

經歷催眠狀態：

改變的國家的治療的通路

由彌爾頓H。 艾利克森，M. D. 以及歐尼斯特L。 羅西，哲學博士
IRVINGTON 出版商股份有限公司, 紐約

版權#169;1981歐尼斯特L。 羅西

版權所有。 無論如何，沒有這本書的部分可能被以任何形式再生， 全部或部分，包括情報貯存或者取回 (在
關鍵文章內除了簡短報價單或者評論)，沒有書面許可證從出版商那裡。 訊息，給去函：Irvington 出版
商股份有限公司

740百老匯，紐約紐約10003

ISBN 0-8290-0246-4

用美國列印

再版第1992 版

經歷催眠狀態：

改變的國家的治療的通路



Photograph by René Bergermaier

Dr. Milton Erickson and Dr. Ernest Rossi
博士 彌爾頓·艾利克森和博士 歐尼斯特·羅西

我們把這卷獻給伊莉莎白艾利克森和麥格麗特瑞安，那篇深思社論工作做可能。

內容

介紹

I . 催眠狀態的間接的方法

a . 在精神病學方面的催眠狀態： 海洋帝王演講

- b . 使用接近間接交流
 - 1. 語言和建議的藝術
 - 2. 在催眠狀態裡的通訊的多步
 - 3. 作為建議的本質的內部的回應
 - 4. 在海洋帝王演講裡的間接交流
 - II. 在催眠的就職和治療過程中的僵直症
 - a . 在歷史遠景裡的僵直症
 - b . 認出自然的僵直症
 - c . 使僵直症變得容易
 - d . 利用僵直症
 - e . 摘要
- 英尺 有僵直症的鍛鍊

在催眠的就職過程中在使用僵直症過程中的遊行示威： 在一個盲的主題裡的手懸浮

- III. 在催眠的就職和治療過程中理念運動的用信號通知
 - a . 理念運動的運動和在歷史遠景裡用信號通知
 - b . 認出自然的理念運動的用信號通知
 - c . 使理念運動的用信號通知變得容易
 - d . 使Ideosensory變得容易用信號通知
 - e . 利用理念運動的用信號通知
- 英尺 摘要
- g . 在理念運動的用信號通知過程中的鍛鍊

一次理念運動的運動和僵直症的視聽遊行示威： 反面開始使催眠的就職變得容易

IV. 透過懷疑心的經驗的獲悉的恍惚

會議一： 經驗的獲悉的恍惚的最小的表明

會議二： 經驗的獲悉的催眠的現象

- 1. 分離和改變的國家的現代經驗的通路

2. 學習間接交流： 參照系統，Metalevels 和心理療法

介紹

這本書是在催眠的現實(艾利克森，羅西和羅西，1976)裡的我們的更早期的工作的繼續 以及 Hypnotherapy： 一份探索的專題資料案例彙編(艾利克森&羅西，1979)，憑此進階作者，彌爾頓H。 艾利克森，訓練年輕的作者，歐尼斯特L。 羅西，在臨床的催眠狀態裡。 被合起來，這3 卷提出催眠狀態是什麼的加深的意見和一個hypnotherapy的有創造性的過程可以被取得的模式。 在這些卷裡的材料在人意識的本性上最後接觸並且建議多種沒有固定限度的方法使在hypnotherapy裡的它的探索變得容易，好如同在更正式的研究情勢裡。

間接交流蓋住我們不同描述成二步聯繫，自然通路使用的總概念，並且使用接近。 所有這些方法的普通分母是hypnotherapy與東西簡單交談的超過有關在一單個，客觀步。 容易明顯，一條消息的公開的內容看起來象一塊冰山的訊息。 間接交流的接受者通常不知道他或她的相聯的過程已經被在很多方向自動調動的程度。 收到的催眠暗示如此導致達到治療的目標的病患的回應潛能的自己的獨特的倉庫的自動

的提審和使用，可能在力所及的範圍以外不這樣。在我們以前卷內，我們略述作為恍惚就職和建議的 microdynamics 的這過程的操作。雖然這是進階作者的原先的對現代建議理論的貢獻的本質，我們將在這卷裡評論一些很多方法和意思，其他作者使用因為他們努力到達一理解間接交流在催眠狀態的悠久的歷史內。

這卷的前邊部分透過進階作者在臨床的催眠狀態上提出一次歷史上重要的演講在那裡，目睹他轉變從舊獨裁主義者接近對新許可通路的催眠狀態，他開拓。由於這贈送的特點，一盒它的盒式錄音卡帶伴隨這卷。我們強烈推薦我們頭班讀者聽這盒式錄音帶和味道一點在象在正文內提出的那樣經營演講之前。

這卷的第2 和第3 個部分集中於僵直症的現象和理念運動的用信號通知，使就職和hypnotherapy昏睡的進階作者的基本的方法中的兩種。主要關心是怎樣引起治療的恍惚的實際的問題和怎樣喚起病患的生活經驗的倉庫和被在hypnotherapy裡利用的自動回應系統。象為以前工作所獨有的特徵的那樣，這增長邊緣的我們的當今理解主觀經驗的臨床恍惚並且改變狀態被全部討論。

艾利克森以歐尼斯特希爾加德和堅烏黑利在史丹佛大學拍的一層可以從中獲得Irvington 出版商給嚴重的學生的研究，希望觀察這非口頭方面的艾利克森的我利用有人在第III 部分提出的催眠就職內確定那些反面的革新工作。我們相信 反面確定那更進一步的對這的研究C這的發展接近 大大擴大我們的理解恍惚的力學並且在hypnotherapy裡為更有效的方法的新一代作為基礎。

第4 個部分，處理經驗的獲悉的催眠狀態，在近年說明進階作者最喜愛的頭班之一：在透過允許他們親自經歷過程使用臨床的催眠狀態過程中的專業人士的訓練。在這內這二個會議提出，部分說明面對的這個問題以一現代，合理，科學訓練在把催眠現象學習給經驗介意。此中說明大多數現代意識的現象和有矛盾的事物，它尋找透過努力超出它的當今的限制理解更多有關它自己的東西。

歐尼斯特羅西Malibu，加利福尼亞

催眠狀態的這種間接的方法

透過透過在一群他的專業同事之前進階作者給的一次演講的抄寫說明催眠的通訊的這種間接的方法在這裡開始。我們然後略述我們當今理解這方法和它關聯性在使催眠就職和治療恍惚的過程變得容易時。

A . 在精神病學方面的催眠狀態：海洋帝王演講

這次演講是這種進階作者的催眠的就職和hypnotherapy的方法的異常清楚和簡明的贈送。在他的教導頭班的高度給，它描述一重要變化離開獨裁主義者過去對開拓的方法與更許可和有見識方法我們的當今的時代的特性合作。在概念在過渡內多么重要啊的我們能目睹的這演出的真實話內。當艾利克森仍然使用時這單字技術並且控制許多timesnd更操作並且誘奸出現一旦eacht從這更寬的上下文那裡明顯，他們在他們已經被使用的道統的獨裁主義者感覺裡過時了。

作為示範的變化正在這贈送方面進行：現下認識到在hypnotherapeutic 相互作用裡的最重要的人是病患，並非治療學家。病患的潛能和傾向性解釋大多數變化(實際上發生什麼) 在內hypnotherapy，不聲稱"力量" 催眠術士。治療學家不命令病患；相反，正如進階作者所說，"這總是提供他們的問題[病患]對一種想法作出回應的機會。" 現下認識到hypnotherapist給病患催眠的經驗的很多解決方法而不是給人印象深刻的催眠的技術提供。技術的概念對每位病患同樣暗示一個特別的程式的機械和反覆應用，生產預想和可預測的回應的目的。接近的概念暗示幫助每條病患支路的選擇的profferance他或她自己的細節學習限制，各種各樣的催眠的現象和hypnotherapeutic 回應可能經歷。

治療學家做不"控制" 那些病患；相反，他們幫助病患學習對"利用" 他們自己潛能和無意識技能在促進被想的治療的結果的新方法內的倉庫。這新定向需要hypnotherapists對很多觀測和性能技能的發展。愈加要求他們學習承認並且感激每位病患為獨特的個人。每hypnotherapeutic 相互作用都

基本上是一次有創造性的努力；某些知名的原則正被使用，但是在每位病患內的無限的可能性要求一種基本上探索的方法達到治療的目標。

這次演講非常是進階作者的提出他的催眠的就職和hypnotherapy的方法的風格的特性。在在輕鬆的語氣方面伴隨這卷的盒子上聽它可能有讀者的重要的價值，沒包含在這卷裡提出的被編輯的版本裡。在進一步讀之前，然後，讀者可能聽給貼標籤的盒子"在精神病學方面的催眠狀態：海洋帝王演講。"在這系列方面熟悉我們的兩本以前的書的那些讀者將知道我們為什麼建議首先聽盒子。在讀在這些頁上跟隨它編輯的版本的這條帶子的討論之後，其他讀者將理解原因。請現下聽演講。

A . 在精神病學方面的催眠狀態

有意識和無意識的心

我不一定打算今天給你證明催眠狀態，非常以至在精神病學方面討論它的使用。但是，在精神病學方面的使用狀態，牙齒，無論它可能是什麼，皮膚病學。我想要在你上留下印象的第一個想法臨床考慮你的病患的單程要的。我喜歡認為我的病患有神智清醒心和一無意識，或者潛意識，介意。我期望他們兩個在相同的人裡識的水準對一個人交談時，我期望他在無意識的水準聽我，和有意識。病患在的恍惚，因此我非常大大不擔恍惚裡以及在更深的媒介恍惚方面。為了保護治療的結果一個人僅僅需要知道。

繼病患的指示之後學習一個人的建議的自己的方法

現下我想要強調的下一件事情是為他自己擬定一種建議的方法的驚人的對每位醫生的需要。在發展我自己的技術的過程中，我解決我感到是一種好催眠的技術。它是大約30打字的頁，單身隔開，引起深的恍惚的必要的不同類型建議的。我緩慢從打字頁單程票隔開對25的30削減它，對20來說，到15，到10，到5，等等，以便我能使用整個30頁或者我只能使用一頁或者一個段落。我學習完全怎樣畢業我建議，和怎樣從一建議給另一個領導。一個人做什麼時候類事情，一獲悉怎樣遵循主角被他的病患給。

恍惚就職：僵直症增大附應性

在引起一使昏睡在你最精神病學有耐心的內或者，關於那一點，任何病患，這是你對重要的病患提出建議的時尚。例如，你們中的一些人看見我證明適當方法抓住一病患的腕。也經常，一醫生將抓住控制住一腕並且提起它向上強迫。但是我舉起某人的手，我穿一種非常，非常溫和的時裝如此故意地做，因此只有我正舉起臂的一個建議，並且我試圖移動它朝這個方向或者那模式的一建議的實在。並且你越溫和可能在臂的物理觸摸裡，當你在空中向上舉起它引起僵直症時，更有效的它。病患臂的任何強製扣押引起困難你想要刺激病患對回應積極你。催眠狀態主要是一個國家，對各種各樣的想法在其裡有增加的附應性。並且一不透過努力迫使雇用那個附應性，而是透過努力引出立即responsend透過讓病患參加引出它。

用完全相同的模式，我不喜歡告訴一位病患的這件事情，"我想要你疲倦和想睡，並且疲倦而。"那是將你的願望強加於病患的一次努力。那是支配病患的一次努力。建議他們能變得疲倦，他們能變得想睡，他們能昏睡是好多了的。對於它來說總是給他們提供對一種想法作出回應的機會的問題。

病患的自由回答：正和負的建議

我已經發現病患經常有催眠狀態是能強迫他們根據我的願望行動的一件強有力的工具的理念。我喜歡接近我的精神病學的patientshether 他們患神經病，在感情上擾亂，prepsychotic或者甚至psychoticn一種時裝，讓他們隨意對他們希望的任何度作出回應。我從未告訴一位病患他必須去深的恍惚，或者進媒介恍惚，或者對那件事情來說進輕的恍惚。我建議也他從未告訴我任何東西多於他真的想要告訴我。我通常告訴我病患他能扣留他希望，並且一定扣留他希望無論什麼無論什麼。我強調這點我想要你有一些理解確信和負建議。告訴一位病患，"現下，告訴我全部，"是相當威脅，即使要提出的危險的請求。相反，你想要病患願意告訴你這，要告訴你那個的願意，以便作為他們開始告訴你這和那，他們

也開始發展一定感覺的信任。

關係：利用起作用的矛盾心理和自然的模式

有時候你將見到你有直接關係的一位病患，然後你能採取有勢力的態度。但是一真的應該是小心。在使用正和負的建議的過程中，一努力使病患得以為了你好和為了他好鍛鍊他自己的矛盾心理。他既願意又不願意保護幫助不受你，你努力確定給他的情勢在這樣一條路內以致於他能有朝一個方向幫助並且拒絕促進另一種情勢。用那種模式病患發展願意和你一道走。

現下在施催眠術於我認為重要的事情之一首先做的精神病學的病患過程中將建立好神智清醒的關係。讓他知道你對他和他的問題明顯感興趣，並且如果你看來你認為它將幫助，明確對使用催眠狀態發生興趣。如此經常我已經讓病患進來並且要求他們被施催眠術於，在哪個我相反通常與一起那些陳述那有益於醫生規定比那些病患規定。肯定，他們能受益於催眠狀態如果，我將雇用。然而我將要他們的許可在對他們非常有幫助的模式裡雇用它。

我真的建議什麼？我已經建議這受雇於一種對他們非常有幫助的模式。通常我仔細檢視他們將要保持有意識的初步的解釋。但是我給他們指出他們在牆上能聽到鐘的事實，他們在房間裡能看見書籍，他們能聽到任何擾亂的聲音，相當不重要。基本條件是他們專心，不一定對我，但是對他們的自己 thoughtsspecially掠過他們的心頭的那些想法，包括那些態度和在哪個這幾次想法閃爍的那些順序透過他們開採。[總是的催眠暗示利用這樣的起作用的自然的模式；它從未把任何事情外國人強加在病患身上。]

現下，催眠狀態是要操作的允許你的某些事情 [since現下更喜歡利用!] 用它的起作用的各種各樣的模式的人格。一個人能請一位病患進入恍惚說明記得過去中的東西，或者思索將來，或者從1 移動與另一個齒輪配合。太經常有嘗試在一個特別的問題上以一貫模式完成，在病患已經太疲勞或者也在感情上擾亂不能做那很久以後。你必須意識到那催眠狀態允許你回到一種特別的想法，或者懼怕，或者憂慮，一時邀請一位病患去經驗太多痛苦或者感情不安從未是必要的。

對使關係變得容易表示懷疑和相信

在精神病學方面一些催眠狀態的用途是什麼？第1，和我思考主要，它的使用應該在由於病患建立一種好個人關係過程中。一旦你已經施催眠術於病患，他們經常感到他們能相信你。並且，給他們發現他們能相信你的機會是重要的。因此，我通常請病患進入催眠恍惚一些我知道他們不回答在那時的問題。我問一個問題，並且在他們可能聽到它之前，我向他們指出還沒應該被回答，這是一個問題，並且他們不應該回答它，直到合適的時間一塊來。然後我要他們考慮我已經說了什麼。因此，他們意識到他們能自由地回答問題並且容易，但是在合適的時間來之前，是在回答一個問題的任何強迫都沒有下。我使這給病患在醒來方面清楚說明和在恍惚狀態內，因為你正與有一種有意識的心和一種無意識的心的一個人交易。

結合知道和無意識獲悉

這帶我們到另一關於使用催眠狀態的要點。因為你正與有一種有意識的心和一種無意識的心的一個人交易，取得與一病患在一深恍惚內一起的好結果不意味著病患將受益於在醒來的普通事內的說明。有有意識的知識的無意識的知識的綜合。每當你使用精神病學的病患的催眠狀態的時候，這應該在你的頭腦裡是最著名的。你能認識到你能解決一次衝突，恐懼或者在恍惚國家的憂慮。你對採取措施在醒來方面的除非說明，病患仍然可能有那憂慮或者恐懼。你能除去適合一定顏色在恍惚內的恐懼說明病患表現得正常。當雖然如此，他從恍惚喚醒時，說明，他仍然有對那種特別的顏色的回應的有意識的習慣模型。對很重要把無意識的知識和知道的知識結合起來。

一我的的病患追回一創傷經驗當時，她發展一懼怕藍色的顏色。她已經看見她的姐妹差不多淹死，並且她的姐妹已經就外表而論看起來明確藍色。病患其實不從她對藍色的恐懼中恢復，雖然她能處理藍色的任何事情並且在恍惚國家看藍色的東西，她有一有意識安慰的感覺而經營藍色的布和藍色的顏色在醒來方面各種各樣說明。她不一定需要對她的姐妹的近的淹死有完整的了解，但是她確實需要有那藍色常常與非常不舒服的事情有關的一個意識。因此，在與病患交易過程中決定總是必要的，迅速，他們

將需要多么完全把他們無意識學習的和他們有意識獲悉的結合起來。

在處理憂慮，恐懼和創傷過程中分離智力和情感

催眠狀態也能允許你分你的病患的問題。例如，一位病患過去用一些創傷的經驗告訴你，已經導致一個phobic 回應或者一種憂慮狀態。一個人能把他放進深的恍惚並且建議他只恢復那次經驗的感情面。我證明這現象過去在有我遊行示威主題一追回的全部一個笑話的歡樂沒有知道笑話是什麼時。然而學科在為笑話的最歡樂的時裝裡笑並且笑，在那時想知道笑話是什麼！過後，我讓我的學科記得實際笑話。換句話說，一個人能為一位病患在一個問題的理智的方面分裂和留下只感情面被處理。一個人能病患越過一創傷經驗的感情面完全大聲呼喊，隨後讓他恢復創傷的經驗的實際理智的內容。或者，一個人能做在fashionhat正讓他追回相當小過去的創傷經驗的理智滿足的一豎鋸內的它，相當小這些不同方面不必一定被連結的感情contentnd的然後。因此，你讓年輕的醫學院學生看見乾草叉，然後你讓他感到他在gluteal 地區經歷的痛苦，然後你讓他看見顏色綠色，然後你讓他感到他自己生硬而嚴格，然後你讓他感到他的剛度和剛性的充分的恐怖。恢復的事件的各種各樣的一點兒用這個豎鋸模式允許你最終恢復一次整個，忘記的童年的創傷的經驗 [來自透過一把乾草叉的一起偶然的刺殺事件的一個壞疽性的傷口] 那一直在醫學學校管理這個人的行為並且非常嚴重地妨礙他的生活。 [看見艾利克森&羅西，1979，為這些方法的詳細的例子。]

使創傷的事件的恢復和失去記憶變得容易

這帶我們到引起創傷的經驗的完全的可能性的，然後為它引起失去記憶。無論如何，經常病患告訴你他們為什麼不開心或者苦惱或者擾亂。他們知道的全部都是他們不開心，並且他們給你大量合理化解釋它：事情沒進展順利，抵押是一太多負擔，當實際上它可能是持續，父親關係，他們的童年的母親關係的無意識的效應時，他們的工作太難。一個人實際上能回歸病患，返回給他童年的他，並且讓他記得忘記與驚人清澈和細節一起的事件。一個人能保護所有那訊息不受關於你的病患給你完整的理解很多方面的病患，然後用他所告訴你的總失去記憶喚醒病患。病患不知道他正談論什麼，但是你知道他正談論什麼。因此，你能指導病患的思想和講話得更近和更接近於實際問題。你能發現參考他有意識不知道的創傷的經驗的重要的話，如此理解他正談論的更深的暗示。 [最終，病患或許將能有意識處理創傷的經驗。但是當有意識的它意識仍然太痛苦時，你能幫助他間接經營或者有問題的metaphorically。]

學習這種間接的方法

在這方面，你需要反覆試圖讓一位病患在普通，日常生活裡談論某些事情的實踐。你需要努力得到正常的催眠的主題談論點燃，例如，在房間的角落的實踐。當然，點燃不重要，你指導他們談論怎樣是重要的。你怎樣能做這？你僅僅需要觀察他們的普通的話和偶然的談話。然後，強調突然之間他們說單字角落的事實，並且你想知道為什麼。不久，他們將說東西輕，近日，你能讓他們談論在房間的角落點燃。它是指導他們的問題。以相似模式，你知道的一些創傷過去的主題只要，你能指導你的評論在那指示內的每個人。

卸和移動的抵抗的心理再次定向：使是確定變得容易

你將在使用催眠狀態過程中遇到的一些障礙是什麼？在精神病學的領域的你的病患經常非常難。他們從將不是你的病患開始是可怕的，他們是distressedhey不知道怎樣親自辦理。你能雇用所有各種各樣的催眠的現象。我能回憶被我想起並且花費時間解釋他就不能對我交談的我的病患之一。沒有什麼他必須說，並且他感到太痛苦不能能確實有任何想法。我的回應是僅僅這：他能去輕的恍惚並且經歷一些有趣和相當有幫助的現象。他同意他需要一些幫助，但是他不知道怎樣得到它。因此，穿一種顯然隨便的時裝，我說明我那裡能安置一項椅子權利，這將差不多絕非是書箱，關於絕非門，關於絕非我的書桌，在那椅子內坐並且能交談將真的好坐在那把椅子內。我病患傾向於同意我在那裡有一把椅子，這將絕非是書箱，這將絕非是我的書桌，這將絕非是門。

在這點我已經從帶我們到陳述的我的病患那裡引出3 項極好的協議那個，他正坐在椅子裡在某某關

係裡，他可能在談論他自己過程中發現它對他有幫助。當然，他冒說他可能發現他坐在那裡因為不可能椅子的chairince如果是有幫助的的什麼的危險！我沒讓他使一個生幻覺。我僅僅讓他想像它，正象你們所有人能一樣。但是主題在真的做什麼？他正同意我而沒有知道他將發現更自由地講話是更容易的，他正在辦公室坐在一個不同的位置。然後我建議它是不可能的，真的，為了交談在他實際上坐inut所有那些的這1 chairhe內將必要他做將是開始會議，在那裡放它，坐下，並且開始交談。我已經病患不止一次上升他椅子，把它移到房間的另一邊，並且立即開始討論他的問題並且給我他需要給的訊息。實際上，他離開在他有坐在這把椅子內的房間定向內的他的所有抵抗。但是透過坐在那把椅子裡，這剛剛在那裡被移動，他以不同模式完全看見房間。

我發現你能做改變無論什麼你的病患在辦公室內定向明顯地幫助他們，與你聯繫並且檢查他們的問題。[身體上重定一位病患而空間經常幫助心理上重定他。在它的舊的位置的椅子描述病患的認為和表現的舊的模式。把椅子移到一個新位置描述病患的以不同模式看自己的意願並且給他，照原文而心理上，一個不同的遠景。]催眠，當然，引起一深恍惚並且重定病患完全是容易的，即使給depersonalize 他們。那是我強調為什麼的原因那些重要性給你們所有人，不管哪領域的醫學你在方面與正常學科合作。度過與正常主題一起的一點時間將使你能夠發現的全部各種各樣催眠現象。

哈威，不合群的討厭鬼：Depersonalization和投射為治療的變化釋放智力

Depersonalization 和自我的投射是其他非常有幫助的催眠的現象。你能教一個學科使電影螢幕生幻覺並且看他的"自我" 那裡向上在螢幕上。你然後能讓他忘記他的名字，他的身分，忘記關於我們都在劇院正常做的himselhe 模式的一切，遵守一部懸而未決電影或者完全吸收我們的注意的任何事情。然後你的病患看螢幕，並且告訴他他正去看連續的系列eventsou 能以電影的形式有他們，或者你能以止住的形式有他們。

我能想起一個人，被我和問題想起的一個不合群的討厭鬼是，一個人能使那個不合群的討厭鬼成為一個人嗎？我被挑戰做那，並且我必須在這幾次人上引導心理療法使用催眠狀態並且有敵對精神分析家和居民聽眾在其psychiatryome是經歷精神分析的。與不合群的討厭鬼的我使用的簡單的程式是這：哈威有一切知名的疼和痛苦，低級的一切知名的感覺。但是他聰明，即使他沒證明很多智力。他可怕，並且那是全部我真的需要了解那個人，因為知道他聰明，我還知道他有一個相當富有的幻想生活。我向他建議他看見一系列電影螢幕或者水晶在哪個他將看見靜物驚人的重要性的照片的球。我有哈威忘記他名字，他身分，他年齡，哈威一人真的存在當時的事實。他的全部看確實我散佈在給他考慮的空間周遭的那些事情的一智力。他作為一看見小男孩在他去學校的路上移動的他們的pictureost是電影。他跟隨小男孩到學校。他看見小男孩讓學校老師拷問他的手。他看見教師強迫小男孩以書面形式從左手轉換成右手。他看見小男孩被教師相當殘忍處罰。一個特別的日子，他非常傷心送那個走的男孩回家。並且哈威看並且對發生地點的paltriness作評論。他看見走回家，到達家，並且調查在門上方的碼的小男孩。並且那裡他用在手裡的一只槍看見代表郡長。代表剛剛完成射擊小男孩的狗。然後他看見小男孩哭。

然後當那種相同的情感將湧現時，我告訴他在那裡開始並且在幾年以後看見另一張圖。他看見相同男孩在10在外在與他兄弟一起打獵並且對殺死一只兔子感到可怕的樹林內歲的時候。然後，他看出大約15 躺在一個毀壞的水閘上部並且考慮全部可怕的事情歲的男孩，能發生在人身上。大約誰剛剛以一女孩翻下並且感到可憐和低等的22，看見一年輕人。然後正從一個法院走出來的他在相同沮喪的情緒狀態裡看見那個相同的年輕人。他將離婚並且被感到相當自殺和明顯低等。然後他在28被從他喜歡的工作解除歲的時候看見年輕人。然後他看見年輕人在30種感覺歲的時候非常可憐。並且我問哈威智力評論所有那些照片和他們或許意思是的，並且哈威為我評論並且分析他們。並且我們談到連續性的線和經歷生命的創傷的經驗的重複。但是哈威不知道他正談論自己，並且哈威不知道他正親自看見。我能問他思索什麼將發生在那個年輕人身上。並且如果更那樣任何事情發生在他身上，他的陳述那個，他將無疑努力在失去的末端上承諾suicidelways，自從他已經在整個生命期間輸掉一切，並且或許努力在失去的末端上自殺。什麼的意味著的是失去末端嗎？

[艾利克森然後幫助哈威在恍惚裡解決他的一個問題：實踐寫清楚不是他通常給的令人感到恥辱自我潦草寫成的便條他。最後，當他醒著時，哈威能聽從一個催眠後的建議清楚寫。]"這是3月一個美好的天。"他寫那，看它，並且跳起並且說，"我能清楚寫！我能字跡清楚寫！"並且他流行和在這幾次組的醫生左右並且要求每人稱揚他的文字。他簡直是一個喜悅的小男孩。並且他對觀眾完全令人困惑，因為他的

jubilance直到他們承認那驚人的力量。

現下哈威的工作是他的頭家在周遭踢他的一個第5比率的工作。哈威做這寫，並且在其餘晚上期間他自誇並且自誇他的極好的書寫。並且我建議他將保持完成的那個感覺，身體的驕傲的那辯別力，有他，和他將在每條必要的路內使用天氣。第二天當哈威去上班時，他第一次頂撞他的頭家，他要求在他的薪水方面的支付的增加。並且他得到它。然後他要求一張更好的書桌。哈威使一輛汽車工作。他總是把它停放在在泊車場的一個特別的地方。並且有另外一個那裡總是用他的汽車把他包圍的雇員。並且雇員半小時工作得比哈威長時間。哈威坐將和煙霧無助，卡斯帕Milquetoast時裝，在內等待其它人來移動汽車的他的汽車。那個夜晚哈威出去並且告訴小伙子，"聽你大吊鉤，我也許能與找碴兒打架適合用那骯髒的模式停放你汽車的你。你已經做它很久，我已經帶它。我們能有大約它的一戰鬥，我寧願適合一杯啤酒邀請你入內，因此讓我們通向討論它。"

如此停放他的汽車，那是最後一次那個家伙，以至在哈威的汽車裡拳擊。哈威重畫他的汽車，因為他在它裡感到擁有的快樂。他得到新slipcovers。他用他的餐廳換更好的。他用他的簡易旅館換一家更好的簡易旅館。對字跡清楚寫他的名字然後寫一個簡單的句子的簡單的事情的快樂的那次洶涌，"這是3月一個美好的天，"並且允許他感到喜悅的快樂的驚人，少年的洶涌足夠支援他。

我想這本會是我告訴他下去並且要求更好的薪水或者指派那個家伙的一個錯誤，在錯誤的fashioneause裡停放那輛汽車，他不需要做什麼的一個指示。但是他確實需要了動力。並且那是用心理療法和使用做事情的一位病患的hypnosishe動力的事情之一。並非那你一定認為他們做應該的那些事情，而是那些事情他們象人格有他們真的做應該的那些感覺的那樣。並且一通常從相當簡單的事情開始。因為人基本上，基本上，相當簡單的動物。因此，你應該僅僅開始並且與他們自己的人格needsot一致與你的對他們有用的概念一致讓那些病患精心製作。當他們努力破壞自己時，你只干涉。

