознание выбрать какой-

то образ, или предмет, или символ. Который может иметь для Вас какое-то субъективное значение. Это может быть что-то знакомое для Вас, или что-то неожиданное. И когда я скажу раз, два, три и щелкну пальцами, я прошу Ваше подсознание показать Вам этот объект. И когда Вы его увидите, я хочу, чтобы Вы назвали его. (действие) Что это? Что Вы видите? (описывает) А что еще Вы знаете об этом образе? (отвечает) И сейчас я хочу спросить Ваше подсознание, тот ли это образ, который выбрало Ваше подсознание? Да или нет? (щелчок, ответ, если ответ «нет», повторяем последнее действие)

Шаги техники после гипнотизации.

Проекция проблемы.

Вспомните о своей проблеме, о том дискомфорте, который связан с ней в Вашей жизни. Когда Вы думаете о проблеме, какое ощущение связанное с ней есть в теле? (ответ) Какая эмоция или чувство, связанное с ней, идет фоном? (ответ) Какая мысль, или идея, или убеждение о себе, о мире или о людях, связанное с ней есть в голове? (ответ) Хорошо. Ощутите значимость влияния проблемы на Вашу жизнь, на Ваше поведение, на отношения с собой и окружающими. Хорошо.

Диссоциация из проекции проблемы.

Сейчас я прикоснусь к Вашему лбу, и Вы сможете полностью освободить голову от мыслей. (прикосновение к центру лба) Голова полностью расслаблена (второй рукой легкие покачивания головы с отклонением назад), полностью расслаблена, мысли уходят, голова полностью освобождается от мыслей, полное расслабление и покой. Насладитесь этим состоянием, оно очень приятное.

Создание пространства ресурсов.

Сейчас я досчитаю до трех, и Вы погрузитесь на такой уровень глубины, на котором есть точка доступа ко всем ресурсам, которые необходимы для решения Вашей проблемы. (или достижения цели) Раз, (плавно опускаем расслабленную

голову вперед) пошла волна расслабления от верха головы до кончиков пальцев, два, Вы открываетесь этой волне и пропускаете ее через себя, плавная спокойная приятная волна, Вы погружаетесь глубже и глубже. Три, Вы в точке доступа ко всем необходимым ресурсам. Сейчас я досчитаю до пяти и это место обретет пространство. Это может быть какой-то уголок природы, или какое-то помещение, или какое-то знакомое Вам место, где Вы сможете чувствовать себя спокойно и комфортно. Четыре, начинает проявляться образ, он может появиться сразу или постепенно, Вы начинаете ощущать пространство, слышать звуки или чувствовать запахи. Откройтесь этому пространству, дайте ему проявиться. Пять. Вы пространстве ресурсов. Когда образ проявится полностью, Вы сможете голосом его описать мне. Опишите, что это за место? (ждем описания) Хорошо.

Инициация процесса изменения проекции проблемы.

Сейчас я досчитаю до десяти, и когда я скажу десять, Вы полностью насытитесь, всеми необходимыми ресурсами для решения Вашей проблемы. (или достижения Вашей цели) Шесть, откройтесь этому пространству, почувствуйте свою связь с его ресурсами, семь, Ваше тело и психика становятся губкой, которая впитывает в себя ресурсы этого места так, как губка впитывает воду. Восемь, Вы даете этому происходить, Вы чувствуете, как какая-то энергия, силы, приятные ощущения насыщают Вас. Вы чувствуете, как внутри пробуждаются силы и ресурсы и тоже насыщают Вас, как источник, который начинает бить из-под земли и создает вокруг себя водоем, из которого можно напиться и набраться сил. Ваши мысли меняются, Ваши ощущения меняются, Ваши чувства и эмоции меняются. Девять, вы чувствуете себя хорошо, Вы полностью насытились всеми необходимыми ресурсами для решения Вашей проблемы. (достижения Вашей цели)

Создание проекции решения.

Десять, создайте перед собой образ Ваш из ближайшего будущего, когда проблема уже решена. Подумайте о нем, и он появится где-то недалеко перед Вами. Когда он появится, дайте мне знать легким кивком головы. (ждем кивок) Хорошо.

