

Книга Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера является гораздо лучшим объяснением того, как я работаю, чем я сам мог бы дать.

*Милтон Х. Эриксон*

Авторы книги — это коллективный Леонардо нашего тысячелетия! Они создали технологию и методы, которые помогают людям обрести совершенство.

*Терри Суонсон,  
продюсер, Калифорния*

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работает наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

*Дэвид Уоллес Флеминг,  
преподаватель, Мичиган*

Если вы не знаете, что такое гипноз и НЛП, эта книга может быть лучшей для того, чтобы войти в тему.

*Дмитрий Мороз,  
Сыктывкар*

Методы Бэндлера и Гриндера — для тех из нас, кто, даже не обладая природным даром гипнотического воздействия, способен достичь настоящих результатов, применяя описанные паттерны.

*Роберт Янг,  
США*

Лучшая книга о практическом наследии Милтона Эриксона! Я несомненно буду перечитывать ее снова и снова — по мере моего роста и становления в профессии гипнотерапевта.

*Светлана Дробышева,  
Москва*

Книга имеет неоценимое значение для любого, кто заинтересован в овладении психотерапевтическими методами Милтона Эриксона и в обучении его лингвистическим шаблонам. Просто написанная, легко читаемая, книга «расплетает» гипнотические узоры в путеводную нить.

*Мэни Сэндж,  
Калифорния, США*

Драгоценный камень в моей книжной коллекции! Милтон Эриксон никогда не разочаровывает. Как психотерапевт и гипнотерапевт, я всегда вдохновляюсь, перечитывая эту книгу.

*Дэйвид Рансен,  
Бельгия*

Ш К О Л А Н Л П

Д. ГРИНДЕР, Р. БЭНДЛЕР,  
Д. ДЕЛОЗЬЕ, М. ЭРИКСОН

**НЛП**

ПОЛНЫЙ КУРС  
ГИПНОЗА

ПАТТЕРНЫ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК  
МИЛТОНА ЭРИКСОНА

5-е издание



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.98  
ББК 88.6  
Б97

*Права на перевод получены соглашением с Mr. John Grinder,  
1099 Smith Grade, #16, Bonny Doon, CA 95060, USA.  
Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D., Vol. 1  
by R. Bandler, J. Grinder, M. Erickson (Epilogue)**

**Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D., Vol. 2  
by J. Grinder, J. Delozier, R. Bandler**

### **Бэндлер, Ричард.**

Б97 НЛП. Полный курс гипноза. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона / Ричард Бэндлер, Джон Гриндер, Джудит Делозье, Милтон Эриксон. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 512 с. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-110503-7

Милтон Х. Эриксон (1901–1980) — лучший специалист XX века в области гипноза и краткосрочной психотерапии, основатель и президент Американского общества клинического гипноза, основатель и редактор журнала *American Journal of Clinical Hypnosis*, автор более ста работ по психотерапии. Среди коллег ему не было равных в разнообразии творческого подхода, проницательности, изобретательности и интуиции.

Данная книга представляет собой неповторимый продукт сотрудничества настоящих магов психотерапии и гипноза, основоположников нейро-лингвистического программирования — Ричарда Бэндлера, Джона Гриндера и Джудит Делозье. В ней скрупулезно анализируются гипнотические паттерны Милтона Эриксона, его уникальные терапевтические подходы и формы психотерапевтического вмешательства, его достижения в помощи другим людям обрести счастливую, полноценную и продуктивную жизнь, в результате чего его мастерство становится доступным всем, кто захочет им овладеть.

Книга адресована не только специалистам-психотерапевтам, психологам, гипнотерапевтам, но также и широкому кругу читателей, заинтересованных в развитии своего личностного потенциала.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 1-55552-052-9 (англ.)  
ISBN 1-55552-053-7 (англ.)  
ISBN 978-5-17-110503-7

© 1995 by GDA. All rights reserved.  
© Перевод на русский язык: Рысев С., 2007  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Оглавление

## Том I

Предисловие к русскому изданию . . . . .	13
Предисловие. . . . .	18
Благодарности . . . . .	21
Введение в I том «Паттернов гипнотических техник Милтона Эриксона» . . . . .	22
<b>ЧАСТЬ I.</b> <b>Идентификация паттернов гипнотической работы Эриксона</b>	
Введение: карта — не территория . . . . .	26
Общий обзор паттернов . . . . .	34
Гипнотическая техника встраивания при коррекции симптомов и контролировании боли . . . . .	45
<i>Итоги</i> . . . . .	67
Базовая индукция транса с комментарием . . . . .	73
Специальное исследование природы и характера различных состояний . . . . .	80
Примечания к части I . . . . .	146