間接的建議和暗示

大部分催眠的心理療法可以被間接完成，象我不再和哈威來往的一樣，帶有使用催眠後的建議。經常，我將給一位病患建議，"今天回家並且讓你的無意識的心再三考慮已經被說的全部事情，已經被認為的全部事情。"我能尤其想起一位病患，使一psychoneurotic用她自己在進陽光出去並且發展一極其嚴厲疹在她臂，脖子，臉上時。然後，她將在疹整夜抓直到她的臂和臉和脖子是外表看起來的可怕的情景。她來我她顧及的每皮膚病學家和醫生說在她的方面突出純cussedness。她非常明確說明她也期望我告訴她在她的方面，它是純cussedness。因此我告訴她我告訴她因為她已經告訴我是了是不必要的，並且我將為itut帶她的話我仍然被授權相信關於事情的我自己的想法。因此，我接受她給我說，同時，我給驚人預定。我安靜取名為相信我自己的想法，她可能相信她自己的想法。

對她的我的建議是相當simpleamely，她應該喜愛象她希望，她真的應該喜愛陽光象她想要的那麼多的一樣大部分的陽光。我告訴她回家(病患在一媒介恍惚內)並且一兩小時躺下，讓她的無意識的心再三考慮那的意思。她說她不需要，她有意識記得我已經說了什麼。在她已經回家之後，在她已經著手坐下並且休息一個小時之後，她的回應將起來並且出去進花園。她也促進穿上一寬注滿帽子和長袖子。現下在她的院子在外她發現它非常令人愉快，並且她在她的花園工作。

過去她已經被告訴，足夠明智，避免陽光，對躲開陽光，給蔭涼她自己，保護她自己擋住陽光。I，另一方面，告訴她喜愛它。現下，陽光的享受意味著什麼？它表明把你自己放進你不必與它作鬥爭的一種情勢，不必保護自己，但是真的能喜愛它。她確實非常喜歡她的花，並且他們在太陽裡出去，因此她能享受陽光。你看見對她的我的建議的暗示嗎？我沒告訴她避免陽光，我沒告訴她保護自己，我告訴她喜愛它。她陽光的享受將包括過得愉快陽光後，在她的睡眠期間過得愉快，第二天過得愉快。我所需要做的全部事情將給她喜愛陽光的動力。因為她是一個相當敵對和敵對的人，我的建議沒留給她要與作鬥爭的任何東西。她的疹非常迅速痊愈，在那個點她聲明我收一項太高的費用。並且我告訴她，"是的，我費用高，你享受非常高，和為什麼不支付我我的費用我已經做的小。"她寄給我共10位其他病患，即使她聲明我的高的費用。我接受抗議，並且接受他們以為由在她可接受。換句話說，你努力接受不管他們是什麼的病患的想法，然後你能努力指導[sice現下更喜歡利用]他們。

使用回歸和失去記憶：控制創傷的經驗，記憶和鎮壓

關於這回歸的事情，我喜歡對最初回歸我精神病學病患給令人愉快的東西，贊同的東西。我承認我

們正浪費時間，因為我們在那裡改正不愉快的事情，並非令人愉快的事情。但是在恍惚內說明我在他們上留下印象意識到在他們的過去內有一些好事情是明顯重要的，並且好事情形成那些背景的那些以判斷嚴厲的那些禮物哪個。我使用訓練他們追回足有而完全各種各樣的創傷的經驗的他們過去的愉快記憶。我讓他們完全恢復創傷的經驗，然後我鎮壓他們，然後他們追回那些記憶再次，並且再次抑制他們適合那些病患。

[為這種技術的基礎的力學是如下內容。]一病患來你與一起忘記，抑制記憶。一旦你得到記憶的擁有物並且使他們與病患相結合，一旦你讓病患記得他們，他再次能使用他的鎮壓的權力並且忘記那些事情。你自己抑制或者創造適合那些記憶的一失去記憶，病患不知不覺移交那些創傷經驗給你的控制。這表明你有權再生記憶，再次掩蓋它，為了再次向前帶來它，為了再次掩蓋它，直到你的病患增加足夠的力量面對任何特別的問題。自從催眠狀態提供你參與，和對的控制，材料的恢復和鎮壓，病患的鎮壓不大可能接管並且控制情勢。

建議和抵抗的居中

你給一位病患的這類型建議倚賴對你和治療的過程的那位病患的態度。我已經實驗上而臨床處理負，敵對的病患並且發現的會議電阻的這個特別的品牌的各種各樣的模式。病患能進入我的辦公室，打算全部相反，絕對地決心試驗我的忍耐，絕對地決心不昏睡。我能召回來看我治療的醫生。他叫我長距離幾次並且在我們的會議以前給信寫信，並且從這些接觸我知道我在手上有一個非常敵對的人。當他走進我的辦公室時，他肩投向後，他下巴伸出在外，他坐下完全直立在椅子內，並且說，"現下，繼續醫生並且施催眠術於我。"

我告訴他我認為他有太多的抵抗。他說他不關心工作施催眠術於他的he resistancey，不做理由。我可以出發。我告訴他我將，並且我著手建議他昏睡。那個人懂得一點催眠狀態，因此我使用這種簡單，跋扈的技術，完全了解它將是徹底失效。我著手做他大約一個小時，使用我知道的最好的跋扈的技術，而他坐在那裡對著我微笑並且非常有效地抵抗我。我增加他抵抗設法，我突然說，"請稍等一下。"(I 已經為這作準備，已經透過電話聽到他，已經讀他的信。)

我大踏步前進進其它房間並且與我的一個年輕的學院女孩心理學學生和催眠的學科一起回來。我使她進入房間並且說，"愛爾莎，我想要你見見博士 X。博士 X來這裡被施催眠術於。愛爾莎，你可以現下去深的恍惚。"她去深的恍惚，並且我在她身上證明一些催眠的現象。然後我告訴她坐下並且把醫生放進恍惚，為了叫我，她一在恍惚裡有醫生。由於那，我全部從房間走出來。15分鐘以後，愛爾莎來門並且給我回電話進辦公室。

我實際上做什麼？醫生有他的抵抗感，我在我身上集中全部，因此我從辦公室走出來，我進行那整個的感。而且，能抵抗誰是在一恍惚，誰僅僅對催眠暗示作出回應的某人內的某人怎樣？當然，愛爾莎使用好催眠技術並且能引起一令人滿意恍惚。經常，我在訓練使用這技術昏睡的抵抗病患或者主題的特別。抵抗我是一件事情，但是你怎樣能真的抵抗在恍惚裡的人，其一和只目的是把你放進恍惚，而不是為你做任何另一種考慮。做那是非常困難的。

間接建立的用抵抗的主題的關係

我知道二醫生在在誰上你能工作整夜在引起恍惚在中的任何一個他們時的菲妮克絲。他們是兩個優秀的催眠術士，他們兩非常挑剔我，因為我沒能把他們放進恍惚。因此一個晚上我要他們坐下面對彼此，並且我告訴他們，"醫生，你施催眠術於醫生和醫生，你施催眠術於醫生。並且當你們施催眠術於彼此時，你想要其他去多么深進恍惚，親自昏睡並且真的對其他證明。"整齊非常他們兩個走，非常深，進一催眠的恍惚。但是當然他們應我建議變得恍惚。在他們已經把彼此放進深的恍惚之後，我為他們兩個負責情勢。那是一種技術 [since現下更喜歡接近]我認為你們所有人試用曾經它將教你很多大約建立關係。那兩位醫生位意識到我指示將導致他在與我一起的關係在他已經把其它醫生放進恍惚之後。我經常讓我的病患被其他人放進深的恍惚，特別是完全是抵抗的並且將不讓醫生做它的那些病患。我通常努力讓他們儘可能對我抵抗，以便我能收集他們的全部抵抗，為將要把他們放進恍惚的人留下沒有一個。

抵抗和驚奇技術

我克服我的病患的強大的抵抗的另一個方法是一種驚奇技術的介紹。 允許我說明。 一位醫生已經來有我的2,000英里把他放進恍惚。 他走進我的辦公室，把檢查放在我的書桌裡，並且說，"這是補償你你的時間。"我那取字時間聽到。 那檢查是補償我我的時間。 但是他已經甦醒被我放進恍惚。 現下，顯而易見，檢查是不為把他放進恍惚補償我，而是僅僅為了補償我我的時間。 因此我正確地然後和那裡知道他將要做的。 並且雖然有意識他感到他正合作，但是他做我看見的抵抗我的最美麗的工作之一。 我在那個人身上花費兩個小時，使用我知道誘奸的每種技術 [since現下更喜歡變得容易]他進催眠狀態。 但是我絕對地失敗，並且最後我說，"醫生，你已經付款給我我的時間。 並且那是關於全部我已經能給你。 我非常抱歉我失敗。 但是在你離開之前，我想帶你外出進其它房間並且把你介紹給我的妻子。 她想和你見面。"

因此我們出去進隔壁房間，並且我打電話給我的妻子並且說明Q醫生在他回家的路上，他必須立即離開，但是他認為他想和你見面。 然後我說，"在我們離開之前，我想握手，醫生。"他非常樂意伸出他的手，我緩慢地舉起它，引起深的催眠的恍惚，將他領導向後進辦公室，並且做他想要我做的工作。

肯定，你不施催眠術於一個人在你對他說再見之後！ 他沒有防禦，沒有警衛，沒有保護他自己的模式。 我伸出援助之手握手再見什麼時候和緩慢，溫柔，suggestibly振奮他的臂，引起僵直症(關於僵直症的細節和握手就職請參閱第II部分) 我關於昏睡給他以前的其它建議見效全部。 因此我把他帶回來辦公室並且與他更多度過幾個小時，改正已經阻止他使用催眠狀態超過15年的一些困難。 他開始他實踐使用催眠狀態但是跑進一個人創傷經驗。 此後，他不可能引起催眠狀態，實際上，害怕它。 我出人意料引起恍惚在他內，他返回他實踐並且開始廣泛地使用催眠狀態。

使用接近催眠的就職：使催眠的就職適應病患的行為

換句話說，我已經提及的事情之一是驚奇技術的這件事情。 一個人總是努力使用病患帶入辦公室的。 如果他們帶來抵抗，感激那種抵抗。 堆它在任何時裝向上他們想要你toally堆它向上。 但是從未厭惡抵抗的數量。 當兩個小時我盡我所能把他放進恍惚時，那位醫生當然無意識有許多的抵抗。 然後我帶他外出進其它房間把他介紹給太太 艾利克森，他的抵抗已經被堆積並且離開進辦公室。 一真的應該認出那。

現下這看起來是好像我正使用擬人的思想，但是這是一種使這些事情概念化的容易的模式。 無論病患在辦公室對你提出什麼，你真的應該使用。 或者透過到處在椅子裡或者透過做許多事情移動如果他們阻止你施催眠術於他們透過，嘆氣或者格格地笑，為什麼不利用它！

要求他我施催眠術於，我同意做如此的我病患一。 他堅決要求與他的footfirst一起打拍子他的右腳，然後他的左腳，然後他的右手，然後他的左手。 下一他起來伸展然後解決更舒適地在椅子內退下來。 當他正要從右腳移動到左腳時，關於施催眠術於他我做的將注意到； 當太晚，他不能改變時，我將給他他從右腳移動到左腳的建議。 他從左側移動交給右手，我注意到將他做正要然後建議他現下使用右手的那個，以及他的左手。 當我看見他正要伸展時，我將建議該起來並且伸展了。 它對我做差別做的，我引起手懸浮，向上移動laterally還是他想要與他指標和腳一起打拍子並且起來並且伸展的downhether？ 如果他想，類型行為，讓他有它。 但是我真的應該願意使用它。 如果他想要嘲笑我的技術，我的建議，我鼓勵他笑，並且溫柔地建議"那現下這裡是你或許將非常，非常找到的另一個建議，有趣。 然而我可能錯誤，並且你根本可以不發現它有趣。 我真的不能告訴。"因此我已經蓋住全部可能性。 他可能發現它有趣，或者他根本可能不發現它有趣，然而我真的不knowe必須給我證明天氣是有趣還是不滑稽的，但是在此過程中，他沒意識到他正服從他證明它是有趣或者不滑稽的我的建議。

利用普通的行為和抵抗

你必須觀察普通的行為並且十分願意使用它。 我有病患來度過咒罵我的時間因為"你認為你是一位某某催眠術士。"並且我告訴他們，"那是正確的，我確實認為我是某某催眠術士。 並且這是你可能增加使它為一個更加語勢強的陳述的兩句更多的話。"因此，我能建議更強壯的話，並且他們能接受他們知道他們正接受其它詞，來自我的其他建議的我的建議和第一個事情。 用那種模式我容易在他們自己的水準上能見到他們。 [他們不禁不住要我的建議，因為建議接受，放大，並且利用他們的抵抗。]

太經常操作者認為他必須改正病患的直接行為有一種趨勢。 一個人不可有那個態度。 一採取態度，病

患在那裡在一天，一周，一個月，6個月內對eventuallyperhaps有益，但是在一些合理的period內，最近時刻。立即行為一定避免的這改正的病患真的需要把那特別的行為顯示給你的趨勢。

利用寂靜：透過有意識無意識的雙倍的討厭的事情使無意識的過程變得容易

然後，有誰使與你一起的緊急預約透過電話的病患和他們進入辦公室並且坐在那裡悄悄。你可能傾向於表示你的缺乏理解這行為。但是不管他們多沈默，我告訴他們那個，他們的無意識的心開始想，開始理解，他們自己不需要有意識知道正在他們的無意識的心裡發生的。實際上你是什麼對他們說嗎？你正說他們的無意識的心現下能工作，並且祕密工作，沒有有意識的心意識。以這種方法你利用他們的有意識的寂靜並且讓他們理解他們有意識確實不必用言辭表達。在聽說你的距離允許他們的無意識的心令人滿意工作內的他們的僅僅存在。我沒有看見一個人應該不滿於病患安靜地坐足足一個鐘頭的原因。但是如果在你的方面你不為病患使用它，是浪費時間。你不需要說muchimply告訴病患，"讓你無意識心工作當你的眼睛漫遊辦公室時，當你注意到這本書標題和那個書標題時，當你看這塊地毯時，而你忽視看我，而你處理外部噪音。"怎么回事？病患的自己的無意識的心開始對你的建議作出回應，並且你發現神智清醒的寂靜的小時已經用來使病患準備好甚至在futureerhaps裡經歷催眠的恍惚，非常下一的會議。

問題與回答：會議的持續時間

Q. 你一般為一個會議花費多長時間？你為會議中的多少喜歡在催眠的國家有病患？你喜歡與病患一起度過多長時間在恍惚之外對於討論有意識什麼在催眠狀態下發生來說說明？

A. 我佔用為病患的需要必要的時間的長短。我使用關於多少他能吸收的我的判斷。我已經看見病患長達連續16個小時。我讓病患使他的飯生幻覺，但是在這段時間我挨餓！我已經看見病患12個小時，8個小時以來，儘可能4個小時，和經常2或者3個小時，倚賴病患的問題和迫切的度。通常我喜歡看適合小時可能用於催眠狀態和前半個小時可能被在討論內度過的的第一部分的一hourhe的只的一病患。或者，我可能告訴在恍惚裡的病患說明那件這事情在一些將來的日期輪到加以討論，他將對它感到舒適直到這樣的時間。換句話說，我使用催眠狀態管理在哪個事情給病患給的路。能學習並且調整迅速的病患我將看見4, 5, 6, 7倍一周的有時。其他病患不能結合它任何程度快一周一次，有時，我與誰不能容忍會議更多經常比一次一月的人們合作。不是有任何集，日常圖案給我病患，我安排一完全隨便他們時間表。我一個月一次移動他們到每周7個會議，每一兩個小時的會議。或者我可以根據消化心理療法的他的能力從每天的一個4個小時的會議到一周一次移動病患。

克服以前的催眠的經驗的影響

Q. 你將怎樣與已經或者發展關係以前或者偶然被施催眠術於的個人，並且在兩個情況裡沒有催眠的經驗的召回嗎？[你怎樣在個人裡發現這樣的一個無意識的催眠的國家，你使用什麼技術從以前，遺忘的催眠的經驗克服也許禁止的建議？]

A. 經常，一病患將去一autohypnotic 恍惚僅僅為了擺脫你。precatatonic 和精神分裂症病患在這件事情上特別極好去一autohypnotic 恍惚並且簡直違抗你無論如何心理上接觸他們。偶爾，你將遇到誰施催眠術於以前並且告訴他們必須決不，絕不施催眠術於再次的人們。你不能在施催眠術於他們成功。

最近我在參加討論會的那些牙科醫生的菲妮克絲兩引導的一次討論會上帶來一個極好的主題，告訴我她是一個新來的人，他們想要我訓練她成為一個好催眠的主題。但是，沒有讓我知道，他們仔細給她建議不讓我施催眠術於她確實。我試圖施催眠術於她當時，我注意到她友好，合作的一事情immediatelylthough, 她過分強調她對我說的所有東西："我真的不相信你能施催眠術於我，醫生。我真的不！"並且我聽那些陳述，我意識到他們不是真地沒相信被施催眠術於是可能的的一個人的簡單語句。相反，我感到他們那外國或者與她不同的誰也強調地表示一信念的一人的陳述。因此我問她什麼她知道，並且當然她迅速提及她認識邁爾和比爾和其它幾的組的成員。但是邁爾和比爾是她提及的名字。我問她她怎樣感到或者由邁爾她將對被比爾給的催眠暗示作出回應。她說她能對他們中的任何一個更喜歡回答。並且我問她是否無論如何我的技術象比爾或者邁爾的。她說因為我已經教他們，他們的技術象我的。你看見什麼已經發生在她身上嗎？然後我建議那個如果比爾說現下你的臂變得沉重，他們將

變得沉重嗎？ 並且如果邁爾說他們變得越來越沉重，他們將變得更嚴厲嗎？ 並且當然他們開始變得更沉重。 並且我做的全部都是認識到一定有在她內操作的一種以前的催眠的情勢。 我推測關於誰是有罪的然後努力在她的心裡認為我自己和他們一樣。 這樣的話，它是邁爾和已經給她以前的建議的比爾。

關於另一個場合一個主題自願說明，" 我以前已經被施催眠術於， 並且後來很多醫生試驗它，但是我總是不能去催眠狀態。 " 我問hypnotizers是誰，和催眠狀態多久以前發生。 " 是一位舞台催眠術士，並且他告訴我從未再次被施催眠術於，因此當我已經想要催眠狀態時，我總是不能昏睡。 "

它5 到7 年以前發生，在芝加哥。 然後我問她一個連珠炮似的問題： " 你記得劇院的名字嗎？ 多少人與你在舞台上起床？ 看出你能記得他們中的多少。 你能記得的其它情形是什麼？ 你與朋友一起去那裡了嗎？ 你與朋友一起離開了嗎？ 後來你吃飯了嗎？ 你喝一杯了嗎？ 當舞台催眠術士與你接洽時，發生什麼？ 他告訴你閉上你的眼睛並且變得想睡了嗎？ 他告訴你感到非常想睡了嗎？ 他象我的一樣發表意見了，還是他正更命令和跋扈？ 現下他告訴你就寢了嗎？ 他告訴你使你的臂硬了嗎？ " 以這種方法我試圖用她的記憶喚起全部圍繞催眠的經驗的被忘記的細節並且認為我自己和舞台催眠術士一樣， 時間。

偶爾，你將遇到誰誰告訴這些病患不讓任何其他醫生施催眠術於他們的你同事一施催眠術於的病患。非常同情和interestedly，查究細節這幾次情勢。 他們開始記得細節當時，他們開始發展恍惚那種情勢的行為。 他們發展恍惚行為當時，他們於是將昏睡，在那點上，你放進建議： " 是的， 那時你被告訴不要昏睡，正當我現下告訴你將來不要再次昏睡時。 我告訴你現下不昏睡再次將來正當時。 " 但是， 他們能接受不昏睡再次將來的建議，他們必須昏睡在那裡， 接受建議。 他們過去訓練接受。 他們遵守那類建議適合5 年的或許。

他們將逐漸昏睡接受那個建議的增援部隊，但是在你處於恍惚狀態有他們之後， 正確然後而那裡你使原先的那指示有資格能： " 你將決不再次為傻的目的昏睡。 你將將來決不再次為沒用，沒有價值，不提供情報的目的昏睡。 " [透過喚起以前的催眠的經驗的記憶，你喚起另一次催眠的經驗的條件。 透過接受和利用訓戒不要讓任何其他醫生施催眠術於他們， 你實際上再創造原先的經歷，因此使催眠狀態得以再次發生。]

這是你們所有人應該相互在合作過程中實踐的某些事情。 拿到一個好，聰明，正常主題。 你們中的一個把那個主題放進深的恍惚並且告訴那個主題不要讓某某人把他放進恍惚。 然後讓某某人在他自己的心裡解決語言化改正那個建議。 關於心理療法，你使用相同的技術。 一位病患告訴你， " 最後10 年我沒能坐在桌子旁邊沒有首先起來和洗這件銀製品和盤子， 最小7 次。 " 一的知道有關那的情況，我想要的這第一個事情怎樣做那個人在時間的那些問題以前在那些桌子坐， 7 多年前。 並且如果我能讓他示威，我如此做。 病患從未認出那個，我正把他放進恍惚並且回歸他到7 年的時間以前。

我有主題講我他們預料到他們不能適合我昏睡。 因此我努力把他們放進恍惚並且讓他們證明他們不能昏睡。 用那種模式，我已經滿足他們的需要。 然後我開始關於時間與他們回憶他們過去常常昏睡， 並且他們迅速昏睡 [恍惚的喚起過去記憶傾向於reinduce另一恍惚]。 然後，我在他們指出在恍惚內說明我怎樣已經騙他們， 我怎樣已經操作他們，並且我提議給他們一個催眠後的建議決不再次為我昏睡。 或者，我建議他們可能想要理解儘管不有一個的他們預期他們有一恍惚經驗為什麼。 用那種模式， 你能見到他們對你的抵抗並且在關於心理療法取得許多時同時逐漸損壞那種抵抗。 在使用催眠狀態過程中的一件東西是這： 你真的應該比你的病患對它知道得更多。 你應該知道它如此完全以致於不管在情勢裡發展，你能想起某些事情，你能想出某些事情， 那將滿足你的病患的需要。

利用睡或者自然的恍惚

[來自一名婦女名叫瑪莉的觀眾通知的人睡著。 他對艾利克森，誰然後位址瑪莉在外大叫這。] 瑪莉，你想要對我講話了嗎？ 瑪莉，你睡著還是醒來嗎？ 你無論哪種模式，瑪莉，聽我。 如果那是你的願望，我想要你繼續睡。 如果那是你的願望，我想要你醒來。 我想要你喜愛聽我。 我想要你喜愛聽到我必須說什麼。 我想要你記得並且給峽谷他需要的任何建議和律師。 並且我想要你記得他很可能忘記的事情。 並且不讓任何人惹惱你。 每當他們努力在你身上闖入的時候，給他們一個歡樂的推展到一旁。

施催眠術於整個觀眾

Q . 我得到用天氣可能適宜施催眠術於這些演講給什麼時候的整個組的你以前討論會一提及。 實

際上，我正想知道是否我現下被施催眠術於。 我的臂開始感覺起來有趣！

A . 那是正確的，醫生，每當我一直演講的時候，你總是昏睡。 現下保持你的位子和你的椅子並且舒適地容納它。 並且讓你的背和你的肩舒適但是足夠硬。 你一直在恍惚裡聽我的演講， 並且你將無疑記得它更好。 有一直做一些非常好的催眠藥睡的觀眾的一些其他成員。

催眠後的建議的持續時間

Q . 平均而言，一個催眠後的建議持續多久？

A . 它倚賴催眠後的建議。 在20世紀30年代初我正與有某位哲學博士的一名婦女做一些試驗工作在心理學方面。 當對於哈麗雅特來說，變成時間前往美國的一些其他部分時， 我問她是否我們能調查催眠後的建議的持續的這件事情。 她認為它是一種好想法。 因此我解釋我不知道什麼時候我們將再見： "可能是明年，可能5年，可能10年或者15，或者20或者25。 但是這是我想給你的催眠後的建議。 我們再見什麼時候，情勢和背景合適如果問候我，分成一個深的催眠的睡眠。 "

15年以後我正參加美國心理學協會會議。 我在格裡高利·貝特森，人類學家的陪伴。 我們為午餐去一家餐廳並且到處尋找我們在吃和談話時能坐的一個貨攤。 他只發現一個貨攤可提供，但是有一名婦女坐在它裡。 他問她是否我們能與她一起。 我在餐廳的前面而對她不可見還。 她同意，因此他流傳給柜台並且拿我的托盤和他的托盤並且佔用他們到那個貨攤。

當我進入貨攤時，我看見婦女是我已經15年沒看見的哈麗雅特。 哈麗雅特看我， 然後看那個人。 我把她介紹給格裡高利·貝特森。 她認出名字，承認介紹， 然後去深的恍惚。 情勢，底座，是合適的。 與我一起的陌生人顯而易見是我的一位朋友， 他顯而易見是一個學生，她知道他的名字，知道他已經在人類學領域出版， 因此應該對催眠狀態科學感興趣。 在貨攤裡只有我們中的3個， 因此哈麗雅特對格裡高利·貝特森的驚訝昏睡。 一切事情正怎樣去，她的工作怎樣，我問哈麗雅特， 然後我讓她喚醒，在那個點她認為我剛剛完成貝特森的介紹。 她不知道她在恍惚裡。 清楚，催眠後的建議已經忍受15年！ 我確信我遇見她再次在不看見她長期以來之後如果， 並且情勢是合適的，她將昏睡。

我做與許多我不看見多年的我病患一起的這。 當遇見他們時，他們將容易昏睡再次，將容易進行一些催眠後的建議。 通常，我把進行向前在生活，一好感覺內的一點事情給給我病患，向我和向他們自己。 我能想我在巴爾的摩有作為一個例子的一病患。 我當然不將想沒有一明亮紫色領帶看見那病患至少。 因為紅對顏色的疾病恐懼，那位病患首先告訴我。 我們的工作一同幫助給她非常舒適的對顏色的感覺， 以便每當有我能遇見那位病患的一個機會時，我將戴上我的一條最鮮的紫色的領帶。 我行動顯示我有向顏色的一好感覺，我病患有一好感覺向顏色。 那一催眠後我希望的建議終身和她在一起。

為什麼是成員施催眠術於的觀眾？！

Q . 你給沒有直接的語言化給就職兌一那些觀眾，為什麼天氣歲那些觀眾肯定個人顯示催眠行為？這些個人以前與你合作了，因此更傾向對你作出回應嗎？

A . 據我所知，昏睡的一些人們是我的陌生人。 據我所知，我不看見他們中的一些可能在上星期日，我最後給一次演講的觀眾內的他們beforelthough。

Q . 對恍惚就職的解釋是什麼？

A . 恍惚就職是這： 我關於無意識的心和有意識的心開始對你講。 他們的無意識的心正聽， 並且他們對努力理解我的想法無意識感興趣。 你沒看見非常渴望嬰兒嚼固體食物的父母經歷嚼的運動嗎？每當父母想要嬰兒張開它的嘴時，父母張開他的嘴，希望嬰兒將模仿行動。 我經常找到那人， 為了聽得更好，聽得更好，理解得更好，當催眠狀態聽演講時，將昏睡。 博士 這裡的羅傑斯總是昏睡， 她記得更多wayecause她與完全強度一起聽的材料。 例如，你聽一個音樂的廣播節目， 如果你想要挑選儀器，你不看一亮光或者瀏覽一本書。 你閉上你眼睛，你無意識轉動你聳立耳朵向音樂， 你非常仔細無關可見刺激。 如果你正在你的手裡拿一個冷的玻璃杯，你放下它，因此冷淡不轉移你的注意離開音樂。 你不一定知道作秀這些行動，因為你的無意識的心已經指導他們的作秀。 它知道你怎樣很可能聽到音樂。 與此類似，在一次演講過程中催眠狀態，人們將關閉他們的有意識的心，以便他們能用他們的無意識的心聽得更好。

Q . 誰是現下的觀眾處於恍惚狀態花費親自你的所有這些催眠後的現象的描述的存在於的人將？

A. 他們非常知道這是一次演講的事實，它沒被親自指向他們，並且被指向他們的全部都是一般的理解演講。

間接的建議促進無意識的過程

我可能說大約間接的建議的東西。我將要在這觀眾裡給某人間接的建議我看的正確的now someone，眼睛給眼睛，以前一會兒的實在，和誰是知道它。在那人心內，鑑定做。間接的建議是什麼？有你想要完成的許多事情。你的無意識的心能著手做他們。並且真的著手做他們。[E]的聲音已經變軟，他的講話已經這裡相當大地變慢。]在它方便時著手做他們並且非常努力工作。[暫停]以及從現下的3個月，6個月，從現下9個月許多可以被完成。你的無意識的心真的能趕製那些事情。[暫停]真的著手做他們。有許多他們，[暫停]並且你真的能著手做他們，並且那在觀眾裡適用於每人。有你能做的許多事情，有你的無意識的心感興趣的許多事情。並且你真的能在下幾個月著手做他們，下6個月，下9個月，下12個月，驚人的數量可以被完成。我希望你們所有人花費一驚人無意識快樂在讓你無意識心工作適合你時。我認為我將叫它一下午，因此奮起每人，更寬和更完全清醒。