Сейчас голосом опишите мне его, как выглядит, во что одет? (ждем описание) Хорошо. Сейчас войдите в него, пропустите это состояние через себя и дайте ему полностью раскрыться в себе. Когда оно раскроется, скажите, какая мысль, или идея, или убеждение о себе, о мире или о людях, связанное с этим состоянием появляется в голове? (ждем ответа) Хорошо. Какая эмоция или чувство, связанное с этим состоянием, идет фоном? (ждем ответа) Хорошо. Какое ощущение, связанное с этим состоянием есть в теле? (ждем ответа) Хорошо. Представьте, как изменится Ваша жизнь, когда Вы в этом состоянии? Как может измениться Ваше поведение, Ваши отношения с собой с окружающими? Хорошо.

Фиксирование связей с пространством ресурсов.

Сейчас спокойно плавно, Вы выходите из этого состояния, сохраняя с ним связь, и возвращаетесь в то место, откуда его увидели в первый раз. Сохраняйте с ним связь, Вы можете увидеть эту связь в виде какой-то энергии, или каких-то невидимых нитей, или как-то еще. Когда увидите этот образ со стороны дайте мне знать легким кивком головы. (ждем кивок) Хорошо, сейчас еще раз почувствуете свою связь с ним, ощутите ее устойчивость, откройтесь ресурсам, которые можете получить из нее. Почувствуйте свою связь с пространством ресурсов, вы можете ее увидеть, или ощутить. Откройтесь ресурсам этого пространства, почувствуйте, что Вы можете впитывать их через эту связь. Хорошо.

Выход из транса.

Сейчас я даю Вам время, Вы можете побыть в этом состоянии и насладиться им. Когда Вы почувствуете, что насытились, спокойно, плавно возвращайтесь в обычное состояние сознания. В хорошем расположении духа. Подвигайте пальцами, пошевелите конечностями, потянитесь и возвращайтесь.

Описание гипнотического транса в Эриксоновской модели [6].

Именно сейчас, сидя на этом стуле, в этой комнате, вы можете закрыть глаза, расслабиться и приготовиться войти в транс. Потому что именно сегодня, вы

пришли в эту комнату и сели на этот стул, для того чтобы решить свою проблему и достичь своей цели, и Вы можете позволить себе войти в это приятное и глубокое состояние, чтобы почувствовать себя расслабленно, комфортно.

И погружаясь в транс, вы можете позволить себе попробовать расслабиться еще чуточку больше, чем сейчас, я не знаю сразу у Вас это получится, или постепенно, но я знаю, что именно в расслабленном состоянии проще всего почувствовать себя комфортно. И чем больше расслабление, тем приятнее ощущения в теле, и чем глубже вы погружаетесь, тем больше по телу расходится волна удовольствия. И может быть, Вы почувствуете какое-то легкое сопротивление, как будто Вы не хотите погрузиться в транс, это хорошо. Потому что, погружаясь в транс, вы можете не хотеть погружаться в транс. Или вы можете хотеть погружаться в транс, погружаясь в транс. Это не важно. Вы можете делать что угодно, потому что именно в транс вы можете почувствовать себя свободно и легко. Постепенно окружающие звуки перестают иметь значение, как будто отдаляясь и улетающая куда-то, где они затихают. А может быть это вы отдаляетесь от них, погружаясь все глубже и расслабляясь все больше.

Вы можете представить, что оказались в какой-то очень уютной и комфортной кабине красивого лифта, где есть красивые узоры на стенах, возможно обшитые бархатом, а кнопки имеют разную форму. И сейчас я прошу Вас нажать на самую верхнюю их них. И лифт может начать двигаться. Вы можете почувствовать небольшое давление и приятную тяжесть в ногах. Когда лифт остановится, Вы можете сделать шаг вперед и оказаться в первой комнате. Тут я попрошу вас вспомнить о своей проблеме. Когда Вы о ней вспомните, Вы можете почувствовать значимость того дискомфорта, который эта проблема приносит в Вашу жизнь. Может быть, это время, которое она занимает, может быть, это какие-то возможности, которые остаются нереализованными, а может быть это что-то еще. Я не знаю, но я знаю, что, когда Вы подумаете о своей проблеме, Вы можете почувствовать ощущение в теле, которое с ней связано. Это может быть дискомфортное ощущение, и я хочу, чтобы Вы только едва коснулись его. Когда Вы поймете, что это за ощущение, Ваш голос может проснуться и сказать мне о