## ЧАСТЬ II.

### Знакомство с паттернами гипнотической работы Эриксона

Введение .....	150
Подстройка, отвлечение и использование доминантного полушария.....	156
<i>Введение</i> .....	156
<i>Каузальные процессы лингвистического     моделирования</i> .....	165
<i>Трансдеривационный поиск</i> .....	170
<i>Введение</i> .....	156
<i>Опущение — грамматический     и неграмматический</i> .....	177
<i>Номинализация</i> .....	180
<i>Ограничения на сочетаемость</i> .....	182
<i>Неопределенность</i> .....	183
<i>Неопределенные последовательности —     заключение</i> .....	184
<i>Подчиненные встроенные структуры</i> .....	190
<i>Извлеченный смысл</i> .....	190
Получение доступа к недоминантному полушарию.....	198
<i>Недоминантное полушарие человека</i> .....	201
<i>Визуальный доступ</i> .....	204
<i>Получение доступа к недоминантному     полушарию с помощью мелодии</i> .....	210
<i>Получение доступа к недоминантному     полушарию через речь</i> .....	212
<i>Резюме</i> .....	218
Заключение к II части .....	220
Примечания к II части.....	223

### ЧАСТЬ III.

#### Конструирование паттернов гипнотической работы Эриксона

Введение . . . . .	226
Конструирование и использование лингвистических причинных процессов моделирования. . . . .	227
Трансдеривационные феномены . . . . .	234
<i>Трансдеривационный поиск —         обобщенный референтный индекс. . . . .</i>	236
<i>Трансдеривационный поиск —         обобщенный референтный индекс         с внушенной заменой существительного. . . . .</i>	241
<i>Нарушения ограничений на сочетаемость. . . . .</i>	242
<i>Опущения . . . . .</i>	244
<i>Номинализации. . . . .</i>	246
Неопределенность . . . . .	249
Подчиненные встроенные структуры. . . . .	254
Извлеченный смысл. . . . .	258
<i>Конструирование пресуппозиций. . . . .</i>	259
<i>Процедура конструирования пресуппозиций. . . . .</i>	260
Резюме III части . . . . .	264
<i>Наиболее ценимые индукция и внушение. . . . .</i>	265
Примечания к III части . . . . .	269
Эпилог . . . . .	271
Приложение . . . . .	275
<i>Синтаксический контекст для идентификации         пресуппозиций естественного языка. . . . .</i>	275
Библиография . . . . .	280

# Том II

Предисловие к русскому изданию . . . . .	286
--	-----

## ЧАСТЬ I

Введение . . . . .	291
Модель — первичный опыт . . . . .	300
Язык — вторичный опыт . . . . .	307
Репрезентативная система — R-оператор для четырехкортежности . . . . .	310
Общие замечания об использовании R-оператора и четырехкортежности . . . . .	313
Ведущая система — L-оператор для четырехкортежности . . . . .	326
Транскрипт . . . . .	330
Техники доступа . . . . .	339
Трансдеривационный поиск — обобщенный референтный индекс . . . . .	344
S-оператор . . . . .	357
Паттерны смысловой коммуникации при гипнозе с конгруэнтными клиентами . . . . .	364
Модель слежения I . . . . .	373
Модель слежения II для упорядочивания четырекортежностей . . . . .	375
Модель слежения III — конструирование четырекортежностей . . . . .	381
Смысловая коммуникация при гипнозе с неконгруэнт- ными клиентами . . . . .	385

Итоги .....	392
Примечания .....	396
<b>ЧАСТЬ II</b> .....	<b>399</b>
Транскрипт I .....	400
Транскрипт II .....	444
<b>ЧАСТЬ III</b> .....	<b>495</b>
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>502</b>



**Tom I**

Vol. I



# Предисловие к русскому изданию

«**П**аттерны гипнотических техник Милтона Эриксона» — не просто замечательная книга, раскрывающая основы эриксоновского гипноза, но и уникальное издание, являющееся своего рода лучшим доказательством мощности инструментов нейро-лингвистического программирования — в настоящий момент одной из самых популярных практических областей человекознания.

Когда это издание только готовилось к публикации, его авторы еще не знали, каким манифестом моделирования человеческого совершенства оно станет! Только задумайтесь на секунду: в 1970-е годы мало кто верил, что такую область, как гипноз, можно достаточно ясно и структурно описать для сохранения «тайны» его индукции и обучения различного рода специалистов техникам наведения транса. Даже сам автор метода, легендарный Милтон Эриксон, не был в состоянии полно описать все то, чем занимался. Его семинары походили на продолжительные групповые трансовые сессии с огромным числом метафор и историй, по итогам которых участники бессознательно и во многом интуитивно обучались методам индукции терапевтического гипноза и при этом не всегда могли объяснить то, что они делали. Некоторые из них так и не обучились этим волшебным инструментам, а лишь проходили через трансовый опыт психотерапии.