B. 使用接近間接交流

當以前的演講在催眠的就職和hypnotherapy過程中作為一些重要的力學的坦白的贈送開始時，最後這也是在組織催眠狀態的一次遊行示威，這變得明顯：那些誰選擇做的觀眾的成員因此能讓他們自己去恍惚，得到材料的更好的。這我們建議讀者可能獲得重要價值在聽盒子記錄時在讀書面資料之前的原因。

有能用來使這通路概念化歸類催眠狀態或者獲悉的催眠的簡化的幾參照系統。在催眠狀態歷史上根據經典理論的框架，進階作者使用一次演講的形式在聽眾內喚起一系列重要的ideodynamic過程。即，想法關於一顯然理智步的演出實際上喚起改變傾聽者的心理狀態的psychodynamic過程：這是使用的本質接近間接交流；談論食品能使我們實際上飢餓；一個有有趣的典型例證的催眠狀態的力學的討論能喚起一次傾聽者的催眠狀態的實際經驗。在這次演講遊行示威過程中的大多數進階作者的陳述有ideodynamic暗示能在聽眾內喚起如下內容：(1)使感興趣，動力和期望；(2)學習集合；並且(3)圖案在一個時期能使恍惚的經驗和這項傾聽者的自己的專業技術的提升變得容易的內部搜尋和自治無意識的過程。許多這些陳述與這樣ideodynamic暗示一起安置在斜體內。

現下說大多數話，手勢和陳述能有多個內含層次的一自明之理。但是，間接交流的這種進階作者的自然的方法是想法以有系統的模式利用這多步的第1之一。他保持他完全遵循自然方法在這(艾利克森, 1958)內。為了相信那心被處理的訊息在一線，一軌道方面，單個因果的模式是一個幻想，或許透過我們的象線的類型和列印那樣的廣泛的對技術設備的倚賴使永存，數字電子計算機和使用有系統從房屋到結論進行的合乎邏輯的辯論。但是這些只是工具，技巧。自然不工作那種模式。自然在適應和利用新進化的目的的它的已經現有的形式過程中節約。以類似的模式，艾利克森幫助人們逃出他們的有學問的限制，因此他們然後能從廣闊的遠景中再構造他們的生活經驗。他相信那我們的當今日子的重點在擴大的意識和增大意識基本上是對更寬的理解我們的人可能性逃出我們限制的預想的這個過程。

應用的現代語言和通信理論兌一過程的治療通訊強調那些意見(metalevels)多內含層次(羅西, 1973a, 1973b, 1973c, 能用很多模式組織任何陳述；艾利克森&羅西, 1974, 1976, 1979; 艾利克森, 羅西和羅西, 1976; Watzlawick, Weakland, 以及菲什, 1974; 班德勒和磨床, 1975; 磨工, Delozier和班德勒, 1977)。心理Neuro研究表明大腦的左和右半球有處理訊息的不同的樣式，因此任何通訊可以被用超過一種方法處理(羅西, 1977; Watzlawick, 1978; 艾利克森&羅西, 1979; Shulik, 1979)。所有這些方法的共同分母是人際關係大大地與多於關於一步的客觀的訊息的簡單的交換有關。每句話，片語，暫停，句子，我們使用的聲音拐折和手勢能有多義和neuropsychological影響。間接交流的研究與所有這些多義的調查有關和neuropsychological處理那自動發生，以無意的模式，在我們的意識的通常的水準下面。

從他的嬰幼兒那裡，艾利克森發展一異常高度意識怎樣每天談話依照能很多內含層次(艾利克森&羅西, 1977)。即，對暗示和通訊的無意識的方面他發展敏感性。在其遵循我們將首先禮物一些他在那裡表明他發展這幾次敏感性怎樣的新近談話，然後在上述的海洋帝王演講裡它怎樣被使用的概要。

1. 語言和建議的藝術

E：建議的藝術倚賴使用話和話的各種各樣的意思。我已經花費很多時間讀字典。當你讀相同的單字能有的各種各樣的定義時，它完全改變你的那個單字的概念和語言可能怎樣被使用。你能跑得迅速或者快地拿。然後一些婦女快。花費話兌換。一種心的變化非常不同於在你的口袋或者一種變化或者馬內的變化。並且你在一條河的中間改變馬，那是一種不同的變化。當你換衣服時，那完全是另一件不同的事情。你沒改變衣服，你正兌換你正穿的。並且不停它去。有用多種用途的那麼多話！當你開始認出他們，你那麼能在真的之間知道差別而真的（用更深和更多的語勢強的音調講話）時。真的對真正的方法對一個小的孩子肯定的事情。

R：建議的如此多藝術和科學在知道並且正確地利用話的這些多義過程中，以及他們被講的聲音重點和力學。

2. 在催眠狀態裡的通訊的多步

E：從我的童年起，我實踐在2 或者3 步上交談。我可能正對一些游伴交談，並且一名游伴認為我正談論狗，我正談論一只風箏和我正談論一個足球的另一種想法的另一種想法。

R：你總是是在通訊的多步方面濺水的嗎？

E：那是正確的；當我做催眠的工作時，現下它變得自動。治療的恍惚使病患能夠更容易收到通訊的多步。

R：你能提供這怎樣工作的總則嗎？你將怎樣建立通訊的多步？

E：你必須足夠了解其它人，特別他們的興趣。

R：你使用有涵義，協會和有多份人的興趣和個性的申請的意思的模式的話。那是你用催眠的通訊的你的間接的方法使用的基本原理嗎？

E：是的。

3. 作為建議的本質的內部的回應

關於他對中止的使用的下列評論證明艾利克森對聲音力學的有意義的使用。這個例子提供他的意見即建議的本質在病患對由治療學家提供的刺激的內部的回應裡的清楚的證據。這些內部的回應是催眠的通訊的間接的方面。

E：我將有時透過說開始一次催眠的就職，

我不知道

這是否定憑此我拿他們的抵抗並且為有建設性的目的利用它。

[暫停]

中止暗示，" 你沒告訴我在附近對於問題是重要的什麼？ "

什麼時候

那麼一次事件(恍惚)透過暗示表示那 將進行。

你將去深的恍惚。

因為已經埋在更寬的上下文裡，這是直接建議，沒好像一" 我不知道。 "

R：你發表對在他們內喚起一定自然的相聯的回應的病患的許多陳述。是這些在他們內的回應是催眠暗示的本質。

E：那是催眠的材料，是！

R：因此這一間接或者使用接近影響催眠狀態：你提供文字刺激透過協會的意願在那些病患內喚起催眠

的回應。 你使病患說對他們自己的建議變得容易。

E：是的，引起他們對他們自己說它！

R：我們能發展催眠的dictionary words，你知道的片語將喚起某些可預測的回應（實際催眠暗示） 在主題裡嗎？ 我們確實甚至不必談論催眠狀態； 我們剛剛給將在病患裡喚起具有一種催眠的本性的某些回應的某些文字刺激和手勢。

E：這樣的一本催眠的字典或許將只限制數用，因為你必須到每位傾聽者的個性使協調你的詞彙。 [艾利克森告訴一件他的妻子怎樣必須為他們的一個孩子隱藏復活節蛋的軼事，因為這個孩子沒容易理解她的推理。 如果艾利克森隱藏蛋，孩子迅速找到他們，因為他理解他的父親的心工作的模式。 孩子將在搜尋的開始問，" 他們被隱藏，按爸爸做的模式還是媽媽做的模式嗎？ " 這軼事揭示更孩子能變得親密習慣於行為怎樣和以暗示內部合作的這不同大約他的人。 hypnotherapists在他們的工作裡需要的正是這敏感性。]

4. 在海洋帝王演講裡的間接交流

我們現下將略述進階作者在海洋帝王演講裡討論的間接交流的方法中的一些， 同時他在觀眾的一些成員內喚起他們。 即，觀眾最初期望聽說大約催眠狀態在精神病學，實際上經歷催眠狀態的觀眾的一些成員內的一演講當時。 一顯然客觀演講關於自然和使用接近通訊實際上給給催眠經驗上升以間接的模式在應答的人在觀眾內內。

暗示和否定詞

艾利克森的第1 個陳述，" 我不一定打算今天給你證明催眠狀態 ... " 包含它相反的暗示做全部聯繫包含否定詞，免責聲明，或者限制資格。 政治家非常了解這： 他們將採取不受歡迎措施或者他們自己的候選人資格給公眾在首先宣佈他們永遠不會支援某某度量標準以前， 或者他們在這個時期明確不是一個候選人。 傾聽者有意識心可能接受這些否定在票面價值。 同時用這表面接受，但是， 大多數傾聽者也將探索並且關於一無意識或者metalevel相反的任何否定和即使最瑣屑的評論的暗示處理。 當這些自動的內部探索在有表面消息的大的變化時， 傾聽者將收到許多必須被透過他或她psychodynamics的自己的特別的模型解決的衝突。 來自弗羅伊德(布魯爾&弗羅伊德, 1895/1957) 的psychopathology的調查的歷史 對貝特森(1972, 1979) 是理解這些門精神分析力學的我們的努力的記錄。

有意識和無意識的雙倍的討厭的事情

在海洋帝王演講的第一個段落方面艾利克森介紹一個雙倍的討厭的事情的形式： "當我在有意識的水準對一個人交談時， 我期望他在無意識的水準聽我，和有意識。 " 在觀眾裡很少 認出作為一有意識無意識雙倍的細微形式的這摺，我們討論詳細(艾利克森&羅西, 1975, 1979) 的以前哪個。 在誰仔細聽艾利克森"的觀眾內很多 在有意識的水準" 將現下，沒有完全意識到它，也正聽和得到ideodynamic 建議" 在無意識的水準。 " 當然不全部傾聽者將對這次間接交流易於接受。 這主要是觀眾的那些成員， 增大期望和有利關係與一起將是很可能得到並且利用個人水準上的話的艾利克森。

事情不簡單的這的完全，不過，因為一些在觀眾內不將準備講演者， 將沒在有意識的水準有確定的期望和動力。 不過，即使，一些人與這樣有意識抵抗一起將接受並且利用的一些間接交流提供。 明顯，某些東西在他們內關於一無意識水準能認出並且接受提供儘管他們有意識態度的限制的價值。

僵直症增大附應性

在關於學習建議和僵直症增大附應性的方法的下一部分裡， 艾利克森在討論在恍惚就職和hypnotherapy方面的他的較大的革新之一時給聽眾提供許多ideodynamic 建議。 僵直症不只是一有趣的催眠的現象； 當它被以非常溫和的模式引起時，它可以被利用增大病患的敏感性和附應性。 在聽說過過程中" 增加的附應性， " 很多成員的那些觀眾回答將與一起增加聽艾利克森的這現下情勢附應性" 給他們提供對一種想法作出回應的機會。 "

觀眾成員下一步聽說他們罐裝" 隨意對他們希望的任何度作出回應，" 但是他們罐裝" 無論如何，扣留 [他們] 希望" 以便" 他們也開始發展信任的某種感覺。"

我們能接近很多頁，分析片語在這演講適合他們可能通訊價值適合觀眾的成員的每題目內和病患艾利克森正外表談論。我們讀者現下將或許喜歡但是作為一有價值訓練練習為他們自己做這。僅僅在關係上評論連續的題目標題，矛盾心理，結合有意識和無意識的學習，分離智力和情感，等等能提供讀者，由於聲音理解通訊和觀眾的ideodynamic 協會成員的財富的艾利克森的自然的方法能自動好轉利用，他們自己的獨特的模式。在這卷的以後的章節裡，將探索這間接促進催眠的過程和經驗改變的通路有點說明的實際利用的方法的更遠插圖，能為一些對所謂正常，每天意識的有學問的限制設旁路。

在催眠的就職和治療過程中的僵直症

僵直症，自願的運動的懸掛，一般被認為是恍惚和催眠狀態的最多特性現象之一。因為它的意義和意思已經在代改變，我們將用在歷史遠景裡的僵直症的概述開始這個部分。自從我們認為全部催眠的現象是正常的行為的方面或者衍生物，我們於是將略述一些僵直症的自然的形式的我們能在日常生活過程中觀察。當這些自然的僵直症被在諮詢室裡看見時，他們關於病患的內部國家成為重要的暗示並且為以非常自然的模式引起治療的恍惚提供一條重要的大街。我們能從以前部分那裡推斷當時，一個僵直症的這些每天的事件的簡單的討論可能是一種開始的極好的模式一次催眠的就職，喚起僵直症和恍惚的ideodynamic方面，在病患甚至實現它之前。

我們於是將提出的一些進階作者使僵直症在一恍惚就職的正式的過程內變得容易的通路。因為這基本上是一個非口頭的過程，僵直症變得一為我們的大多數現代和overintellectualized 病患，誰把治療恍惚想要給經驗的通常的有學問限制設旁路的異常有效方法，有誤會干擾它的發展。僵直症然後能被使用作為把病患的理解力敏化成內部和外部刺激的細微差別的方法，他或者她能更欣然接受並且進行治療的變化的過程。

當專業人士在理智的水準上收到僵直症的使用的這些新概念可能是有趣的時，它治療只能變得真地有效，hypnotherapist已經在在在諮詢室裡以實際的模式喚起僵直症方面協調觀測和性能技能過程中發展一個設備。因此，我們以許多鍛鍊結束這個討論引導開業醫生的獲得這些技能。

我們於是將提供進階作者對僵直症的使用的一次延長的示範。這次遊行示威最近被記錄（1976），當年輕的作者有卡帶錄音的機會時，進階作者的透過手懸浮在一個盲的主題裡引起催眠狀態的努力接近。艾利克森在這次遊行示威上失敗；即，主題在一種如此最小的模式裡回答以致於艾利克森被挑戰使用他的方法的巨大的倉庫。因為這遊行示威是研究他的工作的一輛極好的車輛。

一個艾利克森的僵直症的方法的視聽記錄，那強調分離的過程與魯思適用於他的遊行示威，被在標題下在第III 部分提出一次理念運動的運動和僵直症的視聽遊行示威：開始的反面使催眠的就職變得容易。在第4 部分內在另一新近證實是僵直症的與一起特別提到，以是的一懷疑意識經歷主觀在給改變的經驗獲悉過程中說明。

A . 在歷史遠景裡的僵直症

歷史上，僵直症被認為是早確定恍惚的特性之一。埃斯代爾（1850/1957）使用催眠通道取得一病患能經驗外科麻醉如下在那裡的僵直症的狀態：

我通常以以下的模式進行，傾向於認為由於催眠影響不同時足夠專心於病患它比較稀有在歐洲，透過從操作者的全部器官把它傳送到他的大腦，和透過它可以被傳達的每個頻道。由於忍耐的必要度，並且支援注意，下列過程在生產昏厥過程中如此有效果，在一個足夠大領域的那，並且由於正確指示的助手，它這裡可能每天被獲得，為了把無感覺引起到外科手術。沒有審訊在一小時下應該認為一第一公正：兩個小時更好；並且最完美的成功經常跟隨頻繁的失敗，但是無感覺在幾分鐘之內有時被引起。

想要病患躺下，並且鎮靜下來睡，小心，如果你希望操作，你不知道你的意圖：這對象可能說只一審訊獲得；唯恐和預期對要求的這體格檢查印象有害。帶病患的頭的王位到床的末端，並且位子本身以便能使你的臉進入與他的接觸，並且當它被希望時，把你的手延長到胸口；使房間黑，命令安定，然後關閉你的病患的眼睛，開始都透過你的手，呈爪的形狀，緩慢，險些表面，從頭的背面到胸口；在眼睛，鼻子和嘴上方細想幾分鐘，然後沿著脖子的每邊透過，向下去胸口，保持你的手被一段時間那裡中止。為一個小時的四分之一穩定地重複這個過程，一直在頭和眼睛上溫柔地呼吸。長度通道可能然後被有利結束，透過溫柔地安置兩只手，但是堅定，在胸口和邊上；他汗和唾液好像也幫助對系統的影響。

不透過對他講話測試病患的狀態是好的，而是透過溫柔地試試是否僵住症的傾向在臂裡存在。如果臂保持被固定在任何位置，他們被離開在裡，並且要求一些力量把他們從一切新位置裡移出來，過程成功；那些病患可能在後不久用名字調用，並且扎，他沒醒來，那些操作可能被繼續。說隨著那準確程度無感覺將援助我們是不可能的：恍惚有時完全以刀損壞，它能偶爾透過繼續過程被複製，然後睡眠者什麼也沒記得；他只一夜晚毋馬打擾，哪個在醒來時，他沒有保留記憶。（1957，頁 144-145）

在為我們的當今的理解恍惚和僵直症值得注意的這段文章裡有許多報告。第1 那時候是它自己一重要考慮。對於外科的麻醉足夠的恍惚需要一兩小時就職。如同現下那麼，不過，在對催眠的經驗的敏感性方面有極端變化；一些病患只需要幾分鐘。

另一篇有趣的報告是驚奇的要素的重要性；恐懼和醫生的意圖知識"對要求的物理印象有害。"這類"驚奇手術"雖然我們能理解它怎樣可能被在埃斯代爾的日子需要，但是當然與現代口味不協調。它確實表明分心和驚奇的重要性作為催眠狀態的重要的facilitator。但是，是一種適當的分心的事和驚奇的能從一個主題變化到另一個。它的一部分要利用的hypnotherapist的藝術恰當建造適於每個學科的個性的驚奇。

使用作為一次恍惚狀態的適合的試驗的僵直症也是埃斯代爾時期的特性。操作者的對病患的狀態的不確定在研究催眠狀態過程中和在它的實際的使用裡總是一個基本的問題。在恍惚方面的自然和自然的變化"深度"使盡快催眠麻醉顯然不可靠現象，以便"恍惚有時完全透過刀打破。"幸好，恍惚可能是reinduced，病患經常有整個過程的失去記憶。

從這盡快描述我們聚集埃斯代爾相信實際上有點的那個一身體"催眠的影響"從操作者的全部器官提交病患。在其他文章埃斯代爾裡透過維持確認這意見"想像與第一個物質印象無關在系統以催眠術上打象以我實踐的那樣"（1957，頁 246）。他相信"那水可以充滿催眠易流動"並且催眠的影響可能對於相當遠的距離來說和甚至透過濃的金屬被透過天空傳送（1957，頁 246）。

在象辦子那樣的催眠狀態裡的其他開發者的隨後的實驗（1855）建立恍惚要求不流體或者磁鐵但是的確"一種抽象理念的狀態或者注意的集中。"引自（在Tinterow，1970裡引用）的辦子的下列文章斜體是強調辦子的催眠狀態的這現代意見的清楚的發音清晰的我們的。

我首先為了確定催眠的現象的自然和原因承擔一次實驗調查是在1841。至今已經被聲稱催眠的狀態起因於一些有磁性的流體的輸送，或者神祕的影響，易流動，或者力量，從操作者的身體伸出，侵犯，並且收費病患的身體。但是，我很快能夠證明這個客觀的影響理論的謬見，透過僅僅透過引起主題在無生氣的物體用穩定注意注視幾分鐘生產類似現象。它如此清楚證明它是主觀的影響，起因於心能在精神和物質功能上生產哪個，什麼時候強製鍛鍊一延長的穩定注意的行為的一些獨特變化。我因此採用任期催眠，或者緊張睡眠，對描述現象producible以我的過程。我變得滿足催眠的國家基本上是一種精神集中的狀態，在其期間病患的心才能如此被用一種單個的想法或者思緒全神貫注作為，目前，使得它對全部其他考慮和影響死或者中立。這集中的注意的結果，再次，對主題手頭，加強，在一相應巨大的度裡，無論影響什麼個人的心能在他物質功能上生產在醒來的狀態期間，當他的注意是因為其他印象被擴散並且轉移的這麼多時。而且，講的話的因為，各種各樣明智印象在為一個乙方面身體個人上打，作為留下印象的人的想法和行動的建議，以便畫並且把他的注意安裝到他的身體的一個部分或者功能上，並且從其它人那裡收回它，所有無論影響這樣的建議和印象什麼的能在普通的醒來的狀態期間產生，應該自然預計在神經睡眠期間用相應巨大的效應行動。當注意是集中的這麼多時，與在普通的醒來的狀態裡相比較，病患的在的頭腦裡的以及想像和信任和期待的想法更加強烈。現下，這確切是所發生的；並且我被說服這是觀看這個主題的最哲學的模式；天氣提交整個清楚，簡單，和對逮捕任何沒有偏見人來說易理解，誰可能立刻察覺引起催眠或者催眠術的狀況的各種各樣的過程的真正的物體和趨勢是顯而易見引起一種抽象理念的狀態或者attentionhat的集中是可能透過請求主題固定地看著一些unexciting和空的無生氣的事情或者理想的物體，或者引起他的一個monoideismhether的國家看操作者的眼睛，他的尖的手指或者mesmerizer的通道或者其他調運的固定的注視。（頁 372-374）

當辦子有清楚的對催眠狀態的心理方面了解時，其他調查者繼續尋找它的生理的基礎。

在確定催眠狀態為體壁的現象Charcot的他的早期的努力裡（1882）被略述的3進步的stageshe僵住症的國家，嗜睡的狀態和虛假的夢遊症的狀況。他描述第1被如下(在Weitzenhoffer, 1957裡引用)：

僵住症的Statehis可能被生產：(a) 主要，或者，再次，在一些主題內給注視受一光亮的強烈和無嫌疑的噪音的影響給，透過或多或少延長的眼睛的修理在一個規定的物體上；(b) 對嗜睡狀態連續，眼睛，哪個到那時刻關閉，以舉起眼瞼暴露於光什麼時候。那些主題如此提供，僵住症患者不動和，可以說，迷住。眼睛營業，注視確定，眼瞼不顫抖，眼淚不久聚集並且流下面頰。經常有麻醉的那些結膜，和甚至那些角膜。身體的肢和全部部分可以保留他們被安置一個相當多的時期的位置，即使當態度是難保持的一的時候。肢看起來是強烈光，提升或者移動，並且沒有flexibilitas cereas，也不所被稱為一個黏土數字的剛度的。腱反射消失。神經肌肉的hyperexcitability是缺席的。有在痛苦的完整無感覺，一些感覺無論如何在parthe 保留他們活動肌肉的感覺和情景和聽說的。sensorial 活動的這持續經常使實驗者能夠用各種各樣的模式影響僵住症的主題，並且透過建議在他裡發展自動的推展，以及生產幻覺。當情況是如此時，或者，以更一般模式，固定的態度artificially在肢留下印象，在身體的不同的部分上，讓位於或多或少複雜的運動，完全協調，和同意幻覺和已經被生產的推展的性質。如果向他自己離開，主題不久向後墜入就在他受了建議的影響時，他被安置的國家，(頁283)

Charcot的使用 表現僵直症的早期的特性所迷住的話完全象作為一種增大的敏感性和理解力的狀態一樣與我們的僵直症的現代觀點協調。有他的總的描述的問題是它不給足夠的承認到個別差異。不同程度地不同主題經驗這相關現象固定注視，撕破，麻醉，光亮或者剛度的肢，以及聽覺和視覺感覺和知覺，等等的改變 一重要學習認出只在起作用時，主題正經歷那自然改變的治療學家技能的方面。

大多數Charcot的同時代的人不能再生他的結果，因此相信他們實際上是建議或者preeducation的結果。伯恩海姆然後給一經典描述"暗示的僵直症" 作為他的暗示的治療學家的催眠狀態的早期：在催眠的自然和用途上的一篇論文（1886/1957）那幾乎不能今天被對加以改進：

這度以暗示的僵直症為特點。透過這句話下列現象意味著。如果，病患一入睡，肢就被放鬆，我就舉起他的臂，它就遲睡；如果我舉起他的腿，它保持被舉起。肢消極地保留他們被安置的位置。我們打電話給這種暗示的僵直症，因為認識到它完全精神，在病患的被動的狀態裡捆綁，自動保持態度被給是容易的，他保持想法被收到。實際上，在相同裡或者在不同的病患裡，一看見現象被根據催眠的最深處和精神理解力或多或少標明。最初，這cataleptiform 狀態幾乎不明顯。被舉起的肢幾秒呆向上，但是因為某種躊躇後來倒下；或者前臂只保持被舉起。如果一個人希望抬起整個臂，它再次倒下。個別的手指不保持他們被放的位置，而是整個手，前臂保持固定。

由於一些病患，例如，如果一個人臂迅速引起和更不用說，它再次退卻，但是如果在大腦裡修理態度的想法被延擱幾秒，因此講話，然後它呆向上。

最後，與其它人，僵直症只被透過一個闡述的口頭建議獲得。施催眠術於的人必須被告訴，"你的臂呆向上。你的腿上升。"然後只他們才如此保持。一些消極地保持新位置，沒有什麼據說他們，他們敢兌換它他們恢復意識，可以這樣說，拜訪他們的愚笨的意志力，並且扔肢。然後，他們經常醒來。（1957，頁6-7）

更現代的意見的僵直症強調將是功能的積極接受和易於接受態度而不是一"被動的狀態" 由於一"黯淡的意志力。" 指導接觸的誰快速而容易對作出回應的病患實際上用一合作和應答心情。在一個固定位置保持他們的肢的病患，被給非口頭建議做因此(作為到那時那些治療學家完全舉行一去幾秒的位置那些肢) 對治療學家的最輕微的指令用精致的敏感性實際上正回答。我們可能，因此，期望誰迅速學習保持一僵直症經歷一有利姿態和接受適合更進一步的恍惚確定的病患工作。這可能是艾利克森發展僵直症的那麼多機敏的方法的原因，不僅在為催眠狀態的示範好主題的選擇過程中，而且為恍惚的就職和加深。

B. 認出自然的僵直症

進階作者概念"普通每天的恍惚" 實際上是一個僵直症的形式。我們經常把這些自然的僵直症描述為空想，漫不經心或者安靜的反射的一段時期。在這樣的片刻人傾向於離開注視(到向右或者向左，倚賴哪大腦半球是不是大多數dominantaken, 1969) 並且得到那"遙遠" 或者"空白" 看。眼睛通常被對準焦點確定，不動，並且他們實際上可能關閉。臉傾向於失去它的活潑的表情並且無生氣，呈現某種公寓，"解決" 看。整個身體保持不動在它碰巧的無論位置什麼，並且有個反射(例如，忍受，呼吸) 可以減速。這樣的個人好像對他們的環境一會兒不注意，直到他們再一次恢復他們的一般的現實定向(肖爾, 1959)。我們已經假設那 在日常生活過程中意識在一種在一般的現實定向和恍惚(艾利克森&羅西, 1975) 的瞬間的微力學之間的流的連續的狀態裡。

新近的對90分鐘的夢循環的研究，在睡眠期間表明 這循環在整個整個命名Ultradian 節奏(希亞特

& Kripke, 1975) 什麼的日子24小時也出現。 幻想強度, α 波, 眼睛運動, 和飢餓在基本其餘和活動週期的這整天內全部有關。 可能是那這進階作者叫什麼" 普通每天的恍惚," 僵直症傾向於自發是明白的地方, 實際上有其餘, 高 α 和晝夜節律循環的幻想部分一致。 如果這如此, 我們可能期望未來研究將確定通常, 恍惚就職和催眠的經驗將更容易經歷, 90分鐘的Ultradian節奏的這個休息時期。

進階作者喜歡使重要的hypnotherapeutic會議分佈於幾小時的一段時期上是值得注意的。 可能是至少, 一深恍惚工作的他使變得容易的成功地的部分, 他直覺選擇當病患自發證明僵直症, 幻想和內部焦點的傾向時, 那休息晝夜節律循環的時期。 我們強烈建議實驗研究被處理測試假說, 恍惚就職能進行催眠現象的更manifesting的更多easilynd這高 α 和幻想晝夜節律循環的部分。

有實際上一巨大系列多種多樣現象描述成在催眠狀態(Weitzenhoffer, 1953)的文學內的僵直症。 這些現象包括幾乎人和動物固定的每形式, 是否被魅力(一不平常或者令人敬畏的經驗)得, 震驚或者驚悸(一突然亮光或者強烈噪音), 或者疲勞或者病。 很多也的作者描述各種各樣形成"動物催眠狀態"(更正確叫"補藥固定"), 看起來讓生存性質上估價。 袋鼠, 例如, 意願"結冰"當被食肉動物使陷入困境時, 那麼放棄他的被捕食的動物作為死的(面頰和LeCron, 1968; 哈利特&Pelle, 1967)。 其他調查者已經示範怎樣透過震動引起一種動物的僵直症, 透過迅速翻轉它並且一些片刻不動的拿它(Volgyesi, 1968 懼怕; 莫爾&Amstey, 1963)。 當人暴露於深威脅的條件時, 在動物和人補藥固定之間的相象已經被描述(Milechnin, 1962)。 是在僵直症和人格的更深的非口頭的水準之間的協會在hypnotherapy裡它使用這樣的潛在的價值。

為了現代hypnotherapy, 艾利克森的作為一個頭腦清醒的肌肉強壯的形式的僵直症的功能的定義或許寬得足以幫助我們理解它的大多數應用。 取自日常生活的下列例子延長我們道統理解僵直症並且為更多銳利理解它使用作思想準備, 現代hypnotherapy。