нем. Когда Вы вспомнили о проблеме, что это за ощущение, которое с ней связано? (ждем ответа) Хорошо. И сейчас Вы можете обратить внимание на Ваши эмоции и чувства, они могли слегка измениться тогда, когда вы вспомнили о проблеме. И я хочу, чтобы Вы заметили, какая эмоция или какое чувство идет фоном тогда, когда Вы вспомнили о проблеме? Когда Вы заметите это, Ваш голос может снова сказать мне об этом чувстве или об эмоции. (ждем ответа) Хорошо. И сейчас вы можете заметить ту мысль, или идею, или убеждение о себе, о мире или о людях, которая связана с этой проблемой, когда Вы о ней вспомнили. Какая это мысль, или идея, или убеждение о себе, или о людях, или о мире, связанное с этой проблемой? Когда заметите, можете сказать мне. (ждем ответа) Хорошо. Вы можете ощутить уровень влияния этой проблемы в Вашей жизни, в Вашем поведении, в Ваших отношениях с собой и окружающими. Утро сменяет день, день сменяет вечер, вечер сменяет ночь, а после ночи, какой бы темной она не была, приходит рассвет. И рассвет может принести какие-то новые ощущения, какое-то новое начало, может быть начало чего-то светлого и хорошего.

А сейчас Вы можете снова войти в лифт, оставляя весь негатив в этой комнате. Постепенно двери закрываются, и Вы снова можете почувствовать себя комфортно, как будто Вы вышли из помещения со спертым воздухом в хорошо проветренное помещение. Вы можете насладиться красотой лифта, расслабиться и погрузиться глубже. И вот в какой-то момент лифт останавливается, и Вы можете ощутить легкое предвкушение, что, когда двери откроются, Вы окажетесь в каком-то прекрасном месте, где Вам будет уютно и комфортно, где есть все необходимые ресурсы и Вы сможете открыться им и насытиться ими. И в какой-то момент двери могут начать открываться, и Вы можете начать разглядывать это место. Это может быть какой-то уютный уголок природы, или какое-то знакомое Вам место, или какое-то новое место, я не знаю, но я знаю, что Вы можете ощутить, как все в этом пространстве пропитано какой-то особой энергией, которая может придать сил, уверенности, спокойствия, или чего-то еще. Я не знаю, но я знаю, что тут есть все необходимые ресурсы для решения Вашей проблемы. И вы можете открыться им, Вы можете почувствовать свою связь с этим местом и позволить ему насытить Вас.

Просто откройтесь и ощутите, как оно наполняет Вас. Это может быть очень приятное чувство, просто насладитесь им. Почувствуйте свою открытость к изменениям, и в это время Ваше бессознательное может сделать для Вас что-то полезное, Вы можете ощутить, как где-то в глубине начинается какой-то важный и значимый процесс. Который может изменить Ваши мысли, Ваши чувства, Ваши эмоции, Ваши ощущения, Ваше поведение. Хорошо. И это действительно очень ценный опыт, когда человек может открыться изменениям, открыться чему-то новому, доверяя глубинной мудрости, доверяя глубинному процессу. И в какой-то момент какая-то часть Вас, та самая, которая стремится к развитию, к изменению, может ощутить эти ресурсы, ощутить, может быть какую-то внутреннюю точку опоры, ощутить свою готовность действовать, меняться, менять отношения, пространство, связи, устоявшиеся модели, или что-то еще. И когда эта часть сможет получить доступ ко всем необходимым ресурсам и насытиться ими, одна из рук сможет дать сигнал об этом, легким подрагиванием пальцев, когда они сами, как будто оживают в удивительном танце, чтобы рассказать о том, что изменения уже начались. (ждем сигналинг) Хорошо.

И в какой-то момент я скажу сейчас, и в этот момент Вы сможете представить перед собой образ себя из ближайшего будущего, когда Ваша проблема уже решена. И Ваше бессознательное может помочь Вам. Сейчас. Когда Вы представите этот образ, опишите мне его. Как он выглядит, во что одет? (ждем описания) Хорошо. А теперь Вы можете войти в него. Вы можете открыться этому состоянию, и дать ему в Вас раскрыться. Просто позвольте этому произойти. Просто почувствуйте, как оно раскрывается в Вас. И когда оно раскроется полностью, Вы сможете его исследовать. Какие эмоции Вы испытываете, когда Вы в нем, какие ощущения, какие мысли это состояние побуждает у Вас в голове, когда Вы в нем? Может быть, это какие-то идеи, или убеждения о себе, о мире, о людях. Расскажите мне об этом, когда найдете это. (ждем рассказа) Хорошо. А сейчас, оставаясь в этом состоянии, Вы можете представить себя в каких-то возможных жизненных ситуациях. Обратите внимание на то, как изменилось Ваше

поведение, какие новые реакции, действия, события, достижения Вы сможете заметить?