Читателям, ничего не знающим об НЛП, наверное, интересно было бы узнать подробности некоторых событий, предшествовавших написанию «Паттернов».

История событий тех лет скорее проистекала параллельно, чем последовательно. Попробуем обозначить несколько различных сюжетных линий. Конечно, стоит вкратце начать с истории самого Милтона Эриксона, о котором, впрочем, уже очень много написано! Зададимся важным вопросом: как ему удалось стать одним из известнейших гипнотерапевтов того времени и автором целого направления психотерапии? Общеизвестно, что Эриксон жил в городе Финикс, штат Аризона, США. Он переболел несколько раз полиомиелитом, справляясь с параличом и возвращая себя к активной деятельности. По образованию он был врачом, гипнотерапевтом в классической школе директивного гипноза. Его болезнь и величайший жизненный оптимизм развили в нем уникальную наблюдательность, о которой и сейчас рассказывают множество невероятных и забавных историй, — и это качество привело его к экспериментам с собственной физиологией: он наблюдал за тем, *как* учится ходить маленький ребенок, и пытался переносить механизмы этого процесса в собственный опыт, моделируя успешное поведение.

Справляясь с параличом, он всякий раз убеждался в безграничных возможностях человеческой психики и обучения. Именно этим объясняется его вера в силу и возможности бессознательного его клиентов! В отличие от Фрейда, он воспринимал бессознательное как самый важный и неисчерпаемый источник позитивных изменений! Изучая измененные состояния сознания, Милтон Эриксон пришел к выводу, что у человека имеется такая же потребность в трансe, как в еде и воде. Своей многочисленной практикой ему удалось опровергнуть бытующую и до сих пор идею, что гипнозу поддается незначительное число людей, так называемые «гипнабельные» клиенты, составляющие по различным данным от 7% до 10%. Наверное, эти цифры справедливы для использования директивных методов, когда психотерапевт дает прямые команды и установки: вы засыпаете, сейчас вы отключитесь и т. д.

Эриксон достаточно рано понял, что у большинства людей подобные фразы вызывают полное отторжение и сопротивление. Используя концепцию разделения функций левого и правого полушарий, он научился «отвлекать» левое полушарие, отвечающее за анализ всего происходящего и устанавливая контакт с правым, имеющим доступ к интуиции и бессознательным процессам.

Исповедуя простую истину — нет негипнабельных людей, а есть недостаток методов создания транса — он начал экспериментировать с лингвистическими структурами, меняя прямые команды и наблюдая за тем, какой трансовый эффект вызывает изменение. Это со временем привело к открытию современного метода — недирективного гипноза, который носит имя своего создателя.

Теперь, уважаемый читатель, перенесемся на некоторое время в другой город США — Санта-Крус, штат Калифорния, где разворачивались еще две важные сюжетные линии, одна из которых связана с происходящим внутри университета, а другая касается профессионального сотрудничества доктора лингвистики Джона Гриндера и студента старшего курса Ричарда Бэндлера. Примечательна история Санта-Круса тех лет! Это был город хиппи, на улицах которого можно было слышать самые смелые заявления относительно политики США, устройства мира — там все было пропитано свободолобивыми настроениями. Поэтому и атмосфера университета в 1970-е годы была соответствующей и способствовала зарождению революционных идей, появлению новых концепций, так как именно туда приехали преподавать лучшие умы Америки, среди которых был выдающийся философ и антрополог Грегори Бейтсон. Он-то и познакомил авторов этой книги с Милтоном Эриксоном.

Мы дошли до одного из самых интересных моментов в нашей истории. Ричард Бэндлер, проявляя интерес к практической психологии, по просьбе одного из издателей психологической литературы начал создавать конспекты терапевтических сессий автора гештальт-терапии Фрица Перлза. Увлечение Бэндлера зашло так далеко, что он начал моделировать его методы, проводя тренинговые занятия со студентами в рамках спецкурсов, традиционно организуемых старшекурсниками. Именно на эти занятия в качестве супервизора был приглашен Джон Гриндер как один из лучших преподавателей. Под их руководством группа примерно из 20 человек начала заниматься моделированием успешного опыта великих психотерапевтов. Их занятия посещала сама Вирджиния Сатир — основатель семейной психотерапии!

Первые успехи моделирования привели к двум основным результатам: созданию нейро-лингвистического программирования