A. 當寫一封信, 一中止一會兒時, 認為。 在那片刻期間一在一個人的手裡對鋼筆不注意, 這被保持舒適地在一個不動, 僵住症的位置裡平衡。 實際上, 整個身體在意識集中和對一個人的內部想法易於接受的那片刻期間在一種僵住症的姿勢裡通常不動。

B. 考慮到一個問題或者問題, 一個人看一眼將經常對向左或向右和一點向上通常有在什麼我們認為是舒適僵住症位置能的確定的眼睛。 再次, 這是一個人的內部過程的一特別的敏感性和理解力的片刻。

C. 全神貫注於一本書時, 演講或者電影, 一個人的整個身體將保持不動, 僵住症, 長時間。 一個人的臂甚至可能被seatmate輕推到一個新位置沒有我們意識到它。 臂可能然後保持被舒適地在它的新位置確定。 由於我們的注意集中於有趣的電影, 我們毫不在意與我們的體位有關的不相關刺激。 某些刺激的強烈的興趣和理解力被相應僵住症的不敏感顯然補償到其他刺激物。

D. 在一運動事件, 一整個人群經常將向前傾並且一會兒保持懸浮在一簡直笨拙僵住症位置中。 此刻僵住症懸掛, 當然, 確切到那時關鍵事件的吸收的興趣被打。

E. 位址一非常有趣問題對從事活動喜歡寫的一電動機的一, 畫, 系一副鞋帶, 混合一塊蛋糕, 鋸板, 或者無論什麼, 並且經常的人停止一會兒在這幾次固定位置內保持僵住症的筆畫中期活動, 考慮到一個答案。 問題實際上懸掛外部肌肉活動一答案可能透過一內部注意焦點得到。

F. 艾利克森喜歡指出, 一個埃斯基摩人將在冰等待一只海豹出現內在一個洞旁邊適合24個小時或更多不動地坐著用一種舒適的僵住症的姿勢。 象獵人在很多社會內一樣, 他立刻能對適當刺激作出回應他好像完全不注意到的全部不相關環境刺激即使。

G. 在最嚴重重要或者日常生活人們的緊急事件情勢裡傾向於"結冰" 隨著魅力既沒保持cataleptically不動他們集中他們整個注意接受並且理解重要事件當時。 因此某人必須最後大叫, "不要只站在那裡, 叫一位醫生!"

在所有這些例子裡那裡傾向於是在主題的意識裡的一個缺口, 或者從外面他們從他們自己的裡面期待等合適的回應。 在這樣片刻, 他們在不動懸掛內造成的cataleptically什麼時候, 他們在適當的刺激營業和易於接受。 在這樣的片刻一個適當的建議可以被收到並且以好像自動的模式對起作用。 在意識裡的這個瞬間的缺口基本上是瞬間的恍惚。 被增大的理解力在那片刻期間基本上是我們透過催眠條件意思是。

一協會在僵直症之間, 身體固定, 和增大理解力給重要刺激為我們的全部例子所獨有的特徵。 也明顯給學生穿這教師永久命令對"安靜地坐著並且專心!" 新近的研究(德門特, 1978; Goleman &戴維森, 1979)已經確定身體的這固定在做夢期間同樣與被增大的強烈的內部精神活動的時期相關。 在REM (快速眼

動, 在做夢時, 在睡眠的那些階段期間發生進行) 期間 睡最生理變量(例如, EEG, 呼吸, 脈搏, penile 施工, 眼睛運動, 等等) 表明一種增大的喚醒的狀態。 只有有相互關聯肌肉緊張蕭條, 表明固定的那些肌肉。 在恍惚和夢之間拉的頻繁類似, 精神活動好像進行effortlessly 在那裡和自動, 身體保持顯然無活動(僵住症)當時, 因此一些經驗的確認。 正當時做夢表明可能狀態的增大的警惕在睡眠期間, 在僵直狀態的當醒來時增大的期望。

C . 使僵直症變得容易

任何程式使僵直症變得容易那 (1) 吸引注意和 (2) 導致進步的身體固定用 (3) 一個詢問, 理解力和更進一步指導治療學家的刺激的期望的內部態度。 允許身體的一部分被固定的理解力對治療學家的更進一步的建議反映出相應精神理解力。 僵直症如此變得一主要方法在變得容易並且估計一病患精神理解力的狀態適合適當刺激時。

這可以說明更到誰不能或者不將經歷僵直症以指導一臂向上的典型方法的一主題。

僵直症通常能間接手工取得主題一篇例如一本書的文章, 然後收回與一使分心的主題到達花費什麼時候的評論一起的它。 主題臂將保持一會兒懸浮在一僵住症位置中, 安靜等待書好像。 在那恰好片刻期間, 臂和手懸掛什麼時候, 病患心此外懸掛並且打開; 透過任何在那恰好的片刻由治療學家提供的適當的建議在意識裡的這瞬間的缺口可以填補。

這開放好在艾利克森使他病患理解力給建議給鬆弛變得容易的一牙齒同事僵直症的偶然使用的描述內說明。(沒被以其他模式引用的進階作者的直接的摘引是從他的專題討論會, 討論會和音頻的錄音與年輕的作者; 摘引跨度從20世紀50年代至20世紀70年代兩十年工作)

"他不試圖直接放鬆他們。 他不試圖做一種輔導的技術。 他要病患坐在一把椅子裡。 他問病患, 他, 牙科醫生, 能花費病患的腕的擁有物和非常仔細把它放在椅子的臂上。 他在如此移動病患手上下而寄給一些簡單, 偶然評論給病患。 他真正的正做的是要病患的許可操作臂。 然後他著手操作臂上下一點。 病患不能在它裡看見任何特別的目的。 當病患想知道並且思索它時, 他簡直對於一種想法的贈送完全打開。

"在催眠狀態裡你想要你的病患做的是對一種想法作出回應。 它是你的任務, 你的責任, 以便學習怎樣向病患講話, 怎樣對病患講話, 怎樣獲得他的注意, 和怎樣使寬他暴露於接受適應情勢的一種想法。 牙科醫生抓住腕然後出發指標緩慢上下什麼時候, 病患能想知道, '他正用於鬆弛測試我嗎? 他正試試在椅子的臂的末端上方安裝我的手嗎? 他想要我的手做什麼?' 由於病患固定在那類易於接受的想知道裡, 牙科醫生能給病患有效地建議, '並且剛剛繼續越來越多地輕鬆。' 技術持續大約10到30秒。 他想要我的手做的病患在那inquiry 'What的時刻內?' 's 完全準備相信任何想法被給他。 現下你們所有人已經看見我抓住一個志願者的腕, 舉起臂, 並且建議他們變得深的恍惚。 那是與牙科醫生使用完全相同的類技術。 我在一組的前面做它, 因為我想要相當迅速證明催眠狀態作為一個深的現象。 我願意吸引注意然後允許那些病患在他們應該在那種特別的情勢裡想並且做什麼的精神懷疑過程中。 這使那些病患對任何適合那種直接情勢的建議易受感動。

"催眠狀態不由僅僅重複所致。 使你的病患的能力變得容易接受一種想法並且對那種想法作出回應由所致。 這不必是大量ideast可能是在時間湊巧的時刻提出的一種單個的想法, 病患能對那件特別的東西給予充分的注意。 在與病患交易過程中, 你的整個目的是獲得他們的注意, 獲得他們的合作, 並且查明他們儘可能好回答。"

引導一只病患的臂和手的艾利克森的實際技術對一種僵住症的姿勢本身是一門藝術。 在關於在催眠狀態(艾利克森, 1964 b)裡的啞劇技術的他的文章裡 他描述他怎樣引起恍惚nonverbally:

"我讓女孩看我的手, 這是空的, 我到達結束我右手並且溫柔包圍她右的腕與我手指一起, 除了在一個不規則, 不確定, 改變的觸覺刺激的模型用我的指尖裡, 勉強接觸它。 結果吸引她全部注意, 期待, 想知道對的興趣我做。 由於我的右拇指, 我使輕微的觸覺對latero的壓力為她的腕的手掌ulnar的方面, 好像向上轉動它; 在相同的片刻, 在放射的突出的地區, 我在她的腕的橫向dorso方面用我的第3 只手指做有點向下的觸覺壓力; 此外同時, 我使與我有點可比較的其他手指一起的各種各樣平緩接觸在強度但是指示的nonsuggestive。 她做對指令的觸摸的自動的回應而沒有由於其它觸摸有意識使他們有差異, 明顯地專心首先對一次觸摸然後對另一個。

她開始回答當時, 我增加varyingly 指令觸摸在減少號碼和使觸覺刺激分心的另一個的變化時。 因此, 我建議橫向和向上運動的她的臂和手以變化觸覺刺激和混合一減少的nondirective的數量接觸。 這

些應答的自動的運動，她不認出的起源，震驚她，並且她的國小生擴大，我如此接觸她腕與一一運動的向上的建議一起。在她臂開始漂出來的那，我溫柔中斷觸摸她沒注意到觸覺收回，並且向上運動繼續。迅速移動我的指尖到她的，我改變觸摸以使用認不出模式指導一充分的向上她的手掌的轉身；然後其他在她的指尖上的觸摸能弄直一些，為了使其它人服從，並且在被弄直的指尖上的一次適當的觸摸導致一繼續的她的肘的彎曲。向她的眼睛的這被導致的一慢的她的手的移動。當這開始時，我用我的手指吸引她的視力注意力並且注意我的眼睛。我為遠的觀看的好像看穿集中我的眼睛，和非她所及，移動我接近於我眼睛的手指，緩慢閉上我眼睛，花費一深嘆氣氣息，下跌我的肩用輕鬆模式，然後指向她的手指，是接近的她的眼睛。

"她遵循我的pantomimed指示並且發展禁得住獲得她的注意或者喚醒她的人員的努力的恍惚，對於建議來說，用英語給。" (頁 66)

在其它情況下艾利克森描述他的方法以及它的基本原理如下。

"你非常，非常溫柔地抓住腕。你的目的是什麼？你的目的是讓病患感到你的手接觸他的腕。就這些了。病患有肌肉將使他能夠舉起他的臂，因此你為什麼應該為他做它？身體已經學習怎樣跟隨最小的暗示。你利用那學習。你給你的病患最小的暗示。他開始對那些最小暗示作出回應什麼時候，他給越來越多注意隨著你提供他的任何更遠暗示。因為他向你出現的建議越來越多地給注意，他變更深進恍惚。加深恍惚的藝術不一定對他號叫變越來越深；它正溫柔地給最小的建議，因此病患在他自己內越來越多注意過程，因此變越來越深。

"我認為你們所有人已經看見我抓住一只病患的臂並且向上舉起它並且關於穿各種各樣的時裝移動它。我用那種模式引起恍惚。1已經努力教許多你怎樣抓住一個腕，以便怎樣抓住一只手。你不取得了全部力量後緊握並且在病患的腕上向下壓。什麼你做是抓住它以便非常，非常溫柔握住他的腕，但是你不實際上緊握它；你剛剛用你的拇指和食指用輕的觸摸包圍腕。你有只最輕微的壓力建議一次腕的運動。你向上建議一次手的運動。你怎樣向上建議它？你只輕而易舉地用你的拇指壓，而同時你朝這個方向移動你的食指給平衡(圖2)。你移動你的手指laterally，並且當病患注意那時，你有你的拇指實際上舉起手。這基本上是一種分心技術：當拇指向上非常輕而易舉而一貫指導手時，你其他手指打接觸並且使分心在傾向於取消彼此的多種其他指示內的運動。

"另一種向上引導手的方法在透過你的拇指的他的手和只溫和的指導的壓力之上透過你的手指將有堅固的壓力吸引病患的神智清醒的注意，他的手下面。堅定觸摸能保持穩定的唯一路給病患保持反對你手指向上移動他的手。同時你的拇指的更低的觸摸被透過經常向上離開它移動病患保持溫和。治療學家需要一再實踐這些運動，他們是令人分心的有意識的心並且獲得無意識的心的固定的最迅速和最容易的模式之一。

"你用那模式舉起手，讓你的手指各處持續，以便病患無意識得到一個你的手的持續的感覺。你想要病患有你的手的持續的那種好的舒適的感覺，你在他手裡想要在那裡的他的注意，你想要被平衡的是僵直症的肌肉強壯的那種狀態的發展。一旦平衡強壯建立取得僵直症的肌肉的狀態，你得到無意識心的幫助在整個病患身體期間。因為你能得在一只手的僵直症，有很大的可能性在另一只手裡將有僵直症。如果你得在另一只手裡的僵直症，然後你或許右腳僵直症，在左腳裡，和在整個身體，臉和脖子。你一得那平衡的肌肉的強壯，然後你有一種身體狀態允許病患沒意識到沒意識到任何擾亂的感覺的疲勞。主張那平衡肌肉強壯並且注意痛通常是難的。平衡肌肉強壯，你想要你的病患給他的所有注意到那，那使他不能專心痛苦和其他proprioceptive暗示，因此麻木，止痛法和anesthesia經常與僵直症聯繫經歷。如果你已經在整個身體平衡肌肉強壯，在整個身體的僵直症，你已經降低對去保持那種僵直症的那些感覺在身體內存在的感覺。一病患然後適宜明確對回應積極大量其他想法。"

僵直症的就職如此傾向於支援艾利克森分心在過程內的力學的意見的誰經歷的主題的內省意見。大多數主題報告他們的手好像有一種獨特的向上和關於單獨移動的趨勢，他們不能向上區分始終如一壓力治療學家拇指從令人分心的接觸和運動以他其他手指。治療學家最小暗示和病患回應在他們在病患的認知能遵循的一快比率發生。的大多數觸覺刺激和回應以proprioceptive小腦系統調停自動病患自我意識在皮步上被繞過。

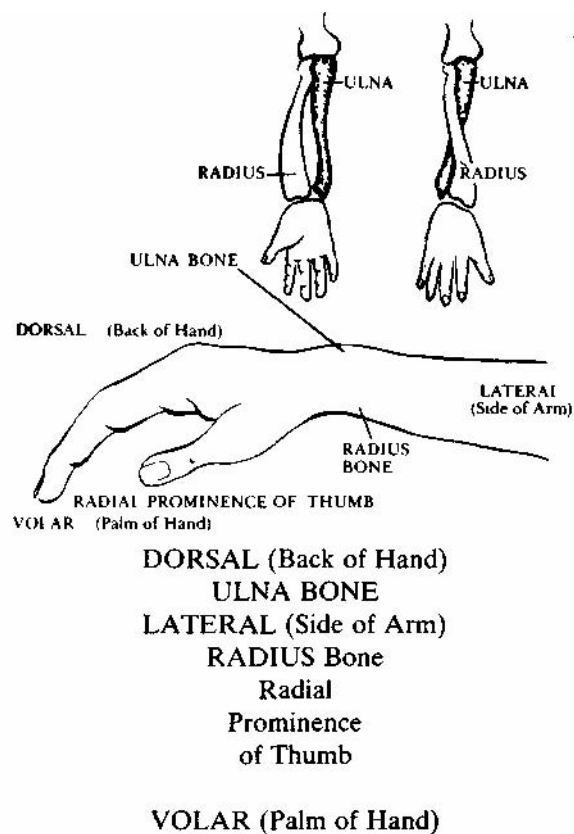
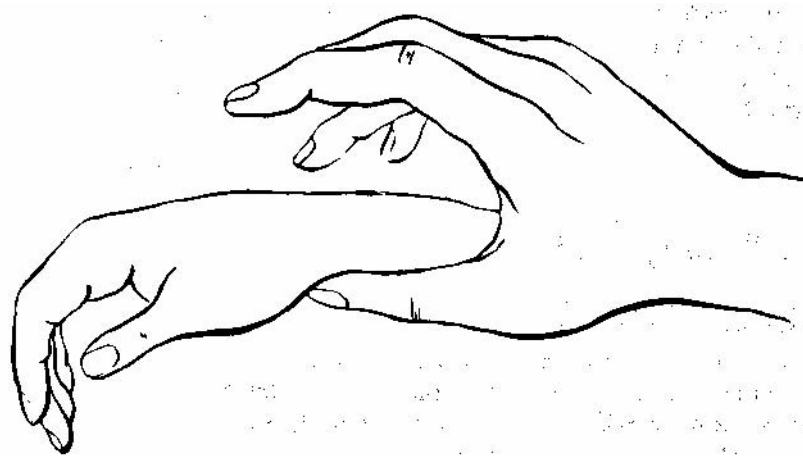


圖1：定向到手的解剖學和臂僵直症



在一次僵住症的就職期間的圖2：拇指和手指安排

用抵抗的主題使僵直症變得容易

當我們談到抵抗時，我們沒通常涉及經典弗洛伊德學派preconscious或者無意識的力量（積極阻止一定材料進入意識）的精神分析的問題。相反，抵抗給催眠工作通常在被要求哪回應的病患缺乏理解的或者，允許被要求的回應全部單獨發生。很多非常聰明病患，例如，需要一些背景理解他們將允許一種僵直症發生。艾利克森提供這背景在一preinduction內理解交談有點如下：

E：你罐頭忘記任何東西。你忘記你必須學習舉起你的手作為一個嬰兒。你必須學習怎樣移動你的手。曾經你甚至沒知道它是你的手。過去你不知道怎樣舉起它。過去你吃驚地看那件有趣的事情[嬰兒的自己的臂]移動。過去你努力用你的右手伸接觸你的右手。你甚至沒知道它附在你上。

R：你正恢復活動的是這些早期的嬰兒的記憶，因此他們可能被利用影響一種僵直症嗎？

E：是的。一旦你能直達其中一些得到那非常理智，懷疑的主題，然後他們能認出這樣的一次僵住症的經驗的事實和可能性。

D。利用僵直症

在一信給安杜魯內，Weitzenhoffer在略述許多其他使僵直症變得容易並且利用引起的通路的1961艾利克森內睡或者恍惚，為了評價催眠的靈敏性，和作為一塊跳板為使其他催眠的現象變得容易。他編輯的筆記如下：

僵直症是罐頭被用作的一個一般的現象：

1. 催眠的靈敏性的一個測試過程
2. 一個就職程式
3. 一個reinduction 程式
4. 加深恍惚的一個程式

為僵直症的成功的簡化和使用絕對必不可少是：

1. 被接近的主題的意願
2. 一種合適的情勢
3. 經驗的繼續的情勢的合適

要引起的僵直症用臂電梯和降低睡

Weitzenhoffer的艾利克森的信繼續：

我在成隊等待時已經測試絕對的陌生人或者在餐廳，火車車站和飛機場裡坐下。我保護極好的僵住症的回應隨後有震驚和詢問回應。我然後信任一些偶然的意見兩個證明我們的相互作用是正確的並且結束事件。

在飛機場和只當著有6歲以下的兒童（通常那些孩子疲倦）的兩父母。我將與那些父母演奏一次適當的談話。我證實我自己是一位醫生，孩子多么疲倦，評論，我能看見孩子是關於準備入睡多么醫學，那如果孩子只是一會兒將停止擺動或者大叫，它將立即入睡。這可以被存在或者孩子不在過程中說。我更進一步解釋你不能仍然容納孩子，你溫柔地剛剛移動它的臂。“看，我將顯示你，”並且我滑動到等候室長凳的另一端。擺動的孩子檢查我。我溫柔地拿它的臂和或許手勢好像舉起其它臂。我仔細舉起臂讓孩子看手，然後降低那些手接近於那些身體，以便那些孩子降低蓋子將作為我朝那些身體溫柔降低那些手。（有時，你可能必須把另一只手堅持到底。）因為我讓手來在孩子的大腿上溫柔地休息，將有眼睛，深呼吸的結束，並且孩子顯而易見入睡。我急速但是隨便談及，“你知道，孩子比我意識到的更疲倦。”我然後失去全部明顯的對孩子的興趣並且迅速關於他們自己與那些父母開始一次談話。

我避免孩子超過6和母親在25ociety下也到達錯誤結論我避免不由她的丈夫陪伴的母親的easilynd。不過，一旦在一個大的飛機場大約午夜我看見我（正確）地診斷的一位苦惱的母親象有有4個孩子的流行性感冒，年齡4比9的那樣，全部疲倦，古怪，和過於活躍。我在母親旁邊坐並且提出全部合適的意見。她開始說某些事情，然而關閉她的嘴。她好像注意並且被使感興趣，因此我解釋那些孩子疲倦，過於活躍，必須讓人吸引他們的注意，並且將入睡第2他們安靜。隨即我誇示而費力從一份報紙撕破兩條狹窄的帶，尷尬地系他們到一個結，把他們放在地板上。那些孩子坐著安靜地看那次作秀。我那些手然後舉起接近於他們的身體，因此他們的眼瞼降低將那些手降低的。全部4立即就寢，並且我迅速轉向要在情勢之外親自緩和的婦女，但是她說，“我的丈夫來了。他正得到一杯咖啡。”然後對她的丈夫她說，“寶貝兒，博士艾利克森一直剛剛給我證明孩子催眠狀態。”丈夫和妻子都是M.D.s。她已經認出我，但是我沒認出她。他們兩個幾年以前已經在我下參加一次討論會。那是我抓住的唯一的時間。

透過顯然保持一只臂的僵直症

與成年的陌生人使僵直症變得容易的另一種方法透過顯然保持一只臂。在一個飛機場我將注意到使坐下的某人，在我認為是普通每天的恍惚的裡凝視進太空。我將在他旁邊坐並且開始凝視進太空，直到他開始注意到我。我可能點頭並且在陌生人的手放在他的膝上有欣賞力地看著這枚戒指。我將對這枚戒指作評論然後隨便舉起他的手更仔細看它。我然後溫柔地穿一種如此細微的時裝釋放與他的臂的接觸以致於它似乎好像我仍然拿它。僵直

症是明白的，當我繼續關於這枚戒指用言辭表達時，陌生人的臂舒適在那個一兩分鐘的固定位置僅僅保持自己。

握手就職

(安杜魯Weitzenhoffer的艾利克森的1961 信的這個部分被在催眠的現實(艾利克森，羅西和羅西，1976)裡出版並且用那些出版商的許可在這裡被重印。)

開始：當我首先握手時，我如此通常做。"催眠的觸摸"然後開始我放掉什麼時候。放掉被拇指從堅定的緊握改變成一次溫和的觸摸，一持續的小指，一微弱主題手與中間fingerust一起的刷吸引注意的模糊轟動的足夠的跑到前面與別人拉開距離。主題注意你拇指的觸摸當時，你移動成一接觸與你的小指一起。你主題注意遵循那當時，你給一接觸與你中間手指一起移動和然而在拇指。

注意的這喚醒是沒有形成回應的一次刺激僅僅一喚醒。

主題的從握手撤出因為這注意喚醒被吸引，這建立等待被確定，期望。

然後幾乎，十分同時，(保證分開神經的承認)，你接觸手(腕)的底面如此溫柔以致於它勉強建議一個向上推展。這隨後有一相似完全輕微向下的觸摸，然後我切斷接觸如此溫柔以致於主題不確切知道既不向上也不向下去的主題的手被讓的whennd，但是僵住症。有時我給一次橫向和中間觸摸，因此手更剛硬僵住症。

終止：如果你不想要你的主題知道你正做什麼，你僅僅轉移他們的注意，通常透過一些合適的評論，並且隨便結束。有時他們說，"你說什麼？我那裡變得心不在焉一會兒並且沒注意任何東西。"這稍微給主題苦惱和表現出事實，他們的注意被如此集中並且在獨特的手刺激上固定以致於他們一會兒被出神，因此他們沒聽到什麼被說。

使用：任何使用導致增加恍惚深度。全部使用應該作為初始過程的繼續或者擴展進行。很多可以被做nonverbally。例如，如果任何主題正在我看blankly，我可能緩慢移動我向下的注視，引起他們看他們指標，我接觸好像說哪個，"看這個點。"這加強恍惚狀態。那時，還是在他們的手是否主題正看你或者剛剛凝視blankly，你能使用接觸他們支舉起的右手從上面的你左手或者長的sideso你僅僅給向下的運動的建議。偶爾一向下輕推或者推要求。如果一堅固推展或者輕推要求，檢查麻醉。

有幾位同事將不和我握手，除非我首先使他們安心，否則因為當我在他們身上使用這個程式時，他們發展深深的手套感覺喪失。我和他們握手，在眼睛裡看他們，緩慢地迅速使我的面部的表示固定不變，然後離他們遠使我的眼睛聚焦在一個點上。我然後緩慢而感覺不到從他們的除去我的手並且在他們的視力的直連線之外緩慢地移到一邊。我已經讓人不同描述它，但是如下內容是最多圖表之一。"我已經聽說你，我想要見到你，你看起來被如此使感興趣，你如此熱烈地握手。突然之間我的臂消失，你的臉改變並且如此遠。然後你的頭的左邊開始消失，並且我只能看見直到那也緩慢地消失的你的臉的右邊。"在那主題的眼睛的片刻確定在正前方，以便當我在他的視力的線，我的臉的左邊之外移到左側"時消失"也第1和右側。"你的臉緩慢地回來，你來關閉並且微笑並且說你星期六下午想使用我。然後我注意到我的手並且關於它問你，因為我不能感到我的整個臂。你剛剛說保持它那路一會兒適合經驗的正好。"

你給那支提升的右手(在握手位置現下僵住症)有一次輕的觸摸的一個向下的樂章的建議。同時，有你的其他手，你給一次溫和的觸摸(表明一個向上主題的左手的樂章)。然後你有他的左手舉起，右手降低。當右手達到濺潑聲時，它將停止。左手的向上課程可以停止或者它可能繼續。我很可能向臉給它另一次觸摸和直系它，以便一些部分將接觸一只眼睛。那影響眼睛關閉和在引起已經被講的沒有一個單字的一深恍惚方面有效。

有其他非口頭的建議。例如，如果我的主題用他的右手到我的努力沒有回答，怎麼辦和情勢看起來沒希望？他不是看臉，我的慢，平緩out-of-keeping-with-the-situation運動的(記得：不協調)強迫他看我的臉。我凍我的表示，refocus我注視，以遲鈍磁頭移動直接他注視在我的右手緩慢的他的左手，顯然purposelessly移動。我的右手接觸他的左邊與一輕微，溫和，向上運動，我的左邊處理平穩堅固，只不過剛剛夠，使勁壓他的右手一會兒，直到它移動。因此，我確認並且重申他右手，他跟左手懸浮的觸覺建議一起接受的一建議的向下運動。這次向上運動被事實增大，他一直與我及時呼吸，我的右手給那時向上接觸的他的左手，他開始一個靈感。這更進一步那注意到我身體的運動的向上的他有的無論外圍視力什麼加強，我吸入和當時緩慢的我振奮身體並且發源和落後，到那時我給向上接觸的左手。"

艾利克森的他的握手就職的描述對初學人有點驚心動魄。一個人怎樣記住所有那都？一個人怎樣發展這樣的一次溫和的觸摸和這樣的技能？最重要的是，一個人怎樣學習利用，因此無論在情勢裡發生作為更進一步集中主題的注意和內部介入的模式什麼，恍惚發展？顯而易見，一定量奉獻和忍耐要求發展這樣的技能。它遠遠超過以肯定模式僅僅握手問題。握手僅僅是艾利克森與一個人聯繫的上下文。他然後利用這上下文確定注意向內因此確定適合恍惚的可能發展的情勢。

他握手當時，艾利克森處於正常狀態完全集中於主題的注意。最初主題的注意在道統的社會遭遇上。然後，帶有想不到的觸摸當他們的手被釋放，有瞬間的混亂，他們的注意迅速集中於他的手。在這點"抵抗"主題可能迅速收回他們的手並且結束情勢。誰準備經驗恍惚的主題將對有興趣是什麼正發生。他們的注意被確定和他們有效和準備好適合更進一步指引刺激。指引接觸如此溫和和不平常以致於主題的認知沒有評價他們的路；主題給一迅速系列非口頭暗示遵守他們手在一(看出開始的上個短篇報導)的情況內確定，但是他們不知道它。他們手對作出回應指引適合固定接觸，他們不知道為什麼。關於最初違抗有意識分析的一動覺水準是主題沒有與一起的以前經驗。指引適合運動接觸在相同步與在意識和理解的一相似差距一起上對作出回應。

主題發現他們自己以不平常模式回答而沒有知道為什麼。他們的注意在為一個答案或者為一些定向強烈的搜尋裡向內現下被指導。這內部方向和搜尋在這基本自然"恍惚。"主題可能變得如此在他們的內部搜尋裡全神貫注以致於我們的正常的現實定向的通常的感覺知覺過程一會兒被中止。主題可能然後經歷一次麻醉，一空隙空白在視力或者聽覺，

一時間變形，—deja vu，迷航或者眩暈，等等的感覺。目前，主題為更進一步文字和非口頭能加強內部搜尋(恍惚)的建議營業 朝一個方向或者另一個。

下列遊行示威在聽眾的前面說明僵直症可能怎樣被起動並且利用使恍惚經驗和其他催眠的現象的學習變得容易。

建立關係

E：你？

J：珍妮特。

E：你當然在那台卡帶錄音機上留下跡痕。它給它能的最好的哨子。你覺得在象這樣的給人深刻印象的觀眾的前面怎麼樣？

J：我驚嚇死。

E：實際上，你知道，我認為他們是很可能被放進恍惚的。你能告訴我你感到怎樣嗎？

J：更好。

E：你十分象你過去一樣被嚇住嗎？

J：不。

R：第一個運動 建立關係幽默評論大約哨子在卡帶錄音機和一問題大約她感覺內在現下評價她感情地位的讀者的前面。她回答她是“驚嚇死。”自從在semihumorous 心境(由於艾利克森的最初幽默的關於這把卡帶錄音機的不注意的哨子的評論)裡據說，她已經聽從艾利克森的指示。他透過努力使她安心回答。這再保證和關係被確定為一次就職的第一個階段是重要的。她立即肯定應答“更好”並且現下不被嚇住表明一次正式的就職的一種有利的氣候被建立。

臂被舉起僵直症

E：請放鬆。我將要向上舉起你的手。並且我想讓你看它。

R：你同時做一手提起當時僵直症並且請求她看她手，她注意確定並且透過二感官集中。

視覺幻覺

E：現下看這只手。並且看它。並且你那裡看見它正確。

R：“在那裡正確地看見它”是一個兩步的建議：在一步上它僅僅表示看見手。在另一步上這是對於一個可能的視覺幻覺來說，繼續看見手的一個建議“那裡”即使當不再在那裡的時候。

修理臂僵直症

E：並且我將不放下它。我將要那裡留下它正確。並且剛剛值班那支右手。並且你能看你的手。並且剛剛值班你的右手。並且我將要那裡留下你的左手正確。現下，緩慢。...