А сейчас, сохраняя связь с этим состоянием, Вы можете вернуться на ту дистанцию, с которой увидели это состояние в первый раз. Но только сохраняя связь с ним. Хорошо. Вы можете ощутить эту связь, можете ощутить свой контакт с ресурсами этого состояния. Позвольте себе открыться этой связи. Позвольте себе ощутить связь с этим пространством. Ощутите, контакт с его ресурсами. Позвольте себе открыться им. Почувствуйте эти связи.

И сейчас Вы можете потратить какое-то время на то, чтобы отметить для себя что-то важное из этого опыта, может быть принять какие-то решения и дать себе какие-то обязательства или сделать что-то еще. Может быть просто побыть в этом состоянии и насладиться им. И пока Вы это делаете, Ваше бессознательное может сделать для Вас что-то еще, может быть завершить какой-то важный процесс, который должен быть завершен, а может быть начать какой-то важный процесс, который должен быть начат. И в какой-то момент Вы сможете почувствовать, что пришло время возвращаться, и Вы можете это сделать, сохраняя связь с этим пространством ресурсов и со своим будущим состоянием, которое может в какой-то момент стать Вашим настоящим состоянием. И может быть, эти изменения Вы будете ощущать сегодня весь день, а может быть, всю неделю, или месяц. А может быть, они останутся с Вами на всю Вашу жизнь. И когда Вы будете готовы, Вы можете вернуться и открыть глаза.

Шаги техники в формате нейролингвистического программирования. [1]

В формате нейролингвистического программирования техника «Пространство ресурсов» представляет собой некую совокупность отдельных звеньев техник «якорение», «круги силы», «музей старых убеждений», «генератор нового поведения», «шестишаговый рефрейминг», «трехпозиционное описание». Отдельное описание этих техник мы представлять не будем, поскольку их подробное описание доступно во многих руководствах по НЛП.

Проекция проблемы.

Первым шагом мы предлагаем клиенту представить на полу круг диаметром в пределах метра, в который предлагаем разместить образ проблемы. После этого, предлагаем подробно описать детали этого образа: цвета, температура, консистенция материала. После описания, предлагаем войти в ассоциированную позицию с образом, пропустить его внутрь и описать телесные реакции или ощущения, эмоцию или чувство, мысль, идею, или убеждение, которые связаны с этим состоянием. Предлагаем ответить, как эта проблема влияет на жизнь, на поведение, на отношения с собой и с окружающими.

Диссоциация проекции проблемы.

Следующим шагом мы предлагаем выйти из образа проблемы в мета позицию и оставить в круге все, что с ней связано. Если сразу не удалось, предлагаем снова войти и представить, как остатки выходят из тела, оставаясь в кругу.

Создание пространства ресурсов.

Далее мы предлагаем представить круг, в который просим разместить образ качества открытости к изменениям и развитию. Снова запрашиваем подробное описание, после чего предлагаем войти в ассоциированную позицию и пропустить этот образ в себя. Дать этому качеству раскрыться полностью, и когда оно раскроется, описать его и ответить на вопрос о том, что говорит про то, что это именно качество открытости к изменениям и развитию. После подтверждения, это качество якорится и клиент выводится в мета позицию.

Следующим шагом мы предлагаем клиенту порассуждать о том, какие качества, состояния, ощущения и убеждения ему могут понадобиться для решения проблемы. Каждый из заявленных ресурсов представляется в отдельном круге по аналогии с качеством открытости к изменениям и развитию. Перед переходом в ассоциированную позицию с каждым из ресурсов, включается якорь открытости к изменениям и развитию. На все ресурсы делается отдельная стопка якорей. В случае сопротивления принятию ресурса, прделывается техника шестичасового рефрейминга.

Проекция решения.