R：很多主題在一個固定位置最初不保持他們的臂，但是在治療學家放開它時，讓它重重地退卻到他們的大腿。艾利克森然後為在僵直症裡維持臂給這些間接的建議。已經學習一種右臂僵直症後，一種左臂僵直症被迅速建立混合她的介入。

分離

E：... 你的手將張開。那是正確的。並且我想

R：打開一只手“緩慢” 在仔細看它時是傾向於促進一個分離的態度和自動的回應的一項相當不平常的任務。

內部焦點的問題

．．． 讓你看你的手。 你的手正打開。 你願意看你的手嗎？

R：我們不通常必須如此仔細看我們的手， 因此被分離的態度和繼續發展的獨特，作為現下在主題的自己的相聯的過程內集中注意力的一個催眠的形式被一個問題激勵。

間接的眼睛結束

E：並且你能繼續看你的手，如果你希望，用你的眼睛閉上。 並且你的手正越來越多地打開。

R：這個眼睛結束的間接的建議被弄成依而定（1） 她繼續看手（即，一副視覺像或者幻覺將被在她的心內保持），並且（2） 她自己的願望。 第1 是為學習視覺幻覺的另一步，而第2 傾向於動員她的確定的動力。 她現下不理會如果把他們從這種獨特的情勢的勞累解放出來， 然後透過暗示它表明她正跟隨她自己的願望。 眼睛結束的艾利克森的建議已經成為主題的自己的願望； 建議作為自我syntonic 回應完全使變成內部的。

暫停允許自動的回應的學習

[47秒的中止]

E：如果有你想讓我理解的任何東西，你能點頭或者搖頭。

R：非常緩慢地打開的手是一個恍惚行為的樂觀的跡象。 她是自願自我指引的relearning movements from 好像自己，應治療學家建議隨著指標緩慢地打開的那種自動的質量控制。

頭用信號通知

E：並且你將得到一個小慣例，我正想讓你非常緩慢地點點頭。 現下從一側到另一側非常仔細轉動你的頭。

R：這是有很多暗示的一個獨特的建議：（1） 她將開始學習理念運動的用她的頭用信號通知。（2） 只在這限制路，她將交流，因此她的大多數才能保持“睡著。”（3） 如果她想要艾利克森理解某些事情並且僅僅讓他透過頭點頭或者搖晃知道， 那可能在他們之間暗示很多想像或者生幻覺的談話和聯繫。 排演“慢” 磁頭移動承認那個催眠的行為的自動的方面發展。

問題促進並且加深介入

E：現下，有你想學習還是你想讓我做的在特別內的任何事情？ [她搖頭，不。]

R：這樣的問題在情勢裡允許主題一控制的有禮貌的度。 他們的自我為什麼不應該被允許提出對恍惚行為的要求？ 這增大動力並且能加深與恍惚過程的牽連。

利用使緩和

E：好，你對感覺感到滿意嗎？ [頭是點頭。] 你喜愛感到更舒適嗎？ [頭是點頭。]

R：問題關於“高興，” “喜愛，” 並且感到舒適實際上是使主題能夠喚起她安慰的自己的動覺的記憶並且利用他們使當今的恍惚變得容易的強有力的建議。 安慰是一種恍惚的固有特性。

喚醒的可能發生的建議

E： 現下，我想讓你做的是發現下你已經張開你的眼睛之後，你能讓你的手更對你的大腿低，並且當他們達到你的大腿時，你能喚醒。

R： 在這單個的句子方面實際上有一系列建議。 "我想讓你做" 建議她正跟隨艾利克森。 因為她進行下列系列3 個可能發生的建議，她正加強她的跟隨艾利克森的趨勢。

"發現你能讓你的手更低" 暗示主題正學習怎樣經歷降低的手的自動的行為。

在打開之後，讓，那些手降低，那些眼睛通常給那些主題一分離感到因為她讓手當還沒完全醒來時自動移動。

一含蓄指令被利用，因此喚醒被做依手(到達那些大腿)而定。 如果她必須"喚醒，" 這暗示她一定在恍惚裡。

組織失去記憶

E： 你感到怎樣？ 你感到怎樣？ **J：** 好。

R： 再次返回相同的questionHow 做你感到嗎？ "那問僵住症就職開始傾向於組織適合在兩個相同的問題的中間的全部恍惚事件的一失去記憶。

E. 摘要

雖然僵直症歷史上是早確定恍惚的特性之一，但是理解它的意義和使用已經在新近的幾十年變換。鑑於僵直症被早期的調查者認為是一"被動" 狀態" 黯淡的意願" 恍惚的某些階段的特性，我們現下看容易用，個人能學習舒適處在作為建議的他們的敏感性和理解力的度量標準的頭腦清醒的肌肉強壯狀態保持一只肢。艾利克森的僵直症的方法被用於獲得病患的注意，對集中向內的注意，並且引起一個想知道或者更進一步的建議的期望的態度。僵直症是如此引起恍惚並且評價一病患的理解力的一理想的方法。它可以被利用為其他催眠的現象可能被組織的基本的基礎。

僵直症有一特別關係給失去記憶和止痛法麻醉。我們假設要求的那最小的刺激的特別的注意焦點，僵直症的就職和維修轉移並且佔用個人的注意，因此他或者她傾向於忽視其他刺激。有時，這引起適合與僵直症一起同時發生的其他事件的一失去記憶。當病患的充分的注意被集中於一種僵直症的頭腦清醒的肌肉強壯特性的最小的proprioceptive刺激時，病患傾向於其他感覺或者在身體裡的痛經歷一個止痛法或者麻醉。

通常那樣由於全部催眠的現象，由於僵直症極其有寬的個別差異。聯繫phenomenasuch 作為固定的注視；輕，重或者肢的剛度；一個自動的運動和分離的感覺，肢好像不是身體的部分；視覺和聽覺知覺的改變；自然的年齡回歸，等等 11傾向於在不同的個人裡對不同的度伴隨僵直症。大多數這些相關現象自發發生，好像由於一般化現實定向的部分損失，當主題經歷小說時，發生，想不到，以及一次僵住症的就職的驚人的刺激。訓練有素hypnotherapist 學習認出這些相關現象的自然，開始發展，哪個可能更進一步提升並且利用取得治療目標。

F. 有僵直症的鍛鍊

初學人感到被艾利克森的一些他的僵直症的驚人熟練的就職的描述壓倒是容易的。這些技能是好知道是事實只逐漸發展在數十年艾利克森的生活上方，非常痛苦的反覆試驗(看見艾利克森&羅西，1974，1975，例如)。學生能因此期望獲得這些技能將要求有耐心觀察和實際作法的非常。這些技能繼續越過一臨床實踐的一生發展並且形成一治療學家奉獻與治療的藝術的富有報酬一。

初學人獲得精通的一定度是重要的和透過與在大學的實驗室或者組織的工場，例如臨床的催眠狀態的美國社會的志願者首先實踐的對他們的技能的信心。一個人不利用陌生人和病患。艾利克森的與陌生人的經驗進行只在他精通他的藝術之後。病患有一項權利期望一個臨床醫師已經獲得這項必不可少的技能

在任何治療的遭遇裡自信，舒適，和有效。

1. 僵直症透過上下引導一只臂引起恍惚

最單純的使用僵直症集中注意力並且引起恍惚可能透過溫柔地恰好在眼睛水準上面引導一只主題的臂到一個點，然後緩慢地允許臂降低到靜止位置。主題請求看他指標仔細沒有移動他的頭。因為臂降低，眼瞼也低。因為臂到達下一個位置，治療學家能建議主題允許他的眼睛閉上completely，他們沒被已經關閉。

當他們學習觀察並且評價主題時，治療學家發展他們的技能在整個過程期間的回應。

a. 觀察主題在允許治療學家向上引導他們的臂過程中證明的願意和合作。因為臂被指導到要點，治療學家能猶豫不決一會兒和非常溫柔地釋放與臂的接觸。與治療學家在那裡顯然保持它，臂傾向於在那個位置保持一種僵直症嗎？

b. 主題能遵循使他們的眼睛聚焦在他們指標上的建議怎樣舒適而好？這是建議的他們的敏感性和理解力的另一個跡象。如果主題的注意搖擺，為了加強建議，治療學家仔細看主題的眼睛。這變得容易在治療學家和主題之間的關係並且給主題繼續治療學家的建議之後訓練。

c. 臂降低當時，治療學家再次能以溫柔解除適合僵直症測試接觸而顯然安靜保持接觸。主題的臂在一種穩定的僵直症裡停止並且保持自己嗎？它繼續在與治療學家正移動相同的比率降低嗎？兩個都是主題正跟隨的令人滿意的跡象，但是一種穩定的僵直症可能是恍惚潛能的更敏感的指標。

d. 主題看他們手的發展當時，他們多少隨著明白眼睛和恍惚的面部的特性開始？... 茫然的表情，眨眼，瞳孔，撕破，更柔軟或者更鬆弛的面部的表示，等等的可能的dilation。

e. 治療學家學習測量主題的期望的水準並且為更進一步的建議需要。每父母，教師和治療學家學習認出什麼時候某人想要問一個問題：可能有一個皺眉頭，一定褶子或者嘴，一語言，固定的表示在眼睛，一怠慢氣息的舉行，等等內的推的市場緊張。治療學家然後提供這樣指令以將提升恍惚或者催眠現象或者治療目標無論什麼的建議的形式截至止那片刻。

治療學家只透過觀察最初學習這些階段中的一兩個個。當他們熟悉總的過程並且從以多種主題給的可能的回應的範圍獲得熟識時，治療學家能更好在個人和最佳的模式裡評價更多的報告和直接的每個主題。

治療學家怎樣闡述他們口頭建議以指導臂上下使這恍惚就職變得容易？顯而易見，一治療學家將度過一些次獲悉怎樣利用各種各樣催眠形式早略述。治療學家可能首先利用那些形式（自明之理，化合物和可能發生的陳述，問題，等等）中的每個在給給舒適條件，娛樂活動或者在分部期間消散的和降低的建議。一些如下：

以及臂是的罐頭多舒適

一個關於安慰的問題傾向於使安慰變得容易

在那裡正確地休息嗎？

在暗示時臂將在一個僵住症的位置保持穩定。

你正看那只手

自明之理使是確定變得容易。

並且

一種化合物介紹如下建議

你不需要看其它任何事情。

一負視覺幻覺給一切除了手個中，作為一不做的形式用話表示。如果恍惚和知覺的literalness存在，主題將只看見手。否則，沒有什麼失去，大多數主題甚至將不認識到一個負的視覺幻覺的一個建議已經被給。

因為你的臂繼續降低到靜止位置，你能感到越來越舒適。

一個可能發生的建議憑此安慰被做依降低的臂的進行中和不可避免的行為而定。這也是自明之理：當我們把一只肢帶到靜止位置時，我們通常更舒適。休息的話調整協會的安慰的全部感覺。

2. 透過引導一只臂到一個穩定的位置的僵直症

臂被向上指導的憑此僵直症然後nonverbally 引起舒適保持它自己的穩定位置描述技能的另一個舞台。全部這觀測能力的這第一個練習被需要，跟一起面向這主題臂的新技能並且處理指令並且轉移接觸。作為寬的個別的治療學家的這樣的一種僵直症的方法的戰術的差別象在病患的回應裡將有的那樣將有。初學人能最初跟隨在這章裡略述的艾利克森的指示，但是他們不久將找到他們手安排，運動，等等的自己的模式，為使一種穩定的僵直症變得容易。有很多有創造性的變化可以被做試驗。例如，而不是實際上舉起手的治療學家的拇指，它在橫向半徑突出(拇指的邊)上向上僅僅能刷。主題可能不承認這把非常輕的向上刷子，但是它能為舉起手和臂作為一個暗示。

由於臂保持沉重並且跛行的主題，準備當被釋放時在他們的大腿上退卻，使用語言化幫助獲得穩定的僵直症是重要的。

呆在那裡多么舒適？ 並且我沒告訴你放下它。

它全部單獨停留在那裡。

臂被那裡正確地修理嗎？

並且你不必移動它。

在與志願者合作過程中當學習引起僵直症時，對於治療學家來說，從他們的學科得到回饋是重要的。是能使一個治療學家的轉移接觸，主題沒意識到治療學家實際上正用他或她的拇指引導劃臂動作嗎？主題多少有一分離的在臂內感到好像單獨移動？屬於主題的身體不好像多少？什麼其他催眠的現象傾向於自發伴隨僵直症？治療學家怎樣能學習認出他們？治療學家怎樣能在每個主題裡使這些相關催眠的現象的更進一步的經驗變得容易並且增大？

在令人分心的的用途裡的一次治療學家的成功的興趣測驗在引導手到一種穩定的僵直症過程中接觸與閉上的學科的眼睛合作。當他們開他們的眼睛時，對獨特的驚奇的自然的辯別力確定他們的武器的位置的主題證據上市，治療學家成功地干擾他們的動覺的地方化的感覺。一干擾越來越多這樣感覺當時，主題逐漸丟失更多和更多他們推展的現實認識新環境並且經歷恍惚變得易受感動。

3. 移動僵直症

一種移動的僵直症，憑此一只主題的臂被給全部單獨繼續的運動方向，當治療學家已經釋放接觸時，描述另一個階段的技能。治療學家獲悉認出，當病患的手和臂在腕周遭容易對樞開始時，肘或者肩和利用那便於回應把一種動作通知臂。治療學家然後釋放接觸如此溫柔以致於主題不認出發生。容易大多數征服經歷一意識到“不真實”或者他們看臂愉快漂浮在以前什麼時候的分離。

主題得到足夠熱情和empathetic在此地從治療學家那裡支援是重要的。

並且那可能如此舒適全部單獨移動。

你能享受剛剛想知道那。

剛剛繼續看你的手不是有趣的嗎？

並且你有權分享你關於那次有趣的運動希望的那麼多。

當運動延伸時，介入加深，並且治療學家現下能創造其他語言化給去臂，手和手指運動的方向。當兩武器被包含時，他們可能被迫在恍惚就職和加深的道統的樂章之一在彼此周遭旋轉。

一旦主題有單獨移動的一只肢的經驗，或者已經目睹一次它的示範，敏感性可能更進一步在不實際上振奮一肢以前增大但是完全刷輕而易舉在表明一項被舉起的提議的武器的邊上向上。治療學家可能甚至利用一修改“遞給，”透過輕而易舉地擦手掌或者指尖免受主題的肘，在前臂下，和在周遭向上對手的背面。這表明一運動給主題的向上的溫柔，那臂將提起好像堅持治療學家指標。已經有這次經驗，大多數主題將繼續更輕和更輕對作出回應“遞給，”直到幾乎那些治療學家就已經短暫停靠了完全使一

遞給" 在病患的臂上方的一兩英寸由它舉起。病患的臂和手僅僅於是將跟隨到治療學家的手移動的任何地方。隨著敏感和宜人主題，這治療學家提議可以被縮寫更進一步，以便只最後一"重要的表情"或者有一只手或者手指的輕微的手勢將足夠設定主題的臂漂浮著。

獲得天真的關於為什麼他們的手和臂正跟隨治療學家的那兒的主題的主觀的報告是有趣的。一些主題說他們感覺將一"連接，" "磁力，" "溫暖，" 或者"神祕的能力" 那好像畫他們的手。的確，一些主題能閉上他們的眼睛並且被有效地蒙住眼睛(如此有效以致於他們不能透過蒙眼布或者在下蒙眼布偷看) 並且他們的肢仍然跟隨治療學家的那兒，即使在他們之間沒有實際觸覺接觸。它真的確實好像好像有點神祕的磁力! 導致這信任，我們能容易理解調查者是多早。我們怎樣解釋這樣的敏感的繼行為之後? 問題仍然是開的。主題正對治療學家的手的溫暖還是聲音作出回應? 主題感覺運動從氣流那裡能以治療學家的手開動? 有這些和其他原素的結合嗎?

有這樣增大的敏感性，將以給移動的肢添加相關現象容易適合治療學家在更遠的實驗。所可能感到刺痛的，溫暖，冷靜，壓力，麻木和其他感覺經歷? 視覺和聽覺改變嗎?

4. 握手就職

已經關於幾百個主題完成上述鍛鍊後，治療學家現下可能為握手就職作好了準備。治療學家將發現他們自己個別變化和協調在首先做艾利克森通路試驗更早略述之後的過程的每台階的方法。

艾利克森增加其他尺寸混亂兌一在什麼他叫的這握手就職"心不在焉的教授常規。" 當艾利克森開始在那麼溫和裡釋放手時，不確定的模式，主題自然為他發展關於正發生的問題的澄清看艾利克森的臉和眼睛。艾利克森然後增加這混亂在集中他眼睛在一點在主題以外時。徒勞尋找眼睛接觸，那些主題得獨特感覺的未看見或者"被透過看，" 並且當關於情勢的混亂增加時，問題現下增加。艾利克森然後更遠化合物這混亂以支離破碎咕嚕東西，因此主題現下正拼命努力理解這位心不在焉的教授試圖說什麼。在那恰好的片刻，當主題是全部平衡的cataleptically時，集中，詢問注意，艾利克森使一清楚，簡明，驗證的於是將以主題抓住的建議作為終止這不舒服的不確定的方法。

5. 僵直症的電子監控：一個催眠的經驗的兩個原素的理論

當當今的科學想法的擺已經傾向催眠的恍惚的沒有客觀的措施存在的意見時，有一種測量僵直症的長的科學道統。早在1898 Sidis時出版在催眠狀態期間經歷的分辨正常的awakeness和僵直症的非常清楚和令人信服的sphygmographic記錄。近年來Ravitz(1962, 1973) 出版身體的D. C.的蹤跡 電活動(在高阻抗錄音機上測量) 那經歷特性在僵直症的就職期間兌換。年少的人 作者已經利用一台高阻抗錄音機(輸入阻抗用安置在前額和一只手的手掌上的nonpolarizing 電極從10到1000 megaohms) 對於許多年在他臨床實踐內來說當時一方便和使指標信服一客觀在恍惚期間發生的改變。一非常聰明，正常，24歲女主題的記錄在她期間前催眠就職在3圖提出。在記錄(A)的開始的不穩定，快活動 為驚醒意識的正常所獨有的特徵。活動的每脈波好像與向上的擺動有關，這脈波一被帶透過，然後下降。在單純的鬆弛期間，沈思，並且催眠狀態記錄smoothes在外而通常撤銷戲劇性主題放出任何積極努力指引心或者身體(B)當時。在圖3一些慢的提升被在催眠的就職的開始期間注意到，因為學科努力處理治療學家的評論(C)。恍惚加深當時的這些中途退學的學生，記錄顯示與低幅度慢波(D)的只一起的一特異平，低高原。由於更多的恍惚經驗甚至這項低幅度的活動離開，並且一個光滑的線記錄被獲得。只要主題用一不動的(僵住症)保持精神上靜止 身體，在記錄過程中沒有山峰或者山谷。當主題起動精神活動或者移動時，山峰和山谷通常被記錄。喚醒的時期也隨後有一種典型的圖案(E)。與最初基本的醒來的水準相比較，快醒來的活動通常在更高的水準出現。這更高的水準被保持幾分鐘，直到記錄回到正常。

那些困難有接受這樣有效議案的恍惚在他們出現的那個，主題在鬆弛期間靜下來，沈思，或者睡，無論是否催眠狀態已經被正式引起。我們將因此提供一二個原素催眠經驗的理論。首先，征服的地方，一定有一種開放和理解力的狀態，做任何自我指引的干擾他們自己的自治精神活動或者治療學家的建議的努力。Ravitz 尺寸，象那些在3圖一樣，或許一這安靜的理解力的狀態的有效指示。第2個原素可能被叫"相聯的介入。" 這憑此過程是hypnotherapist 引起並且利用一個主題的協會，促進一催眠經驗的精神機制和技能。我們注意這過程作為本質利用病患自己精神合作"建議。" 催眠暗示不是一個暗示或者把某些事情放進主題的心的過程。催眠暗示他們自己精神合作和能力在是以前的模式在主題的自己的自我外邊控制的一說明主題利用的過程。

能接觸適當的電子設備(荒地Schlumberger 模型SR-255B帶狀圖表記錄器是合適的)的學生和實驗室工人能探索在催眠的經驗和身體的DC 潛能的電子監控之間的許多有趣的關係。是曲線(在圖3的D 領域)的最深處 與有關"恍惚深度"? 將發現一些主題能沒有用DC 潛能的任何加薪在曲線的這低的部分期間講話。這些人是更好的催眠的主題嗎? 除了僵直症以外其他催眠的現象有一條特性曲線嗎? 古典催眠的現象被更容易在低的高原(D)期間喚起 曲線嗎?

在催眠的就職過程中在使用僵直症過程中的遊行示威： 在一個盲的主題裡的手懸浮

博士 Z是有在精神病學方面的專業訓練的一個盲的學科。她是在她的50，從兩歲起一直盲。她來艾利克森確定是否她能透過催眠狀態記得她的一些早期的視覺像。她能學習回憶，尤其，她的母親的臉的圖像嗎? 這是與艾利克森的她的第一個訪問。在被介紹給年輕的作者之後，她給許可讓他記錄這個會議。會議從一次偶然的關於在被觀測的功能和盲人之間的一些差別的談話開始，在其期間艾利克森從他的廣大的實踐與生理殘障人詳細敘述一些軼事。艾利克森然後隨便開始就職幾乎一自然談話的部分好像。

讀者應該被預先警告這是一第一個就職，只有一最小的回應。如此無回應的是博士 Z，實際上，艾利克森被挑戰透過這種手懸浮技術使用就職的範圍非常大的他的文字劇目。在催眠狀態裡的初學人的這些個語言化保證仔細的研究，後來（1）他們提供一一專業人士必須能場合要求什麼時候的元帥的多種文字方法的極好示範和（2）當他摸索將幫助博士的合適的概念時，他們在一次就職期間清楚顯示艾利克森的有效想法過程 Z的獨特的個性對經驗手懸浮學習。艾利克森的語言化不是常規和clich 乘"急速的輕拍聲" 但是表示的強烈觀察和推理考慮這門力學"住" 他正確的現下與合作的學科。

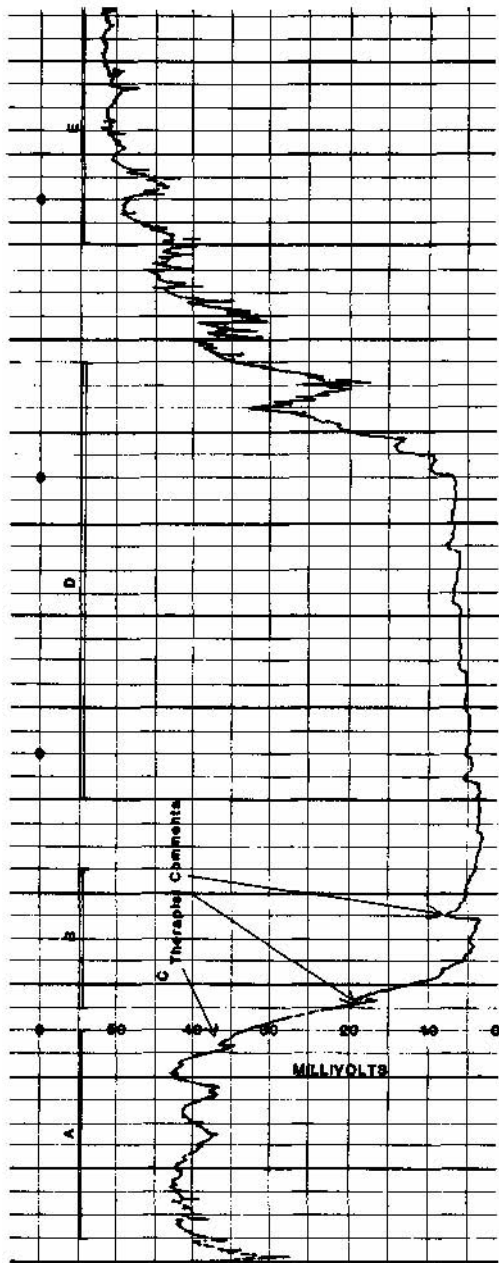


Figure 3: Electronic monitoring of DC body potential during catalepsy— millivolts on vertical axis,

圖3：在catalepsy期間在橫軸上在每分鐘0.5英寸的立軸，時標上DC 身體潛能的電子監控：（A）正常的awakeness；（B）在鬆弛期間用DC 潛能下降；（C）對治療學家評論的瞬間的回應；（D）特異在僵直症期間低的活動；（E）在更高的水準的典型的喚醒的圖案是（A）。

組織接受態度和探索的設備

E：現下，你能用兩腳直接坐一同在你的前面嗎？ 把你的手放在你的大腿上。 反對你的身體的邊用肘擠舒適。 並且學習關於恍惚的某些事情正基本上了解模式你經驗。 你不知道正好變化怎樣從有意識的狀態到無意識的國家在你的感情方面發生。

R：你介紹給一專業的人的催眠狀態以強調她將獲悉她經歷的模式。 因此的你建立一學習和探索確定將或許在她非常可接受。 但是你立即指出那“你不知道” 變化怎樣發生。 暗示是她的經驗學習將不是專業訓練的如此典型通常有意識，學習的知識分子。

混亂的一種間接的方法，喚起期望，理解力和對結束的需要

E：現下我的無意識的狀態，事實那心 —— 你知道怎樣系小額資本，但是如果你被要求妥善指定運動，你不認識他們。 [暫停]

R：你開始有2的這幾次部分懸吊片語（“無意識心態，事實那心的現下 ——”）在所跟隨的之前，那好像，但是我想知道是否他們用你的句子架構是錯誤？

E：那是一種技術。沒人喜歡躊躇。 [艾利克森現下給一次非口頭的示範，在那裡他的手在他的書桌上達到然後猶豫徘徊超過一些knickknacks。因為臂一部分是癱瘓，當艾利克森最後設法拿一小家具並且把它給他時，羅西感到明顯的減輕。]那裡，當因為你形成一個接受態度和一個要求的態度，你看我努力拾起它時，我知道你將很高興接受它。

R：個懸吊的片語發展一期望和一接受態度在他們想要抓住東西，他們想要關閉發生的病患內。

E：是！他們想要結束發生。他們想，“你究竟為什麼不完成你的句子？”也，那是這種混亂技術的整個基礎。

R：在神智清醒的水準上那些病患只知道他們野狼狼的不確定和混亂。他們，不知道事實，這是你的間接的喚起將自動引起期望，理解力和對結束的需要的態度的混亂的方法。他們於是將準備接受將決心這對結束的需要的你能給他們的無論建議什麼。

作為一恍惚的最初指標的身體定向的損失：懷疑和不為探索的設備知道

E：關於發展恍惚，你不知道身體定向是什麼。 [博士 Z正尷尬地逐漸滑動到她的椅子的邊而沒有做改正她的位置的任何努力。]我必須在你的身體回應裡留意不同的定向。在你的方面，現下別著急。沒有沖。

R：她開始丟失定向表明她已經在改變方面的身體說明。這在你告訴她她不知道的東西的這就職的最初幾個句子內第3次，並且你在整個這個整個會議期間繼續這重點。

E：你不知道所有這些事情，但是你知道某些事情，不是嗎？

R：這再次在病患裡建立一個期待並且想要的態度。

E：它也暗示有東西在這裡被學習，即使我不知道的情況。

R：以介紹懷疑並且不知道，你發展一探索確定那些病患在那裡現下想要更詳細地了解你暗指的那些事情。

不做：鬆弛的間接的建議和使緩和

E：你僅僅等待。你讓我做交談。及時我將問你某些事情。因為並且它成為同情你的一個非常適合的人，你將回答，但是用你自己的模式。 [暫停]

E：當你等待並且知道你必須等待時，你最好舒適。我不必告訴她放鬆。

R：噢，你暗示安慰在這裡在要求直接時。

E：“你讓我做交談”暗示你不必做任何事情。

R：不必做任何事情的那個態度是你在病患裡想要的，因為恍惚性能在自動或者無意水準上。那是實際上把恍惚定義為行為的。

E：是的。

遇見病患的個性：一種間接的喚起自治無意識的過程的方法

E：現下我將要要求貴方注意你的手。有記憶與你的手相關，用你的臂，用你的肘。正好全部

那些記憶是什麼將不可能說明。 現下我將要發表關於你的行為的對你的聲明。

E：你有的記憶什麼只你怎樣坐在一把椅子裡？

R：口頭說明每次個人肌肉的運動是不可能的。 但是你為什麼帶向上的這來這裡？

E：因為因為她盲，她必須倚賴她的小牛犢的椅子的感覺，等等

R：因此你實際上正在這裡調整你的就職語言化適合她的特別的個性。

E：是的。 她必須知道是否她或者對邊在椅子的前面正確。 因為經過她將了解她的肘關於椅子的臂，等等的記憶，但是因為從兩歲起她一直盲，這些記憶在無意識的水準上現下是全部自動的。

R：由於一個觀測的人你將不使用這些特別的片語嗎？

E：不，不！ 我將帶他們能看但不是看見，象系小額資本，扣緊一件外套一樣的某些事情。 一名婦女怎樣首先放上她的braight 邊？ 首先的左邊嗎？ 還是同時？

R：你為什麼想要指出東西，病患能做但是不能有意識用文字術語確切說明它怎樣被做？

E：知識在無意識裡在那裡。 無意識能理解，但是有意識的心不知道。

R：這是你的間接的開動和使她的對無意識的過程的倚賴變得容易的方法： 你強調事情她無意識知道但是她的有意識的心不。 無意識有對你的問題的相關的回應即使她的有意識的心不。 因為這你的問題和對行為作評論喚起當然的套自動，無意識行為模式， 是在催眠的回應將變得容易之外的原料。

的差別知道和無意識行為： 喚起期望

E：當你從你的臉向後剛剛刷頭髮時，你的手的運動是嚴格有意識的精神設備的。 以不同模式無意識的行動手。 我將再次要求貴方注意你的手。 我想要你等待 直到他們中的一個 開始移向你的臉 非常緩慢。 哪一個？ 你必須查明。

E：當你在一間教室，你注意這樣的差別裡看學生時。 一學生能刷背她頭髮與說的一考慮一起，" 我希望狗娘養不久達到演講的末端。 " 然後有那無意識的在表明他們正照顧你的頭髮後面刷。

R：用不同的模式執行的相同的行為能說不同的事情。 hypnotherapist來認出差別在有意識之間指引仔細考慮行為和有意識心佔領在別處什麼時候的調停無意識的有點兒自動行為。 這樣的話你指出 她的頭髮關於有意識的水準的她手刷回的運動因此她將獲悉無意識的運動將不同。

E：透過有她" 等待，" 你建造一個願望讓某些事情發生。 並且這是安全的，因為她能等待，直到她的手開始舉起。 她現下正她的手將舉起的預期地等待。

R：並且這是在她裡的某些事情那正不做它而並非你。 你不作為overdirective。

E：是的。 她的整個歷史她必須直接每次運動小心和警告。

R：對一次成功的恍惚經驗來說她需要放開與物理運動相關的密切注意的意識的那個悠久的歷史。

幻覺的選擇： 一雙倍捆包括全部可能性回應

E：將有選擇。

E：這是幻覺的選擇。 那裡實際上不選擇是，在下一3 句子方面，我正帶走" 選擇。 " 它可能是右手或者它可能是左側，但是一只手將舉起的兩種模式中的任一種！

R：你正確定將有回應，這是在感覺裡的她的自我意識的幻覺的選擇。 當你提供這樣choicess以致於你在下一sectionhat裡做時，包括回應的全部可能性， 你組織一雙倍捆把它留給她無意識選擇回應。

"桌球"：Depotentiating 意識使無意識的活動變得容易

E：或許你的右邊，或許你的左邊。 如果你是righthanded，它可能是你的左邊。 如果你慣用左手，它可能是你的權利。 或者它可能是有勢力的手。 你真的不知道。

E：現下這裡她的有意識的心必須後跳，坦白，左，右，左。

R：那做什麼？ 你已經開始她明白你的意思嗎？

E：是的，她一直跳。 你保持她處在移動狀態認為，無意識的因此她將接管因為她的有意識的心正來回彈回來。

R：你意識地打桌球； 你彈回來意識來回如此depotentiated，因此允許無意識接受並且實際上浮動一指標。

E：那是正確的。

等待增加預期

E：你剛剛等待並且讓你的無意識的心選擇。 並且緩慢你將意識到手開始減輕。 [暫停作為沒有明顯運動或者顯著變化在方面在那些手內或者micromovements的她的手指。] 它可能感覺起來有點不同。 [暫停] 並且你在肘，行為的一種趨勢裡意識到一種趨勢。 你可以或可以不知道那。

E：這裡我正說，" 你剛剛等待，" 再次增加某些事情將發生的預期。

R：那個期待的態度製造準備從無意識取得某些事情的病患。 那在給那些病患的理想精神分析治療態度對，既然治療內部一旦最剛硬錯誤的這有意識心被繞過。 這為你的方法所獨有的特徵：當病患沒容易回答，僅僅邀請她去"時 等待。" 這等待自動增加將傾向於使回應變得容易的期望。

E："它可能" 正給一條明確的指示。

R：縱然聽起來好像你僅僅偶然。

E："行為的一種趨勢" 是一個非常不易捉摸的片語。

R：它是一個有自動防故障設備的片語； 無論發生什麼，你仍然適合她的行為。

E：那正確，病患將認可你發生。 你" 可以或可以不" 是另一個這樣的安全片語。

有意識Depotentiating 下落使自治回應變得容易

E：只有你的無意識的心意識到是足夠的。 [暫停] 並且願意顯示增加的有勢力的選擇。 [Pause明顯的運動] 等待並且喜愛等待。 *** (星號表明已經在出版物裡被為經濟忽略的通路) 你不知道的某些事情一直發生。 你的血壓已經改變。 你不知道。 你的血壓已經改變。 那是全部學科課的問題。 [在她的手裡的Pauseome 較小運動]

E：由於這個句子，" 只有你的無意識的心意識到是足夠的，" 我真的正發出她的有意識的心。

R：你是知道的depotentiating 以暗示他們相對於無意識不重要確定。

E：我沒推她。 我們正都等待。 為什麼？ 對於某些事情來說！ 她可能不甚至意識到這等待正為某些事情施加對她的壓力發生。

R：期待的等待傾向於使無意識的附應性變得容易： 自治回應趨勢傾向於變得明白無論何時我們depotentiate我們的一些習慣有意識集。

間接的協會使理念運動的回應變得容易

E：你手回答實在有點多，不久，你肘將開始活動。 ***你可能意識到你的呼吸率已經改變，以及呼吸的模型。 事情是你的心率兌換。 我依靠我能觀察在脖子裡的你的脈搏的事實知道這。 我

也能在踝裡看它。 有時我在廟裡能看見它。

E: "不久你的肘將開始活動。" 你怎樣玩你的肘? 為了整理出那的意思, 她必須開始考慮肘; 那認為彎曲肘並且移動它的理念運動回應的開始。

R: 以挑釁的模式僅僅談論的運動是一種使運動回應變得容易的間接的模式: 那是理念運動的回應。

E: "你可能" 表明我正給她許可。 我也正預訂她。 共有用語和童年遊戲, "你現下可能看" 表明什麼? "你看!"

R: 它還不聽起來好像你正給一個訂貨。

多個內含層次: 使無意識的過程變得容易作為艾利克森的方法的本質的有矛盾的事物

E: 但是重要的事情是你發現那只手緩慢向上舉起。 在一只手有足夠的支配你知道它。 你將有耐心, 因為無意識第一次學習怎樣接管, 對另一個人來說故意敏感。 ***你的身體一直在無意識的水準上在很多路回答而你不知道。 當你第一次遇見一個人時, 有某些肌肉收縮, 有某些肌肉放鬆。 並且你對不同的人不同回答。 [手顯示一些舉起, 大約半英寸。] 現下你的手正被舉起離開你的大腿。 抬起。 將變得 更高和更高。

R: 你實際上正在密切的接近hereand懸浮和手支配過程中談到兩件不同的事情。 話在這上下文內支配能呈交在手邊支配或者一手獲得浮動的支配的事實。 正好她花費它意思不重要。

E: 她帶它路是不重要的; 正面我贏, 反面你輸。 當我說"時 你將有耐心, " 我正利用一個盲人已經學習的事實" 病患。 "

R: 你透過隨便提及事情使關係變得容易她知道真實; 她必須同意你。 為了建立是確定, 你正使用對任何盲人有效的自明之理。

E: 沒有她的它意識。

R: 她知道的全部在她感到與你一致的那個, 但是她沒知道方法或者為什麼你的metapsychological使用的自明之理。

E: 故意帶話。 那對她是一種嶄新的想法, 因為她以前認為你能故意只用你的有意識的心接管。

R: 在那裡有一個有趣的有矛盾的事物: 無意識功能自動是故意接管。 這樣的有矛盾的事物與depotentiate 一會兒傾向病患的神智清醒的設備。 那一危險和重要適合誰把催眠恍惚想要給經驗的一人學習: 允許無意識接管: 讓無意識是有勢力的允許潛在和治療的回應潛能變得明白。 那是你的方法的本質, 不是嗎?

E: 是的。

R: "你的身體一直在無意識的水準上在很多路回答而你不知道" 是要發表的一個非常安全的陳述。 當你說它時, 它聽起來深奧並且富有意思。 並且當然, 傾向於更進一步使無意識的過程變得容易。

有意識的過程使無意識變得容易

E: 現下想起它 出現, 出現 ...

R: 你邀請她去"什麼時候 認為它出現, " 你實際上正徵募她的有意識的理念作用幫助無意識或者無意懸浮。 這是好像有意識的動力或者能量能充滿到無意識使它學習變得容易。

E: 是的。 它正如一部牛仔電影的男主人公對壞人號叫一樣, " 在你後面注意! " 他喚起一震驚從在

有意識的水準上大叫的命令取決於無意水準的回應。

為自然的行為強調個性

E：．．．並且或許你能感到它接近恰好在你的頭上面一些物體。 [暫停] 高一點。 現下肘將準備好，並且腕將舉起。 現下所有你學習都有某種小心。 緩慢，一種精確，在你的學習的模型裡反覆灌輸。 這是學習你不需要學習是負責任的的一位，並且沒有硬的圖案它跟隨。 這完全是一類自然的事情。 在你的方面肌肉努力的自發性已經被訓練成為一個位置並且關心。 並且那是將要去的一件東西必須被改變。 [博士 明顯的向上的Z的手急推幾次。]

E：運動在一盲人內的目的更多目標指引比在一個觀測的人內。 觀測的人們自由地自發移動，因為他們能看見。 與在觀測裡相比，在盲人裡的運動全部不同。 因為是更多的目標指引的，那些建議對"感到它接近一些物體" 特別適合於盲的某人。

R：在下一個句子方面關於運動的緩慢和精密你再次使你的語言化適應她的特別的個性。 一盲人自從歲兩出於必要將學習一定細心和更多目標directedness在身體動作內。

E：我正確定她的學習和告訴她她不必繼續支援它的硬的模範。 自然話為她有無意並且被分離的重要的合作。 "對一個盲人來說這樣的運動通常是災難，因為他們早在一個觀測的人時不能改正他們的錯誤。"

R：是正常和自然適合誰能使用風景自動改正的一人的運動控制將是分離和無意的，透過盲的personthey執行沒有visio運動協調的自動的回饋控制機構。 那相當深：什麼"正常" 在觀測裡被在盲裡分離。 在感覺過程之間的親密關係和連續統一體自願無意(分離) 行為。

加強自發性和個性

E：現下你正取得更多進步！ [暫停] 顯示你手懸浮的自己的特別的模式。 並且你正顯示你的肘，運動是不一個觀測的人的。 他們是你的肘運動的模式。 那是好的，因為你的臂已經提升。 並且你開始想知道什麼時候你的手將離你的服裝一直買。 或者你能想知道哪個將最先脫離你的服裝。 正這裡失去接觸，那裡。 我甚至不知道是否你知道它哪只手，但是那不重要。 [暫停。]

R：你的建議是顯然工作的因為這些向上急推，最堅固的到目前為止，好像是直接回應朝你說什麼。 你迅速加強它，當然，透過注意到她"發展。"

E：那是正確的。 我正強調她的肘運動是不一個觀測的人的。 我再次強調她的個性和自發性。 當我承認我不知道手正使哪個懸浮時，它暗示這是她正經歷和獲悉那是重要的。

喚起內部問題那個的波斯Depotentiate 有意識以暗示確定

E：你的學習的模型可能將堵塞你自己的意識的拒絕。 [暫停] 你的意識的拒絕沒錯誤，它不必要。 你已經被憑經驗訓練非常意識到，好像在這種情勢裡的意識是重要的。 但是你實際上完成某些事情。 它正越來越多地上升。 如果這是一個你學習的必要部分，你已經完成足夠取得意識了。 [暫停] 對我來說你無論如何獲悉你能是重要的。 並且我完全意識到貴方將學習一個不對我通用的回應的模範。 [一些向上運動是明顯的。] 它正越來越高地被舉起！ 你的無意識的心已經移動手。 它已經被做肘移動， [暫停] 並且它正改變與你的服裝的接觸。

R：給你直接建議意識的可能的拒絕或者封閉。

E：是的。

R：你透過找到她的訓練的來源正延伸到depotentiate她的意識"非常意識到" 並且告訴她這是一種不同的情勢。 催眠狀態在哪个方面你的詳細的訓練在意識不必使用的一不同情勢。

E：在這個部分的中止期間我正給她問自己的時間，"我為什麼應該意識到？" 我正告訴她它不必

要。我這裡暫停(第2中止) 當她在外思考它時。你看見運動沒有一直在孩子完成有意識意識。在餐桌旁邊一個孩子將問，"我能去看電影嗎？" 並且他等這個非常吸收的問題的答案，你注意到他已經拿一杯牛奶並且帶它到他的唇，並且只有當實際上的它唇時他使怠慢震驚具有那些奶在那裡準備喝的識別。你看見那類型事情一再在與孩子的工作裡。

R：孩子傾向於自動做事情沒有有意識的意識。

E：是的，在自動的水準上。

R：你在恍惚裡由於而獲利的是那自動的起作用的水準。

推並且手頭拉懸浮

E：現下遲早透過你的無意識的心將有一個推展。它將要向上拉或者推你的手。[暫停]並且你實際上正增加你學習。用一種模式你有雙倍的目的，這非常好。你有學習的一種趨勢多於你知道是的。你可能知道一些，並且沒意識到一些。

R：透過都包括"拉或者推" 你正包括不止一可能的回應；你正允許她利用她已經更強烈從以前的生活經驗中安進她的回應的無論哪個模式。

E：她的雙倍的目的：(1) 學習在電動機水準是負責任的，和(2) 沒有一個有意識的意識。對一個盲人來說有有意識的任何電動機運動意識是如此必要的。一個盲人必須意識到某某只絕非是我的肩，我的背，我的大腿，等等 [艾利克森用他的身體證明nonverbally。]但是觀測的人們有外圍視力並且不知道甚至他們有它處理這樣的問題。盲人必須目標東方他們的運動作為有意識做事情；與一個觀測的人的相比較，這是一種運動的完全不同的類型。現有懸浮我正問她學習打沒有目標的運動。

什麼時候你問題大約手的主題懸浮，它一些經驗作為推手的力量，在的時候其它人經驗它作為拉力。現下盲人知道一個拉力是什麼和一個推展是什麼。他們使那與面向目標的目的相結合。你孤立拉或者把知識推進一個nongoal 指引的地區。

R：nongoal 定向是我們在恍惚裡想要的。

不確定的反覆試驗手頭學習懸浮

[博士 Z 手被浮動幾英寸，並且雖然振子錘懸而未決不確知，總是實際上"積極試驗，" 即使當失誤背到她的大腿上的一會兒它的時候。]

E：越來越高地舉起 更迅速。 現下它 正抬起 非常，非常光滑。 你頭正壓彎 對於它非常緩慢。

E：這不確定的上下下來回地動，反覆試驗，是學習的全部的特點。你努力做新的事情，但是有很多部分和流產努力

R：efore 你能自動拿到一順利的手的舉起。

E：隨著重點在"更迅速，" 我正從舉起到速度的問題處帶走她的注意。

R：暗示， 因此，那它振奮將，只現下是問題多么迅速。

作為一個恍惚的指標的自治磁頭移動

E：向你手壓彎，作為你頭弓，你指標將容易提起。非常緩慢地壓彎，以及手被舉起遇見臉。[暫停。博士 鞠躬的Z 頭的確是一變慢micromovement! R 必須研究博士 它實際上正進行的要探查的非常仔細的Z。]

E：你怎樣當著你的面移動你的手？ [R當著他的面證明一次直接的手運動而沒有移動他的頭。]

R：噢！ 你意思是有恍惚的差別： 在恍惚裡人們傾向於也把他們的頭移動向他們舉起的手。 因此當你觀察那個移向舉起的手的頭時，你能認為它為一個發展恍惚的指標嗎？

E：是的。 你的客人在你的餐桌旁邊將不要求你給第2塊蛋糕。 你能看他問你： 他的頭移向蛋糕，他的眼睛看，有唇的分別。 但是他沒口頭問。

R：客人也不總是知道他正做什麼。 那些個頭，眼睛和唇運動有時無意發生。

E：是的。

R：因此在恍惚裡的這些磁頭移動是無意的。 那是為什麼你喜歡為說明是或不使用磁頭移動而不是手指說明； 磁頭移動被更多安進人，因此容易在無意水準上能更起作用。

E：那是正確的。

節奏就職： 一下起落意識進入治療學家的節奏

E：緩慢地壓彎，向下，向下，向上，向下，向上，向下，向下，向上，向下，向上。 [暫停] 你的頭變得更低。 你的手指是關於準備失去接觸。 多數那次輕微的急推，和一些手指將離開。 舉起。 舉起。 [暫停]

E：我正向下處理這，向上，向下，向上，等等，正聯繫頭和劃臂動作。 這關於病患的思想也是一個游游； 他們不能凝固他們的思想。 他們不能想，"現下下降，現下它上升" 因為我已經向下和向上接管那，並且這現下在我的節奏裡。 只有他們不知道它是我的節奏。 他們進入治療學家的節奏。

R：病患進入治療學家的節奏是重要的，因為它將使她能夠聽從最終將來的一個建議。

E：那是正確的。 我正離開她自己的找她習慣的有意識的圖案。

R：這是你的整個程式的本質。

E：但是我將不說，"我將告訴你什麼時候仔細聽，和在外，" 因為然後你將使她有意識知道她的節奏！ 我工作的一個孩子有一位父親使用醫學催眠狀態。 當她的父親關於我們的催眠狀態的方法的差別問她時，她回答："爸爸，你告訴我睡，但是博士 艾利克森說出我睡。" "你採用孩子的呼吸的節奏，然後你開始改變你的節奏並且讓孩子現下明白你的意思。 我們全部有許多節奏，並且節奏是一種非常強有力的力量。 [見卷。 我收集論文彌爾頓H。 艾利克森談為一個說出就職的節奏的明細賬的催眠狀態。]

R：我們能如此利用節奏為一種引起恍惚或者加深恍惚的方法。 它特別有力因為（1）它是間接的，因為主題不知道它正被利用，和（2）節奏全部在我們內有自然的生物學的基礎。 我們到達與學科的節奏（是否它正呼吸，運動，一個文字模型，等等）一起的synchrony 什麼時候，然後逐漸成功改變它，我們正改變一個非常深的功能並且可能因此能影響深的治療的變化。

表示指令加強學習的催眠藥

E：當你的右手離開時， 你可能關於催眠狀態學習許多。

R：這裡你稀薄由於而獲利透過說獲悉催眠狀態的殷切的心情和動力她"可能學習許多" 當她的右手已經被舉起時。 這是一個被暗示指令的形式那加強一種學習的偷偷的內狀態。 當她的手確實很多起飛她的dressot時，學習的一些當然可能進行，但是多么小啊的somend，它將強烈你令人滿意的她有陳述加強，"你將獲悉很多。" 如此強調並且獎賞，她學習的小一點兒將作為為後獲悉的一建立

假裝威權的建議

E：只有你將不知道這你已經學習的是什麼。但是這將是你能工作的相當大的數量。如果你要知道東西怎樣到那正確！一次好的急推！不久將有另一個。[暫停]

R：你發表這個聲明"只有你將不知道"保持新學習的免受懷疑的意識的失效和有破壞性的影響的催眠狀態的經驗。

E：是的，並且那是一個直接的威權的陳述，只是它沒被照此聽到。話只取消威權的聲音。即使當你提出直接的建議的時候，你通常用偶然的指小詞(只)假裝它，可能發生的事件(它可能，或許)，以及否定詞(它將，決心它不)的細微的使用。繳械這通常懷疑因此特性的這患有學問限制。

無意急推的立即加固

E：你的頭正變低一點。手舉起[博士 Z的手給一次顯著強壯的向上急推。]那是正確的！另一次急推！[暫停]想知道為什麼將有突然開動的運動嗎？作為物理學習的部分，總有突然開動的運動。[暫停]

R：一次顯而易見無意的向上急推的非常好的立即增援部隊優於你可能正說的其它任何事情，因此你在這裡正打破成你語言化的自己的溪。

E：是的，我可能正對她說某些事情，但是我立即把主題變為她的行為。

R：這個片語"那正確"因為強烈的興趣和信念低聲地說已經在美國臨床的催眠狀態協會的成員中成為一個廣告大標題，觀察你工作並且從你獲悉第一手。我經歷那片語什麼時候在在恍惚與你一起曾經的時候，我感到一陣純淨對快樂提供能量對任何事情好像可能的一個點激勵我。

E：是的，在適當的時候利用。這她運動的jerkiness為所獨有的特徵全部learningt幫助病患實際上告訴他們那。

正常學習和臨床的重新培養訓練的緩慢

E：學習順利的運動，緩慢不是由於而苦惱的任何事情。[暫停]那是正確的。舉起！所有它自己的，向上它來。現下它給予你的前臂和肘。[暫停]

E：[描述允許學習緩慢地進行的重要性，因為它自然做。有口吃和講話問題的孩子，例如，能學習正常在經歷重新培養訓練的一段時期以前講話，他們被教非常緩慢地講話的。]學習講好的問題將在你的意願內緩慢地獲悉。全部小孩子能獲悉講他們通常願意要花費一兩年說"水的飲料"不是"輕擊過網wa-wa。"

R：正常在講話，走，讀過程中學習，算術，拼寫，等等實際上需要難以形容的神經元，肌肉和感覺器官的數量的協調。改編正經常在整個我們的整個一生期間在synaptic 連接大腦裡發生(Hubel, Torsten和LeVay, 1977; Changeaux & Mikoshiba, 1978; 格裡諾 & Juraska, 1979)。那是這樣的技能通常需要年發展的原因。在臨床重新培養訓練內我們強調因此能一通常慢和病患時期的學習使真有機發展和改編能夠發生將。這忍耐也有時需要催眠的訓練。我第一次記得，你使用手懸浮就職關於遇見實際上花費在我的臂向上一直到之前小時。因為為我們的下一步工作作為基礎的小時但是許多真實的了解的恍惚經驗進行。

手懸浮的緊張

E：並且緊張將增加在肘裡。[暫停]

R：這使我想在臂裡的一些緊張需要成功的手懸浮的事實。博士 羅伯特皮爾遜實際上在需要在一指標levitation的變化內的緊張的這內建造讓病患首先把輕而易舉的指尖靠在大腿上。在這個變化過程中在前臂裡自然有更多的緊張，這必須舉起手，如此只有指尖接觸大腿。

E：我知道，我教他那。

有意識Depotentiating 只用建議下落無意識能進行：佔用有意識和無意識在他們的各自的任務上

E：現下我對你講話是不必要的。 你已經聽到我必須說什麼。 [暫停] 你的學習保留講話的單字的經驗， 並且你能不停透過你的心重複這。 [暫停] 並且在我的話流過你的記憶時，使你的回應適合你的記憶。 [暫停]

R：在這個部分裡你指示她使你的建議變成內部的並且把你的話與她自己的聯繫起來" 記憶" 回應怎樣被做。 實際上，當然，她或許不有意識知道怎樣把她的回應固定到她的記憶上。 你給她無意識的只她能進行的一建議。 以這種方法你間接再次習慣有意識精神的她號depotentiate 有利於無意識或者自治過程確定。 當她的有意識的心繼續用她的記憶使你的話回響時，這是進行。 因此，你已經把一項任務給到兩個她的有意識和無意識的心。

應付意識和Depotentiating 習慣的有意識的設備：被插入的提升學習的命令

E：用那種模式你將要提升你學習。 [當一次小手急推是顯著的時，暫停。] 那是正確的。 [暫停，正如另一次極少手急推被注意到的。] 那是正確的。 [暫停]

E：這是一個插入的例子命令。 我使關於學習的一一般聲明在那裡，我使用話提升，把它做成命令。

R：實際上是你聲音重點說了這話後提升以及一輕微中止做命令" 提升你學習。 " 這樣的輕微的聲音變化怎樣能導致這樣的意思的大的變化是真的難以置信的。 意思的這些變化如此迅速和想不到以致於意識通常不能跟隨他們； 它通常不能抓住他們的暗示然後辯論或者否認他們。 這是你的應付意識的藝術的本質： 建議被用這樣一種模式提出以致於他們迅速透過有意識的防禦滑過而沒有被拿。 建議最後來在主題的preconscious內休息，無意識，或者記憶銀行， 他們現下能與其他合作相互作用影響他們的治療的工作。 有意識心然後提供一既成事實從完全知道怎樣發生的withinithout那裡。

包括和加強一催眠的回應的全部可能性：無意識的合作和治療的建議

E：現下快你將把你的手的運動系對你的頭的可認識的運動。 [長時間的中止] 那是正確的。 你試圖東方你的整個前臂，肘和手。 [暫停] 並且我能看行動，並且我能感到它。 [暫停]

R：這是迷人的並列："現下快" 表明回應現下或者不久能進行，取決於主題的願意。 每當它發生的時候，用兩句話你再次已經設法蓋住全部可能性並且加強行為。

E："現下快或者過後，或者比你想更快，" 將是另一個。 與那個你真的蓋住全部可能性。 你有也給他們全部許可對"認為，" 雖然他們不注意到你已經給他們要認為的那許可。 他們注意"現下" 或者"不久" 或者"稍後。 " 他們忽視"認為。 "

R：這細微插入"認為" 將是你的把你的建議與他們正自然用這樣一種模式做以致於他們的意識不認出它什麼聯繫起來的技術的另一個例子。 這未被注意的合作，不過，建造在你的話和他們無意識之間的一個強大的連接， 如此最終，你話將跳開在他們內處理關於一無意識水準。 最後，你能使用這合作有他們"認為" 關於某些事情對他們通常可能不考慮的治療的目的。

在盲和被觀測裡的僵直症：手懸浮暗示的毛病

E：在我做的裡不相關和公平。 [艾利克森現下更接近於博士移動 Z 和開始接觸有人稍微浮動下邊帶的她處理他的。 他正為舉起而沒有實際上舉起給一個觸覺信號。] 我不需要任何幫助。 [暫停] 我做的是我的責任， 並且無論如何，你不需要改正它或者改變它。 [暫停] 它將不是干涉你。

[暫停]我已經在你的物理定向裡發生的某些事情讓你知道將是一次努力。 [暫停]與振奮你手在無意識水準沒有關係適合我做的那努力一起戴著不摘。 [暫停。 博士 Z的手顯然不接受要呆向上並且更進一步舉起的他的觸覺暗示； 自相矛盾，在他給浮動手的暗示之後，它下降。]我正把你的手放這兒。 [更堅定，艾利克森關於在她的大腿和頭之間中途在一種僵住症的姿勢裡放她的手和輕而易舉地在那裡拿它一會兒， 然後，儘可能感覺不到，他除去他的支援。 大多數主題，是否在恍惚，通常把這作為暗示讓那些手保持被懸浮在這幾次位置中。 博士 不過，Z好像不得到艾利克森非口頭暗示保持這幾次位置， 在幾次嘗試她的手或者到她的大腿向後移動或者在片刻或者二內下降]我沒把它放進任何其他地方，就在這兒。 並且你將不改正它或者改變它。 你緩慢地開始理解 [暫停]你不知道我透過改變它意思是什麼。 [博士 Z的手繼續在艾利克森位置之後漂流到她的大腿它。 然後，有另一中止艾利克森再次迅速確定她臂，並且的再次的位置漂流物向下當時。]現下那是一次改正，一個改變。 [暫停]現下我正那裡留下手指。 [舉起的她的手指，艾利克森現下三三兩兩使他自己滿足於離開， 即使她的手的剩餘部分放在她的大腿上。 . . . 暫停。 即使手指失去地位，以便艾利克森必須改變他們的位置。]

R：你為什麼要求她"不相關和公平"在這點嗎？

E：你接觸一盲人什麼時候，不相同你接觸一個觀測的人什麼時候當時。 弄瞎有責任努力將一種意思放於那上觸摸。 當你對他交談時，你不在眼睛裡看一個阿拉伯人，因為他認為那為一個侮辱。 在南美洲人們的某些部分站如此接近於你以致於你是肚子的肚子， 但是你不移開或者他們把它作為一個侮辱。 盲人此外有他們自己文化； 個觀測的人沒有接觸對盲的意思是的意識。

對這個盲的方法的一次觸摸，"做某些事情。" 那某些事情是什麼你將處理你的手？ 你的手已經被為目的接觸。 但是在這裡的那目的是什麼？ 她不能找到任何目的。 我已經從用僵直症是一件非常嚴重要取得的事情的許多盲的學科工作獲悉。 一個觀測的不理解你說的一句話容易被取得的人的僵直症。