Следующим шагом мы предлагаем включить стопку якорей, подробно описать то состояние, которое актуализировалось и представить перед собой себя в полный рост в тот момент, когда проблема уже решена. Предлагаем описать детально этот образ, после чего, предлагаем войти в ассоциированную позицию с ним, пропустить его в себя и дать этому состоянию полностью раскрыться. Когда это состояние раскроется, предлагаем описать, какие мысли, идеи, убеждения, чувства, эмоции, ощущения и телесные реакции, связанные с этим состоянием, можно отметить. После получения ответов, предлагаем представить, как может измениться жизнь, поведение, отношения с собой и окружающими.

Фиксирование связей и экологическая проверка.

Мы предлагаем выйти из перспективного образа, сохраняя с ним визуальную или ощущаемую кинестетически связь. После чего, предлагаем поместить этот образ в какие-то возможные ситуации в ближайшем будущем, когда вышеописанные изменения смогут проявиться. Отмечаем, насколько эти проявления экологичны для клиента и насколько они устраивают его. После чего предлагаем клиенту принять ответственность за эти изменения, поблагодарить себя за них и завершаем технику.

Заключение.

Настоящая техника показала свою эффективность при работе с широким кругом проблем с клиентами, не имеющими диагностированных специфических расстройств личности, а также эндогенных психических заболеваний. Техника имеет как диагностический потенциал, так и психотерапевтический.

Литература

1. Евтушенко В.Г. Е 27 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК. - М.: Издательство Института психотерапии, 2005. - 400 с.
2. Элман Дэйв, ГИПНОТЕРАПИЯ / Пер. с англ. М.А. Печеницыной, Е.В. Бараховой. — М.: Психотерапия, 2014. — 313 с
3. Гордеев М. Н. Гипноз: Практическое руководство. 3-е изд.— М. Изд-во Института Психотерапии, 2005.— 240 с.

4. М.Н. Гордеев. «Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу» Изд-во Института Психотерапии, 2015 357 с.
5. Гордеев М. Н., Евтушенко В. Г. Техники гипноза. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.-245 с
6. Тараянц А.В. Статья. Тезисы гипнодинамики системы доминирующих потребностей. Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №7/2021
7. Гордеев М.Н «Классический и эриксоновский гипноз: Гордеев М. Н. 3-е изд.— М. Изд-во Института Психотерапии, 2005.— 240 с.
8. Тараянц А.В. Статья. Гипнодинамика системы доминирующих потребностей. // Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» Серия: Познание № 9 сентябрь 2018 г.
9. Щербатых Ю. В. Понятие о бессознательном // Щербатых Ю. В. Общая психология. — СПб.: Питер, 2006. — Гл. 19.1. — С. 191—197.
10. Терапевтические транссы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии /Пер. с англ. А.Д. Иорданского. - М.: Независимая фирма "Класс"

References

1. Yevtushenko V.G. E 27 ENCYCLOPEDIA OF HYPNOTIC TECHNIQUES. - М.: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2005. - 400 p.
2. Elman Dave, HYPNOTHERAPY / Translated from English by M.A. Pechenitsyna, E.V. Barakhova. — М.: Psychotherapy, 2014. — 313 p.
3. Gordeev M. N. Hypnosis: A practical guide. 3rd ed.— М. Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2005.- 240 p.
4. M.N. Gordeev. "Fundamental Guide to Erickson's hypnosis" Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2015 357 p.
5. Gordeev M. N., Yevtushenko V. G. Hypnosis techniques. М.: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2003.-245 p.
6. Tarayants A.V. Article. Theses of the hypnodynamics of the system of dominant needs. Scientific and educational magazine for students and teachers "StudNet" No. 7/2021

7. Gordeev M.N. "Classical and Ericksonian hypnosis: Gordeev M. N. 3rd ed.—M. Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2005.— 240 p.
8. Tarayants A.V. Article. Hypnodynamics of the system of dominant needs. // Journal "Modern Science: actual problems of theory and practice" Series: Cognition No. 9 September 2018
9. Shcherbatykh Yu. V. The concept of the unconscious // Shcherbatykh Yu. V. General psychology. — St. Petersburg: Peter, 2006. — Chapter 19.1. — pp. 191-197.
10. Therapeutic trances: A guide to Erickson hypnotherapy / Translated from the English by A.D. Jordansky. - M.: Independent firm "Class"

© *Тараянц А.В., 2022 Научный сетевой журнал «Столпыпинский вестник» №9/2022*

Для цитирования: Тараянц А.В. МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ СУГГЕСТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ПРОСТРАНСТВО РЕСУРСОВ»// Научный сетевой журнал «Столпыпинский вестник» №9/2022