R：你感到這在盲人，掌法和運動內總是有面向對象目的定向。 然而你正試試它 [僵直症]這裡即使你知道它或許將不工作。

E：是的，這個會議是為教導目的。 做治療的任何人應該知道人類行為的範圍。

R：你堅定地說，"我沒把它放進任何其他地方，就在這兒，" 它好像是象你能提出而沒有說的一樣直接的建議，"請在這個位置拿你的手。" 但是象一貫的那樣， 你使儘可能間接的你的建議有意識心作為少的的暗示有將作為可能做它的自己特性路事情。

E：她真的不知道我意味著透過說什麼"改變它。"

作為一個恍惚的自相矛盾的跡象的直接的威權的建議的失敗

E：那裡， 那裡正確！ 那裡正確！ [艾利克森做重複的讓她主張在空中武裝的努力。]它正反駁你的總教育，但是繼續在那裡的正確地的它，向上，向上！ 向上，向上，向上向上！ 你正學習！ [艾利克森的一些狗正在辦公室外邊高聲吠，但是至少博士 Z好像不注意他們。 只博士 羅西悄悄哀悼他們的卡帶錄音的混亂。]

R：在extremis裡甚至艾利克森能清楚地大叫直接，威權的命令，"那裡正確！" 但是完全無用的全部！ 手在她的大腿上到鬆弛的靜止位置不幸向後移動。 她不能這樣一來適合她的手的自願的飼養的直接了當的命令的確切的事實懸而未決表明 她在意識的一種改變的狀態裡。

你已經變化從一種間接和許可的模式到非常直接，威權的命令，但是她不能把自願的回應接在現下的你後面。 不能甚至在自願的水準上回答的這獨特的剛性可能是一個為恍惚所獨有的特徵的psychomotor 減速的跡象。 實際上， 一種混亂花費投入響亮的狗的咆哮， 你的異常肯定的入侵， 以及恰好在她的耳朵上面斷斷續續點擊的空調，但是她忽視它全部，為恍惚行為所獨有的特徵。 那些狗決不是這樣的麻煩。 我想知道他們得到你的高聲並且試圖來你的辯護？

利用自然的精神機制和限制

E：你可以不知道你已經學習關於催眠狀態的任何事情。 你可以不感到你已經學習任何事情。 你的無意識的心可以知道它已經學習。 [暫停]

R：這非常是用於為意識的懷疑的態度設旁路你的方法的特性。 有意識，病患可能沒意識到某些事情已經被學習。 意識通常沒意識到潛在的學習，無意識的合作的形成，等等 你使用這基本的有關人的事實學習，這基本自明之理，作為那些基礎可把接受態度使變得容易向她的訓練對於來說無意用信號通知那在這下一部分內發生。 你利用意識的自然限制介紹無意或者催眠回應確定。 我相信這是你的工作的效力的基本的基礎： 你利用自然精神機制和限制給海峽附應性在知道的控制系統不能做的方法。

在催眠的就職過程中的雙倍的討厭的事情： 有充分根據的理念運動的頭用信號通知的標準

E：因此我將要造成一種情勢，並且在情勢裡我們將都等答案。 如果你的無意識的心知道你已經學習某些事情，你的頭將是緩慢地點頭。 如果你的無意識的心並不想，將緩慢地振動不。 現下我們將等答案。 你的無意識的有學問的大約催眠的回應的某些東西？ [長時間的中止] 現下一個確定的答案是點頭。 一個否定回答是一次頭的搖動。 迄今你所取得的是點頭的怠慢和振動的怠慢，意思： 我不知道。 現下無意識的心確實有許多鎮壓的知道。 那是我們叫它無意識的原因。 緩慢現下向下移動頭，沿著直到你的下巴接觸服裝。 不迅速，就緩慢。 [暫停] 現下我想要給博士指出 羅西事情他應該注意到。 但是你不必注意我對博士說什麼 羅西。 它將對你沒有意思。

R：你使用一雙倍摺介紹無意幾頭與你的建議一起用信號通知，" 如果你的無意識的心 ... 將振動不。 " 這是實際上引起一個催眠的國家或者加深它的那種整潔的情勢。 你的雙倍的討厭的事情傾向於喚起一自治或者分離的(無意) 來自無意識的回應。 當答案來時，它是還是不。 是真的不重要的 自動回應發生的這事實表明那些主題進入tranceven如果一會兒使這種自動回應。

E：是的。 頭點頭能對於來說是，搖晃對於來說並不，並且各種各樣的牌子運動在方面在之間為" 我不知道。 " 你接受這些運動當時有效只有當時他們 (1) 緩慢和 (2) 反覆做。 他們已經迅速做而不反覆，那表明他們是來自有意識的心。 是恍惚持續可能的重複運動一會兒。

不必結束它，因為沒有其他事情在在恍惚狀態裡上去。 在醒來的國家有繼續那的其它事情停止並且替換是回應。

弄瞎沒有可能性使視覺價值與點頭具有那些頭相結合； 只有被觀測的人能有那理解。 因此，知道的這個盲人什麼點頭並且搖晃方法做它能，因為從未已經獲得視覺合作了沒有任何有意識理解什麼發生。

在一點頭來緩慢而感覺不到的這病患內，因為變得有意識知道它是不必要的。 只有觀眾需要看怠慢，降低運動，因為只有觀眾能將一種意思放於它上。 天氣發生的事實意味著無意識理解但是不知道怎樣點頭頭遇見視覺要求。

一個觀測的人能降低她的下巴接觸她的服裝。 那可以被視為一件有意義的事情。 有禮貌的弓可以被看見並且理解，但是由一個盲人它根本不能被理解。 它全部沒有意思。 要她用她的下巴接觸她的服裝正要求沒有任何種的視覺意思的一次作秀。 唯一的有意識的意思是用下巴感到服裝。

R：那是她有的唯一的暗示，接觸，但是沒有視覺意思。

E：現下，唯一暗示理解在反對布的一點點下巴，多遠沿著你彎曲那些頭接觸？ 她沒有暗示，直到她到達目標。 它將要好像長。

Depotentiating 有意識的設備： 沒有有意識的被談到的事物的工作

E：[對博士 R] 位置是未下定義的，失去。 對探索的活動的需要是 [對博士 Z，關於向下她的頭的

micromovement] 向下和向下和向下。 [對博士 R] 現下，運動的遲鈍平滑度以有意識的心不可能在那兒。這表明有缺乏有意識的心的指導。 [對博士 Z] 沿著更進一步。 [對博士 R] 有一個改變的時間感覺。 [暫停] [對博士 Z] 沿著仍然更進一步。 [對博士 R] 我將判斷它是被收縮的時間。

R：是的。

E：[對博士 R] 雖然有時它是被擴大的時間。 你必須稍後向主題學習那。 [對博士 Z] 沿著仍然更進一步，和繼續去直到你的下巴接觸服裝。 [暫停] 它好像如此長，和遠方， 服裝起作用， 但是你最終能在它上得到你的下巴。

E：運動是未下定義的，並且目的丟失。 我正為我讓她做某些事情，我能理解，但是它已經為她的有意識的理解失去全部意義。 她的有意識的心沒有它的被談到的事物， 並且她沒意識到。

R：這是depotentiating 有意識的設備的另一種模式。 病患可能在恍惚裡有意識， 但是透過讓他們做他們不能理解的任務， 透過讓他們從事行為他們沒有有意識的被談到的事物或者定向， 你正臨時給予他們的不會它的行動的習慣的模式半球形左邊的意識。 恍惚是什麼，或許那是一種理解的模式：半球形左邊的意識的正常的組織和組織的功能或者自我最小的地方，恍惚是一種意識的狀態。 與新近的研究協調，我們將假設這通常是是depotentiating的左半球的組織的功能(艾利克森&羅西，1979；Watzlawick, 1978)。 在較少組織的這裡說明意識也能保持它的易於接受的功能和有時它的觀察者功能。我奇跡如果這類似於這種狀態"並不介意" 禪佛教徒爭取的。 在這幾次易於接受狀態內，這病患辯護並且錯誤限制神智清醒確定和態度暫停。 在這個國家心允許正收到治療的建議的種子，這然後必須在它自己的無意識的相聯的過程媒介方面生長。

獲得透過給許可控制

[作為博士的長時間的中止 Z的頭開始帶著幾乎感覺不到的micromovement 被舉起。]

E：並且緩慢現下頭開始上升而沒有從我這裡需要任何許可， 在左側一點，和容易一點舉起和舒適，非常容易，更舒適。 ***

R：磁頭移動自發用你沒預期的一種模式改變方向。 然而你立即用你提及它移動"贊成它 沒有需要任何許可" 從你那裡。

E：你等那次運動， 然後你提及它，因此盲人知道你正照顧他們。 那是他們知道的唯一的模式。提及它也給"許可" 對於它來說。

R：透過給"許可" 你也控制它。 你控制症狀以給病患許可給他們(Watzlawick, Beavin, 和傑克遜，1967)的自相矛盾程式。

透過暗示的催眠的效應的間接的概括： 從為未知所知移動： 使創造性變得容易

E：透過感覺你的手或者你的前臂或者你的脖子或者你的大腿或者你的小牛， 透過注意你的身體的第一個部分然後另一個部分。 並且最後，[暫停] 在你的頭裡感到安慰。 [暫停] 並且感到被休息的感覺。 現下在學習催眠狀態過程中知道你已經學習了什麼是不重要的。 [暫停] 重要的這獲得知識，並且有天氣準備利用什麼時候這適當刺激兔毛皮。

E：我以前強調點頭的手懸浮和頭， 現下我正提及要綜合的她的bodyapparently的全部其它部分，但是具體我正使他們與我的催眠的有關手，武器，肘，頭的建議相結合。 我不告訴主題，" 將有一個協會。 " 我說，" 我看見你已經失去你的右手的兩只手指，" 我也正說(暗示)，"但是你沒失去你的你的左手的手指。 "

R：因此 給你實際上用她的頭綜合你的催眠的工作，交給她的身體的其他部分而沒有按那種意思給她任何有意識的暗示。 催眠的效應的概括在無意識的水準上發生，因為意識不抓住你的協會的暗示。

下一你的自明之理，" 現下在學習催眠狀態過程中知道你已經學習了什麼是不重要的，" 傾向於習慣的她號depotentiate 有意識以暗示能與完全知道相比確定隨著適當刺激恰當回答更重要。 這傾向於移動從知道的有意識的系統起作用到無意識調停回應的未知的過程。 從其為未知物所熟知的重點的這繼續的移動非常是你的方法的特性。 你不擅自認識自己。 在連續喚起未知時，不過，你經常衝破神智清醒的一病患的限制確定並且準備無意識的創造性。

病患的暗示對於恍惚終止說明願望

E：現下我知道你想喚醒，如此非常緩慢地來醒來。 不到處。 我想要你獲悉享有，[暫停]什麼恍惚感覺在你的身體的各種各樣的部分，感覺。

R：你怎樣知道什麼時候一個主題想要喚醒？ 人們坐立不安嗎？

E：經驗可能非常訊息豐富。 [這裡的艾利克森用訓練的洗手間給一個類似。 不久的母親年輕人開始查和在以肯定模式的周遭，該把他們放在這只罐上了的感覺。 "他正尋找這只寢室罐嗎？" R問。 "不，不，" 艾利克森回答，" 孩子正在想知道那骨盆的壓力正來自哪兒的周遭看。 它自己身體sensationshe內部函數的位置傾向於晚來的給孩子找到的一些次和生活經驗花費。 "]

第一次的到某點的象恍惚一樣的催眠的主題，然後透過面部的表示的他們的運動和改變，在人聲方面的改變，改變身體的緊張，改變呼吸率，他們讓你在某些模式下知道他們在外想。 你看見二人突然交談你通知一丟失的興趣，你能看見他們興趣蒸發。

批准恍惚：學習保持恍惚的身體感覺

E：你將不在全部分得到全部感覺 突然。 它是一個學習的過程。 [暫停]你是，我就想有你 在你自己的模式裡準備好 講話並且說，" 我醒著，" 當你感到時，你醒著。

Z：我醒著[當她對她的身體重定時，在一個低的低聲裡講話]。

E：你怎樣知道那？

Z：嗯，就我所知，我總，我，噢，知道那的例如這指標 [暫停] 它有感到好像是它向上被提升。 我不敢移動我手指告訴或者我不想寵壞它是的幻影如果。 然後你說手指正留下服裝，如此顯然它是。

E：你不突然學習。 你穿分裂的時裝學習。

R：你將要獲悉你已經失去你的身體的某種部分： 即，一定部分的你的身體重，麻木，或者喝一" 別針和針" 感到。 所有那些人改變感覺回應是恍惚的指標，並且身體的不同的部分將在不同的次抬起它。 治療學家必須使肯定的那病患得知他們感到的任何改變是恍惚的方面。

E：是的，那是讓他們描述感覺的目的。 它批准恍惚。

R：她說那她"什麼時候 不要敢移動我的手指。 . . 因為我不想要損壞幻想，" 正對經驗恍惚學習的她正經歷一次非常使有理智的主題的特性經驗。 她想要保持她的身體固定，她的僵直症，以便經歷恍惚的被改變的感覺。 僵直症保持稍微地分離不知道那對於恍惚經驗是必要的的狀態。 她現下自願堵塞她定向的自己左邊半球形模式給更好奇有趣權利半球形經歷一次機會認定自己。 第IV 部分的主題, 博士 Q，說明更詳細對經驗恍惚學習的這個現象。

在恍惚裡的改變的感覺的自然的發現

Z：過後，在你努力使它停留之後， 它將不遲睡，但是它確實那樣停留，[用舉起的她的手指在她的大腿上輕輕休息的她的手的足跟]十分舒適。 直到你告訴我感到十分舒適，並且突然之間它疲倦並且減少。

E："突然之間它疲倦 ..." 那是一重要的學習。 你能記得的其它任何事情嗎？

R：在這個部分和以前的裡你兩涉及經驗的解釋，最初會議的如此特性是許多的非常使有理智的病患。她的左半球，帶有它的特有的限制，努力指出它始終在它的正規狀態裡醒著怎樣。你努力透過尋找時間變形的證據對那評價提出懷疑。我相信你們兩個可能正確，用你自己的模式的每一個。她的左半球在那些感覺內正確天氣存在的那個和“正常，”至少偶爾，用它的觀察者功能。她的左半球沒意識到，不過，那個在中止它的一些普通事指引和控制功能方面在期間“恍惚，”起

作用(催眠狀態的全部古典現象)的其他模式 可能在它的觀察者功能不能承認的模式裡變得明白。作為hypnotherapist的你的任務 不知為什麼批准改變經驗沒有如此提醒發生保持警覺的從再次發生防止這些次改變的經驗的她的左半球。 你採取行動為此目的在試圖批准恍惚透過一改變的時間感覺在恍惚內時。

E：是的。 一個盲人不能視覺上告訴時間。 他們以運動，努力，疲倦的數量或者缺乏它的數量做它。這也能被有興趣等於和快樂。 你能透過厭煩並且透過感興趣收縮時間擴大時間。 一個盲人永遠不能時間經驗使用視覺暗示，因此它是一件全部不同的事情。 時間透過呼吸被測量，正象你以燕子的數量自動一個炎熱的夏日用一杯飲料來測量一樣。 只有你不知道它。

在恍惚裡改變感覺： 接觸

E：現下，沒有改變任何事情，我想要你注意到感覺的差別，感覺將在你的手裡不同。 [暫停] 你能描述那個差別嗎？

Z：我們顯而易見知道有用手的位置的一個差別。 左手在左手指裡有一種一定古怪的感覺。

E：那是正確的。

Z：有點這種缺乏感覺感到。

E：那是正確的。

Z：除它之外也彷彿覺得有東西被裹住他們。 描述它是難的。

在你的左邊和右手之間的差別。 多久有不平常轟動存在？

Z：我不知道。 我沒專心。 當一只手應該上升時，這不在那裡。 但是毫無疑問決定向上提升，除它之外真的辦不到手。

E：那是盲人的描述。 在她能處理在手裡感到之前，她首先就地理的位置而言提及一個手的位置。一個觀測的人能看見他的手在那裡。 他不必找到他的手； 他看見他們。 並且視覺定向如此迅速以致於他不知道他已經做它。 一個盲人必須生理學找到手。

"一種肯定古怪的感覺在左手指內" 帽子在那裡說的她？ 一個盲人感到事情怎樣？ 我必須在這只手指裡注意到感覺。 這只手指和這只手指和這只手指。 一個觀測的人不注意在一只手指和下一個之間的感覺； 他不需要。 一個盲人必須。 你的手怎樣感到是否你盲？ 手是一種感覺，感覺器官得到東西。 你將怎樣感到是否你的手是" 把包起來" 向上嗎？

R：那然後是另一種恍惚影響。 感到" 好像有東西被裹住" 你的手，你沒感到或者正常收到。 因此她感覺的重要的宣傳工具被由於恍惚封閉。

E：只粗略封閉，因為她能感到包裹，但是有一次改變的將要使昏睡的感覺。

R：更由於一觀測的人所有這些改變在感到，感覺內，知覺恍惚狀態給你的證實。 那是為什麼你不必給挑戰或者其他類試驗， 因為你已經透過這些被改變的感覺是恍惚的全部跡象的經驗學習。

作為在盲和被觀測之間的感覺知覺差別的一條線索的語言： 治療和愛

Z：緊張在那裡和肘， 並且冷靜在手掌裡在那裡，並且那告訴我臂的那個部分已經上升。 除了臂將不上升。

E：啊權利。 現下，什麼你認為關於那舉起古怪？

Z：沒有什麼。 我的意思是，顯然它沒發生，但是那是我怎樣感到它發生。

E：通常，當你感到你的臂舉起時，它正被舉起。

Z：不總是。 我已經偶爾必須擺動一只手指查明肯定我的手在那裡， 因為我已經嬉戲看看是否我能施

催眠術於自己。 我放手到那邊並且專心於或者東西如果，我不能肯定是否是 [浮動]，

E：好，現下。 讓我說明你將要面對的一個問題。 你已經學習倚賴你的耳朵發現指示， 假如，一輛移動的汽車，一個人，一種聲音來的方向的存在。 那地理定向將要控制你在很大程度上你不知道怎樣做因為個觀測的人做的自然運動如果。 除了你能做他們。 只不過你做。

Z：你意思是我只點點頭嗎？

E：是的。

Z：我不知道你將實際上叫那麼自然。

E：它沒被要求。

Z：不，它沒被要求。

E：那是自然的。 並且你極其知道身體的運動。

E：這是一個盲人的語言。 在肘裡的緊張和在手掌裡的冷靜； 沒有觀測的人是通常對感覺敏感的那。 注意到那她"偶爾必須擺動一手指查明我手肯定"在那裡！ 那是在確定位置的盲裡的一個運動的清楚的例子。 那是我告訴你語言表示很多的原因！

R：這次整個會話是一個不同的意思話的標本能適合不同的人有。 hypnotherapist 必須變得涉及這些不同意思給人與障礙，特別才能，社會和文化差別一起多么敏感和熟練啊！ 我們全部好像有我們自己的專用語言： 通天塔的塔是現下。 我正開始相信 我們不注意這些差別的普通的每天的談話可能是一場錯誤的諧劇， 彼此的預測和特性的意思，我們連續蹦跳離開。 一真正的關係難發現。 當它確實發展時，不過，我們確實有令人吃驚地允許有效回應採取placehealing和愛的交流的那些特別的片刻。

發展新就職技術： 催眠狀態被定義為利用自動的回應的一種通訊的技術

E：但是真的不重要，因為它是一新種學習昏迷。 並且你不必知道你需要的任何知識。 你能得到知識而沒有取決於有意識的理解它是什麼。 ***一個孩子的身體告訴他為一杯好飲料在他有一個機會吸收大部分那水之前多少燕子。 你理解嗎？ 因此你不需要比一個孩子具有水的燕子的數量的更知道你學習。 ***

R：這是在使手為懸浮的身體動作過程中的hyperawareness 和額外的訓練要用盲的學科使用的一種相當不適當的技術。 這投增加輕在新就職技術的發展上。 就職技術通常集中於在學科內與一個回應系統聯繫的操作符， 通常在一種或多或少無意或者自然的模式裡進行。 主題不有太多相聯連接在他有意識心和無意識通常控制有點兒無意系統之間。 然而有操作者能好轉並且對主題的驚奇利用得很多的一些連接。

E：是的，我認為那是正確的。 盲人對運動面向並且接觸和沒有視覺暗示。 被觀測的人倚賴視覺暗示和罔顧運動並且接觸。

R：因此運動和接觸更自治在觀測過程中，並且那些hypnotherapist更容易控制他們能。 那是你發現手懸浮和通常觀測個人的方法僵直症如此在引起恍惚有效為什麼。

E：你在外尋找特有人的那些事情。 例如，帶有stutterer對語言醫療(他已經接受他的口吃)不感興趣，與如果你親自口吃相比，你將使用自由講話把他放進恍惚有更困難的時間。

R：治療學家口吃如果，他加快更好的stutterer的入口擁有相聯的圖案。

E：那是正確的！ 雖然你必須確信你使口吃不太明顯。 你做看來似乎你不十分確信你將要說的或者怎樣說它。 但是你沒努力口吃。

R：同樣與強迫強迫的人嗎？

E：你用話表示事情obsessively 和compulsively，並且那將使就職變得容易。 換句話說，你採用你在病患裡承認的個人的風格和文化。 對一個農場主來說你接通一些國家話； 對於一個律師一

些法律術語來說。 但是從未強迫人。

R：你適應病患的精神環境。

E：催眠狀態是一種通訊的技術憑此你使已經被獲得的知識的巨大的商店可提供，其用途主要關於自動的回應。 在催眠狀態，我們使在順便進入可提供知識的自動的地區的這些知識上的一直接電話。

R：因此你能透過學習發展催眠的就職的許多新技術，為了認出並且現下在一主題內利用過去知識那功能在一自動或者semiautonomous 態度方面。

透過問題組織催眠的失去記憶

E：現下，你什麼時候認為？

R：你在這裡在這個關於時間的問題滑倒在附近使她不能專心主題了嗎？她好像在少許得不到休息的心情裡，因此在她能爭論它之前，你發表重要的聲明然後竟然使她分心。以這種方法，你陳述在herithout內保持有給辯論的一次機會的她有意識偏見並且也許否認它。

E：是的。那是你迅速改變一個主題的模式：問一個問題。有其它事情被這裡與有關。你問一個問題，然後在一個答案可以被給之前，你說許多有意義的事情，然後你追溯到原先的問題。你已經因此在有意義的材料上方拉一條毯子；你已經把一句插入語放在它周遭。為了防止病患的意識否認有意義的建議，這是一個生產的催眠的失去記憶的非常重要的原則。

R：因為治療學家如此仔細組織它，我們叫這為組織的失去記憶，和自然或者建議的通常被在文學方面討論的催眠的失去記憶的類型形成對比。

E：當我問她第二次在這個部分裡幾點了時，她必須給要求那問題幾部分背的原物返回。（看見部分取名為“現代意識的批准恍惚的問題：改變經驗和時間變形。”）因此在兩個相同的問題之間發生的一切是好像被一條毯子包括。

問題與回答的力學：混亂使有創造性的流變得容易

E：現下，你的下巴沒接觸你的服裝，是嗎？

Z：不。我好奇，我甚至沒知道是否它能！

R：你不讓她答案你的問題從最後一部分。為什麼？

E：你透過問並且不回答問題正保持他們不平衡。你正使他們充滿希望伸出。

R：你正保持他們的有意識的偏見不平衡，並且你保持一個期待和易於接受的態度，因此你能安置他們於是將抓住的重要的建議。

E：是的，他們將更好地保留他們。

R：你不給人機會經驗關閉以回答他們的問題。

E：那是正確的！因為一旦一個問題被回答，那關閉並且處理它。

R：不再學習能進行。你保持全部問題開並且一直以高程度學習。這是你對混亂的使用的方面：為了保持病患的有學問的限制動盪不安，因此有一無意識與一新和更有創造性回應（羅西，1972a，1973 b）闖入的巨大可能性。

透過失去記憶批准恍惚

Z：然後我想要問你，哪下巴？

E：我在那裡對博士提及失去記憶 羅西。

Z：是的，你提及有意識的失去記憶，並且我認為你意思是我將不記得，但是我不肯定是否那是你的意思。

R：再次，你不回答她大約"哪下巴嗎？"

E：她在那裡害羞。她真的不知道她看起來象什麼，她的重量是什麼，她其實不知道。她正在那個問題裡告訴你，"我不知道我的下巴看起來象什麼。我已經聽說過雙下巴，三倍的下巴。但是我不知道。"這是無意識的問題，一次缺乏她自己的物理知識的背叛。

然後我回到失去記憶的主題。始終，我想要她發展成為多失去記憶可能。

R：為什麼？

E：因為更多在無意識她的我的通訊，她越好將是作為一個催眠的主題。

R：你能獲得的失去記憶越多，主題越好。失去記憶不僅一恍惚的標準，促進未來恍惚工作。因為這是一個自治還是無意行為的功能？

E：是的，並且它正被你引出並且被由你命名，並且它正成為他們的個人經驗的一部分。一位病患不再有任何對恍惚的懷疑。

"我不知道" 確定使失去記憶變得容易：聲音地點到有意識和無意識：間接的恍惚就職

E：現下你已經失去你的身體感覺，並且你在你的下巴的向下的樂章裡從右到左搖擺。

Z：是嗎？這我不知道。

E：並且你在右側上更多移動你的breathingometimes的模式，然後更在左邊。因此我知道你不知道你的精確的物理定向。現下，向下移動你的下巴並且接觸你的服裝。

R：從恍惚的終止起她一直說"我不知道" 越來越多。我想知道是否你知道有這對她的影響。["我不知道的" 被為了讀者的方便起見放在斜體裡。]

E：是的，你讓他們說"我不知道" 透過告訴他們他們不知道並且他們不能回答的要求的問題。他們得一集為"我不知道。"

R：為什麼是價值的那個？

E：我們發展一"我不知道" 開始使催眠的失去記憶變得容易。不知道是一項對主題的要求，但是她不照此有意識聽到請求。說不是合乎需要的，"你將忘記那。"他們回來有，"我為什麼應該忘記它？"但是你能說，"你可以不記得它，你可以不知道它。"那給許可，但是不commandor是它一個需求。它僅僅是一篇報告，但是焦點話被講。

R：你能透過結束知道和面向的意識的方面使恍惚和失去記憶變得容易。

E：是的，我好像把個人使分支進有意識和無意識。當我說某些事情時，我可以對有意識說它或者我可以對無意識說它。我改變我的聲音的地點；我傾斜我頭給一面對有意識和要對無意識講的另一邊講。

R：當主題在恍惚裡時？

E：儘管主題在恍惚裡，但是那麼好地引起恍惚。

R：你使用一不同頭對知道和無意識講的位置，並且人們逐漸變得習慣於那。

E：是的，沒有知道itecause，它如此細微以致於他們不注意到它。最多它可能被帶是一個治療學家的特殊習慣。一個主題能看你施催眠術於其他人並且剛剛認為你有從一側到另一側轉動你的

頭的某種特殊習慣。 這個遵守的主題然後不知道他為什麼正突然想睡，但是他對感覺催眠的效應開始。 我對其他人說無意識的是事情使觀察主題想睡，因為天氣也變得到他無意識正確。 你明白，通訊不只是話，這不只是想法。 它是聲音刺激，聽覺的刺激，並且它在某處顯然主要（例如，追求片語，重複，以及一個完整的句子），引起病患伸出。

R：那些個懸吊的片語，例如，將卡在病患裡無意識，是嗎？

E：是的，因為沒有意義可能被有意識的心給他們關門，關閉關於他們的章。 你能使用滑稽故事；他們是一種奇特的技術。 那些人知道那你完結將那指責故事。

R：他想要那一點也不在乎結束！

E：是的，他想要它！ 結束在他就寢即使。 有極渴望的對一個末端，結束的向往。 或許，結束"閉上你的眼睛。" 我已經使用滑稽故事作為一種恍惚就職技術。

在無意識的水準上的恍惚批准：分心的事和失去記憶

Z：現下你想要我通常向下移動它。 [她如此做。]

R：她這裡顯示她在她的恍惚和正常的磁頭移動之間對差別敏感。

E：只有她不知道她告訴你那。 她透過行為的差別顯示有另一個種類；有一種不同的顏色的馬，這是恍惚。

R：你做這非常間接在到達她的有意識的記憶公開承認這證明她在迷睡狀態內時。 為什麼？ 為什麼不帶advantageell她這是一個恍惚的證據？

E：我正擺脫她的有意識的承認。 我將不讓她知道心到她能爭論的任何東西上抓住！ 你從爭論移開。

R：我可能感到被在這個會議的末端阻止，因為她不感到她真的在恍惚裡。 但是你不感到被阻止，當一位病患顯示恍惚的證據時，然而不承認它。

E：如果有恍惚的證據，他們無意識知道它。 我不必證明它！ 太多操作者努力挽回面子。 我購買一察看你和我知道你是一個人。 我必須向你證明你是一個人嗎？ 那是時間的完全浪費，並且它引起病患的敵對。

R：透過努力給意識證據你只給天氣更多的彈藥的恍惚對更晚想法的恍惚。

E：那是正確的。

R：這恍惚是多么深啊，順便問一下嗎？

E：媒介輕。 她隨著咆哮的dogou沒有回答的事實做和我做，但是她沒。

R：你沒被透過令人分心的刺激打擾嗎？ E：不。 重要的事情是恍惚。 如果那些病患想要在公路上聽交通，好。 他們仍然在聽到我的距離內。 因此我不必對那些條咆哮的狗同我的聲音競爭，交通的聲音，去byhey的汽笛不引出在我的聲音水準方面的一種變化。 你記得一汽笛更好教授必須舉起他的聲音什麼時候他沒的時候。 在大廳裡在外可能有一場騷亂，但是你不提升你的聲音或者給注意到混亂的任何證據。 在演講小時末你分別問那些學生，"你知道那混亂在講堂外邊是什麼嗎？" 他們回答，"什麼混亂？"

R：他們有它的失去記憶，因為他們必須對你更接近參加。

E：那是正確的。 因為他們必須照顧你，你不給他們機會看見或者回答或者考慮它。 混亂只使他們注意你是更緊急的。 那表明他們必須經歷一個擋住那混亂的過程。 你生產一失去記憶在有口頭建議它無論如何時。 混亂的你的行為是負的行為。

R：留下失去記憶，這是缺乏行為。 你沒讓外面的混亂有注意的任何能量，因此它不能被在記憶

上留下印象。

E：是的，當在外你知道它時，你有很多機會測試那個。

有意識Depotentiating 用拇指支配問題下落：在學習這種間接的方法過程中的困難

E：作你正確翻動還是被向左翻動嗎？

Z：我有點用右手，但是我不了解拇指。

E：把你的手看得比你的頭重，並且把手掌放他們到手掌，然後交錯你的手指。降低你的手。現下，你注意到你的左拇指在上邊。你左翻動。

Z：好嗎？

E：但是我知道因為你正用你的拇指坐在那個位置，按那種模式。

Z：我做它，這是正常的模式，但是我不知道到處翻動的所確定的。

E：那是正確的。我知道博士 羅西尋找它。

R：是的。

E：我正在報告裡訓練他。

R：是的，博士 艾利克森正仔細訓練我看。[一些友好的談話在博士之間進行 Z和博士 儘管他們被相互告知R，因此會議結束。在關閉的評論期間艾利克森設法隨便提及那博士 Z在她的時間估計離開是大約半個小時。]

E：從恍惚我已經這裡移動她到遠除去的一個完全不同的參照系統，從失去記憶，並且它也是有趣的。她以前接受命令，現下她仍然在用於接受命令高速檔裡。她仍然是收貨通知，並且她感興趣！

R：這個關於是否一個人被向右或者向左翻動的問題是最親密的你開始一個標準經營活動程式。病患的神智清醒的心通常不知道答案，但是他們的無意識的心知道透過他們的手的連鎖證明，沒有看手指。你的寂靜暗示，以致於他們最無意識的知道多於他們的意識，並且他們的自己行為證明它。你不費心透過一個它的討論痛打這個暗示。無意識的暗示更有效作為廢除意識的傲慢的方法。

E：是的。我希望你開始使人們對催眠的通訊是什麼有所了解。

R：嗯，如果我沒得到它，它因為我自己的限制，而不由於任何缺乏努力在你的方面。我由於我的精神分析的訓練變速是勞累，在那裡我只學習得到消息，到你的在間接的水準上積極與其它人聯繫的方法。獲悉促進變化在病患參照系統內是艱苦的工作的，而不是完全經營他們的意識的內容。你經常關於一間接步經營，你幫助病患再構造他們的意識的內容。道統的治療學家通常只處理意識的內容而不是為再構造那些內容的程式。他們在目標級上以十分簡單的模式問並且回答問題，而不是為了做更多他們的他們可用的潛能，在metalevel上引起那些病患。這種方法的效力非常倚賴你的微妙。如果病患知道你正做什麼，它將不工作。

在使用我已經進行得相當不好的這種方法的我的最初努力裡因為我由於它不自然。病患立即意識到我沒回答他們的問題。我，為這樣或那樣的原因，提出謎，用隱喻交談，等等 我只完成反面，而不是再構造他們的意識的內容：他們成為提醒保持警覺的（以及使驚慌的一些），想知道什麼上升。

附筆：間接的恍惚學習倚賴無意識的機製

E：博士 Z真的確實在這個第一個會議上學習相當大的數量，即使這在那時不對她顯而易見。大約一周以後她隨便對太太說 為她能沿著街道在街道更多的easilyalking上走的一些未知的原因在某些模

式下不同的艾利克森。 它更容易！

R：她已經學習倚賴更多的無意識的機制。 她學習放開有意識的控制。 因此你終究在這個會議上使她明白！

E：我透過！ 她如此高興有一次在街道上走的全部新的經歷。

R：她真的學習鬆開。 現下，你不知道用什麼模式她將要經歷學習的她的新催眠藥，但是你知道某些事情將發生。

E：我想要她學習使用她無意識。 我不知道在那裡或者怎樣，並且我沒努力告訴她在那裡或者怎樣。

R：你讓她無意識出於它自己的模式的數字。

E：並且她如此驚訝她想與我們分享它。 她也談及她坐的那把椅子設法不同。

R：實際上，她的身體對它，帶有更多的自發性正不同回答。 因為我回憶，她確實有一種容納她自己的相當硬的模式，但是那全部現下開始變軟。

E：那是正確的，她正經歷坐和更按被觀測模式走。

R：她現下有更多一種偶然的自發性，在無意識的機制上倚賴更多而不是有意識指導每次運動。 她不知道那是她將為來的，但是那是她正拿到的。 這是一個學習的間接的恍惚的極好的例子：在恍惚裡的最佳的學習的事件，憑此hypnotherapist 放鬆病患的過度硬的神智清醒的設備的抑制的影響，然後使有創造性無意識有時間在它自己的路和在那時非常適合於病患的地區改變行為。

在催眠的就職和治療過程中的理念運動的用信號通知

A. 理念運動的運動和在歷史遠景裡用信號通知

理念運動的運動和用信號通知的祕密已經被發現，忘記，並且在整個入歷史期間以很多形式重新發現。 心能用信號通知回答或者是的回應顯然在意識的控制外邊總是一個祕密。 作為祕密，天氣這神祕，魔術或者那些用“特別權力”關於神。 我們不能寫理念運動的運動和用信號通知的完整的歷史，因為必要獎學金還沒有被在這個領域做。 不過，我們能略述這歷史的3個顯著的時期。

使分階段進行一個：預言占卜和，魔術的古老和中世紀時期

使分階段進行二：Chevreul 和 理念運動的運動：在19世紀的催眠狀態的理論

使分階段進行三：在20世紀理念運動的用信號通知的臨床的調查

使分階段進行一個：預言，占卜和魔術的古老和中世紀時期

如果我們考慮顯然有目的的運動和行為被進行而沒有正常的意識的全部歷史形式，我們將用大多數催眠的行為的古典形式的存貨清單找到自己。 這些所謂automatismsparently 進行而沒有正常的意識的有目的行為。 從象夢遊症那樣的古代現象(夢遊)起，幻想(視覺和聽覺幻覺)，預言和“在舌頭裡講話”(自動的講話)，寫的精神(自動地面接收機終端寫)，擁有(多人格)，神祕的儀式，和跳舞(自動的身體動作)被魅力。 經常他們已經在物理以及精神的飛機上與治療有關。 除人的意識的通常的範圍外一些部隊，代理或者知識被發現有治療的價值，有意識的行為的全部有規律的海峽被發現想要。

在在基督的誕生之前古代這些治療的方法好被發展。 這紙草製的紙Ebers，寫西元前1500年，描述安置病患的魔術念咒和儀式用改變適合治療說明。 埃及人大約西元前400年睡伊芳西斯和Serapis以及致力於Asclepius和在希臘的阿波羅的睡眠廟的廟利用somnambulistic 說明意識到治療。

在內中世紀“治療的觸摸”被用作物質的藥不能提供幫助的一治療的信任的方法。 愛爾帕塔斯。

馬格納斯（12067-1280），Paracelsus（14937-1541），以及羅伯特·弗拉德（1574-1637）利用念咒，信任，和磁性給效應治愈。所有這些方法的共同分母，不過，在整個中世紀被許多作者認出成為想像（路德維格，1964）。今天我們能認識到理念運動和ideosensory 回應，與想像的這些影響的基礎一樣：一種想法能引起開車送（行為）以及它被聯繫的感覺回應。移動身體的一部分的想法實際上在身體的那個部分引起未被認出但是可測量的電動機回應；下降的想法能開動autonomic神經系統的憂慮回應；單字檸檬容易在大多數人裡想像出一幅圖像和感覺回應。

內科醫生，神父和預言者，擁有為神或者形而上學的力量認為行動的他們的能力是海峽的必要自我信念能在他們的病患內開動這個信念。依次，病患無意識過程經常能發現並且使必要內部象徵變得容易和ideodynamic 處理影響一治愈。合理的被留下半球形的心沒理解這樣的治愈怎樣發生。我們今天將說對身體和心理壓力引起的過程有一種密切關係的正確的半球的無意識的過程調停了治愈。imagistic，mythopoetical，象徵，占星術，nonrational 和好像空想的信任系統，變得與相關，這些無意識的治愈似乎對我們的現代科學智力全部錯誤。它是只不過可能的，不過，這些早期的象徵的系統是正確半球形的mentation的nonrational 形式的反映或者預測，影響能導致真實的治愈的psychodynamic 轉變。Jung 的煉金術的研究和早的gnostic 和神祕的系統好像是唯一的現代，有系統調查，認真考慮這種可能性（看見Jung，收集工作，卷。8, 9, 12, 13, 14, 18）。

使分階段進行二：在19世紀的Chevreul 和催眠狀態的理念運動的運動理論

這第一個階段，在那裡理念運動和ideosensory 回應被認為是表明“特別權力”，當那時Chevreul 公佈他的這個探索的擺和占卜設備的實驗批評時，在古代開始並且在1854年只是暫時結束。在這批評過程中他提供一正確的把理念運動的運動看作以未被認出的主題的想法調動的微小的肌肉回應。我們說這首先使分階段進行“的那只暫時結束”因為甚至今天，當然，很多人仍然拿這些運動的基本上魔術的意見，他們來源是來自特別精神啟發或者知道全部和不犯錯誤“無意識。”從Chevreul以來關於，不過，教育工人理解機製的理念運動和ideosensory 回應在那些主題內居住，雖然未被認出因為回應在他們起作用過程中自治。

我們的理念運動的運動的歷史的這個第二時期是催眠術的古典時期和在19世紀的早期的催眠狀態。Chevreul的工作準備時代精神，因為臨床的調查者喜歡辦子和伯恩海姆，認識到恍惚的必要的本性和建議可能被作為理念運動和ideosensory 行動解釋。伯恩海姆的公式（1886/1957）如下是（斜體是我們的）。

肯定的一事情，一獨特改變想法進一行為得到的能力存在施催眠術於對建議敏感的主題。在正常狀態裡，各種闡述的想法因為記憶被懷疑。在被皮的中心察覺之後，印象給予臨近的盤繞的小屋；他們的獨特的活動激動；被大腦的灰色的物質產生的完全不同的才能開始活動；印象被詳細說明，記錄，並且分析，透過一個複雜的精神過程，這結果是它的公認的意義或者中和；有原因，心否決權它。在被施催眠術於的主題裡，反之，想法的轉變到行動，感覺，運動或者視力如此迅速，因此積極完成，理智的抑制沒有時間行動。當心插話時，這已經是一個既成事實，經常向驚奇註冊，並且被確認，透過事實它證明是真實的，並且沒有干涉能更進一步妨礙它。我對被施催眠術於的主題說，“你的手殘餘關閉，”它一被闡述，大腦就實踐想法。反射立即被從皮的中心傳送，在那裡聽覺的神經引起的這種想法被察覺，對電動機中心來說，符合flexion的中心的起源。有，然後，理念運動的反射興奮性的興奮，影響想法的無意識的轉變進運動，沒有讓意願知道。

當我對被施催眠術於的主題說時，相同的事情發生，“你的鼻子裡有一次發痒的感覺。”想法透過聽說引起考慮嗅覺感覺能力的中心，發痒的鼻音的敏感記憶圖像喚醒在那裡，因為以前的印象已經建立它並且被留下它被蓋印和潛在。如此的這記憶感覺復活，可能強烈得足以引起反射打噴嚏的行為。（這條通路包含進階創始者的催眠暗示的使用理論的本質）還有，然後，ideo-sensorial反射興奮性的興奮，影響想法的無意識的轉變進感覺，或者進一幅感覺圖像。

同樣視覺，聲音，和嘗味的圖像繼任被建議的想法。．．．

建議的機製通常，可能然後被用下列公式總結：反射ideo 電動機的增加，敏感ideo，以及ideo-sensorial 興奮性。．．．ideo 反射興奮性被在大腦裡增加，以便收到的任何想法立即被改變成一種行為，沒有大腦，更高的中心的控制的部分，能防止轉變（1957，頁137-139）。

在他的de la Baquette Divinatoire裡（1854）Chevreul用文獻證明理念運動的現象的很多形式，但是說他們全部起源在那裡很難。據說，例如，在德國的黑森林的那，在中世紀期間，發現一孩子在

子宮的性在有孕婦保持她結婚戒指在一線越過她的腹部上懸掛時是道統的。一次顯然自然的運動朝一個方向表明一性，而一次運動朝另一個方向表明異性。這，當然，是一名我們今天作為Chevreul 擺知道的先驅。

亞歷山大道伊芳一巡迴傳教士在殖民地進入一城裡的主要大廳並且提供識別賊和謀殺的美國的日子內。他將讓全部禮物將向下的他們的手手掌放於酒吧上。他將提及一種新近的本地犯罪，然後勸告他們有罪一不將能保持他食指在律師資格上平。或許，將拇指或者交給新郎有罪人的小指。這容易的程式作為這留有記錄的最整潔的盡快低成本測謊設備有資格和，當然，在先驅的這用信號通知手指來臨我們今天使用。

"認為閱讀"更今天比賽的維多利亞女王時代英國，股票的一部分和貿易的魔術師和"psychics"，此外適合我們的理念運動的用信號通知的種類。"psychics"他們能讀的聲明介意。一個人可以問存在於一個房間的所有那些人決定要一個物體被集中注意力於。他然後進入房間並且選擇一份那些份禮物擔任他的向導。"精神"溫柔地抓住指南的腕並且讓他自己被關於房間領導。在以前對理念運動的無意運動的這向導腕，手和臂敏感，"精神"不久能建立他的搜尋的目標的地區。透過用指南的無意micromovements(對指南或者任何其他禮物認不出)來回紡織作為他檢測器，"精神"不久能做準確的關於物體的推測。他聲稱讀組的想法；實際上，他讀他的向導的理念運動的運動。

理念運動的運動，當然，對象Ouija 板這樣的現象負責。操作者的無意識或者部分有意識的願望從指尖因為認不出的理念運動的運動被傳送，溫柔關於板表面隨著詳細說明一消息在指向在這塊板上寫的不同信或者話時的可移動指標放。以更祕密模式蓄草棍的下降或者硬幣的輕打也是理念運動的零部件；以及心理投射的過程，他們使使用象我程那樣的古老的神諭所變得容易。

這樣的程式已經確切地倖存數百和甚至數千年，因為他們能，在適當的情形下，使無意識或者被只部分理解的提審所關心和有價值的ideas變得更容易，這但是這樣的程式可以計畫成充分的有意識的理解。問題與這樣程式一起是回應獲得有時接受作為最後的有點的uncritically"事實"來自上帝，神祕的力量或者有創造性無意識的現代理念的hether。理念運動的回應實際上僅僅是個人的另一個回應系統。為有效同樣看理念運動的回應沒有一個priori 原因，任何其他回應體制(例如邏輯思維，直覺，感覺，做夢，等等)。在很多個人內，不過，理念運動回應能提供是"的訊息驚人"令那種個體意識的是。這僅僅平均值那"驚人的訊息"是在個人的系統內，但不是完全透過意識認出或者考慮。驚人的理念運動的回應，因此，為個人提供給他們沒意識到或者由於這個或那個原因畫出的訊息源在他們自己內的進入。理念運動的回應比其他回應系統不一定更有效，但是他們描述能使一些個人做一更教育的關於一些重要的事情的選擇權的另一個訊息源，他們現下有來自他們的系統的訊息的更完整的存貨清單。

理念運動的用信號通知，然後，不能為重要的決定被用作唯一的訊息源。僅僅有很多訊息源之一能有助於一個決定。不過，個人不知道，或者當個體意識被干擾時，理念運動的回應能做更重要的貢獻。什麼時候合理的思想，直覺，感覺，等等全部不及格個人，然後理念運動的用信號通知可能是決策資料的唯一的清楚和銳利的來源。但是甚至個人被詢問，在來自理念運動的回應的這些情形訊息下應該被檢查並且透過常識和全面了解被平衡一個治療學家有。

正象合理的思想，直覺，感到，做夢一樣，等等，可以各自有回應的獨特的訊息源，如此理念運動的用信號通知可以在沒被任何其他回應系統利用的個人內來自來源。我們目前不確切知道這些來源是什麼，正象我們顯而易見不知道全部來源(有助於其他回應系統(合理的思想，等等))一樣。但是，因為高的可能性理念運動的回應在個人內有獨特的訊息源，我們繼續探索他們並且發展適合得到他們更多的sensitively的新程式和準確並且有批准他們的足夠的方法是重要的。

使分階段進行3：理念運動的運動和在20世紀用信號通知的實驗和臨床調查

19世紀的恍惚和建議的理念運動和ideosensory 公式遺留下來進20世紀並且為非常現代的試驗工作提供基礎。進階作者在1923年開始他的催眠的現象的研究作為一名大學生，(艾利克森(1964 b)，在偉茲康辛大學在殼工作實驗室。這些研究幫助正式介紹一在殼重要書，催眠狀態和Suggestibility實驗通路的公佈內歸結的研究的計畫(1933)。那次努力用實驗心理學的發展的方法實驗上調查催眠的現象

並且把催眠狀態的概念和基本的學習論和behaviorism的結合起來。例如，理念運動運動實際上提供到那時被要求那subvocal的很多的建立的behaviorism或者"牽連講話" 實際上是想法(沃森，1919)的電動機基礎。Weitzenhoffer (1953) 已經評論這個時期的理念運動的運動和催眠狀態試驗工作。他的摘要的部分如下：

suggestibility的psychophysiological 基礎是理念運動的行動，它自己一個限制的形式。

hypersuggestibility的生理的基礎是(A) 傳出神經興奮的提升(homoaction)，以及(b) 抽象限制(概括或者heteroaction)。

意識的催眠的改變的psychophysiological 基礎是除催眠術士的聲音之外從全部刺激中通向意識的離解的各種各樣的腦地區的一次結合的選擇的抑制和激勵，除非另作用建議說明。

透過意識的hypersuggestibility和分離，催眠術士的話獲得實際刺激物體的價值。他的聲音成為一次擴展，可以這樣說，主題的精神過程的。方法隨著大批知覺改變(頁259)。這些意見非常類似於將近100年以前伯恩海姆表示的那些，這將被承認。專有名詞已經稍微地改變，但是必要的理解理念運動的運動催眠的現象的基礎相同。

因為對行為和催眠狀態的基礎理論的他們的重要性，理念運動的運動被強烈調查。但是理念運動的用信號通知，為現代臨床的工作具有這樣的大的意義，不調查在以前，或者表面上更為所知，這學術性和實驗室工人的這20世紀的早些時候。

進階作者報告當他是在農場的一個男孩時，他最早期的理念運動的用信號通知意識發展。一貓尾巴將揮動來回緩慢而寬貓演奏什麼時候但是於是將做一系列快，當動物變得嚴肅時，短的急推。一片刻貓向一不幸老鼠猛撲，停止運動完全，cataleptically在全部確定的集中平衡。艾利克森此外注意到相同類事情發生在魚例如矛：他們及耳鰭的正常，有節奏節拍將突然停止一片刻在拔毛一小片之前。動物世界的理念運動的信號好像對一好獵狗，一位大主教的手勢，等等的mentionhe 點幾乎太普通和許多

理念運動的這些信號完全反向的範圍和unconscious 無疑在加那些的魚和貓mentionedto的那些箱那些有"有意識的目的，" 例如大主教的手勢，誰能更學習標誌，手勢講話的價值，和或許更，被在實驗室內訓練。

進階的演化作者理念運動從寫在手邊懸浮的自動地面接收機終端用信號通知的發展然後理念運動用信號通知適當可以被在他的文章內跟蹤，"關於手懸浮和其他理念運動的技術的歷史筆記"(艾利克森，1961)。這篇文章的相關部分將被在關於使理念運動的用信號通知變得容易的我們的更後的部分裡引用，這能作為當今的工作的介紹。這篇文章注明到1938年進階作者有堅定的把握頭的力學和發信號的手並且實驗上而臨床使用他們倆。這樣理念運動用信號通知為我們所有的早書寫記錄由副本組成在艾利克森的1945做"非正式與醫學院學生見面，" 在Eloise，密執安在韋恩縣醫院進行。這些副本的部分將被在關於理念運動的用信號通知的使用的我們的更後的部分裡提出。

為我們所有發信號的使用理念運動的手指的最早的書寫記錄是 副本 1952 和催眠狀態1953 討論會在洛杉磯舉行，在那裡艾利克森，LeCron並且波爾多，其中有，在教師。在這些一次，LeCron介紹他手指的使用用信號通知確定什麼時候麻醉已經見效(1952 討論會) 並且發現心理創傷(1953 討論會)。他然後出版他的意見，當時"暴露的無意識的材料的一種催眠的技術"(LeCron，1954)。

B. 認出自然的理念運動的用信號通知

我們評論進階作者自然理念運動用信號通知提供適合他頭和在催眠工作內用信號通知的指標的後發展的一基礎的盡快報告怎樣。他的報告的動物當時由通向形成的那些農場開出的男孩一精神適合非口頭的檢測確定 用信號通知行為用他盡快實驗學科在殼實驗室內的形式，在在一教室內坐的他學生內，和最後在他的病患在治療內內。如果我們現下略述關於通訊的非口頭的形式的一般的文學，這只為了使讀者的研究變得容易 作為一種訓練他們的理念運動的運動和用信號通知那正在全部人相互作用裡進行的自然和自然的形式的知覺的方法的這些現象。讀者訓練他們自己尋找這些非口頭信號在每日生活內當時，他們將發展合適精神適合理解他們在實驗臨床的情勢內確定。

在日常生活，我們能觀察一非口頭伴隨任何談話或者交易的標誌的富有回轉畫。大多數這些跡象以這新科學的形式被研究" kinesis" 透過Birdwhistell(1952, 1971)。這些範圍從顯然反向運動在meta行動憑此一使用手勢和身體行為具備資格，對作評論，或者改變一個人的文字意思(貝特森，1972, 1979)。的這巨大文學到處發展這個概念"身體語言"(迅速，1970；Goffman，1971) 在近年實際上在達爾文的盡快研究，在人和動物裡的情感中表示裡有它的根(1872/1955)。hypnotherapist 能研究這文學

更詳細地了解從病患那裡發送通訊的重要的形式的不同的回應系統。 從這透視它 被看見已經用心理療法扮演這樣的一個主要的角色的文字通訊的道統的形式實際上只是表面小部分。 的全部身體語言的形式可以作為理念運動用信號通知的系統理解。 這些信號系統來自除了涉及道統的文字通訊的那些以外其他來源，因此提供新關於病患的總系統的訊息源。

在日常生活過程中行為富有很多理念運動的用信號通知的形式。 一些那可以被在臨床的情勢裡認識到並且利用的理念運動的用信號通知的更明顯的形式如下。

A. 在日常生活點頭過程中和搖晃經常在一種自動和完全無意識的模式裡進行。 一個新婚者吃驚地發現那她的丈夫， 仍然只一半醒來，正喜悅在一次想像中的談話裡點頭和搖頭當他早晨刮臉時。 仔細一名售貨員看他的用戶： 當用戶是無意識點點頭時，無論它可能多么輕微，售貨員繼續他的線； 當用戶並不搖頭時，售貨員迅速改變他的描述。 每名發言者在同意點頭的他的聽眾裡注意那些。 聰明的政治家只從看見同意點頭的那些接受問題。

B. 從中學的天早些時候向前， 舉起 手和它的相關運動的那些臉和身體一直象信號一樣根深蒂固是或者想要回答或者問問題。 我們變得舊當時，這些運動更縮寫和自動在他們起作用過程中。 當準備好講話時，人們舉起他們的頭，潮濕的他們的唇，向前傾斜身體，集中他們的注視，等等 小組討論的父母，教師或者領導人容易承認這些信號並且承認將要成為的發言者。 大多數愛好者能一瞥認出是否他們的願望的物體正要說是，不，或者或許。

C. 理念運動的用信號通知在運動中起重要作用。 給巨大優勢是一擊球員能弄髒提前一些理念運動信號從表明他將做的投手那裡如果。 在任何內非常優勢競技性運動項目可以透過學習被獲得對"讀"作為他們的將來的戲劇的信號的反對的隊的身體動作。

D. 在日常生活過程中我們按我們想要東西去的模式自動移動我們的身體， 即使沒有我們的運動實際上能幫助的希望。 因此一位在一輛汽車裡的乘客將把他的腳放在一個想像中的剎車上， 投球手將按球應該去，並且在一個拳擊運動項目的觀眾將用他們自己的抓緊的手製造開始穿孔器的模式使他們的身體傾斜。

E. 進階作者相信那， 在許多場合看體育競賽的準備工作， 他能預言， 當他們進入運動場並且為比賽作準備時，將贏得並且透過觀察無意識的理念運動的用信號通知的那些運動員的行為失去。 潛在獲勝者誰看起來有他們自己內部焦點和自導的感覺的那些； 潛在失主誰看起來在獲勝者(s)後面步調一致下降的那些 或者在某些模式下在初步的準備活動鍛鍊期間效法其它人。

C. 使理念運動的用信號通知變得容易

進階作者的他的理念運動的用信號通知的逐漸的發現的回顧為學習提供一個好的介紹， 在臨床的情勢(艾利克森, 1961)裡使它變得容易：

"在1923年那個夏天， 此外，作家變得對寫感興趣自動地面接收機終端，首先從主題那裡保護處於恍惚狀態和後來以催眠後的建議。 這引起使用有助於自動地面接收機終端的建議作為天真的學科的一種恍惚就職的間接的技術寫的可能性。 雖然成功，它證明是在大多數實例裡的太慢和艱苦的一種就職技術。 它透過建議到主題那個被修改， 不是寫，鉛筆點僅僅將移動上下在紙上，或者從一側到另一側。 獲得的如此的垂直或者水準線過後被找到成為寫給難的學科的自動地面接收機終端的教導的一種極好的方法。

"幾乎從第一個審訊它被認識到鉛筆和紙是過多的，理念運動的活動是主要考慮。 因此，那些作家，使用他的妹妹帕莎當時第一次主題，引起somnambulistic 簡單手懸浮技術的恍惚。 此後這種原先的技術的很多變化被想出， 天氣變得明顯許多的效力根據推測只從一種理念運動的活動的基本使用派生來的恍惚就職的不同技術， 象有時被天真相信並且報告的那樣，而不是由於程式的變化。 或許全部這很多變化的理念運動技術的可能被想出的就職，最更一般有用的 (1) 簡單，直接的手懸浮，因為視覺參與的可能性，和 (2) 稍微更複雜的有節奏的手懸浮，視覺和記憶參與經常導致音樂的聽覺的幻覺的 ideosensory 回應和somnambulistic 恍惚的發展。 . . .

"在這工作時， 沒有承認透過作為一種恍惚就職技術的動覺的記憶和圖像的作家， 但是它導致一次在引起催眠的恍惚過程中使用任何感覺形態作為一個基本的過程的可能性的有系統和賺錢的調查。 . . .

"15年的大約這些盡快研究在理念運動技術上向討論會組在偉茲康辛大學報告，另一項研究被開始。 這起源於觀察那個， 特別是在關於引起爭論的题目的演講， 觀眾將無意識緩慢地點頭或者同意搖頭或者與講演者的意見不合有那些。 這觀察更進一步注意到肯定病患，而解釋他們問題，將不知不覺點頭或者

搖頭隨著他們的真實語言化的contradictorily 提升。 這些訊息豐富的表明表明利用這類理念運動的活動作為一種催眠的技術的可能性， 對抵抗或者難的主題來說， 雖然它也能被關於天真的主題容易使用。

"實際技術相對簡單。 解釋被提供贊成或者一個否定回答可以被頭的簡單的點頭或者搖動給的主題。 此外， 解釋認為可以被分別而獨立透過有意識和無意識的心做， 但是這樣的思想一定不必是同意的。 這隨後有問用話表示的一些問題需要一個與主題可能正有意識想無關的答案。 這樣的一個問題是， '你的無意識的心認為你將學習昏睡嗎？' 在被問這類問題之後， 主題被告訴有耐心而消極等待將形成'無意識的心的答案的應答磁頭移動。 '一迅速或者有力回應表示A'的無論什麼有意識的心'回答。 一慢， 平緩磁頭移動， 有時不以主題察覺， 形成來自'無意識的心的一直接的通訊。 '有回應僵直症發展和一恍惚狀態迅速接著發生。

"或者， 作為一個簡單的變化， 一個人能建議一只手的懸浮表示答案'是， 不的'另一個的懸浮， '， '兩個的懸浮， '我不知道'， 然後問上述或者一個可比較的問題。 不管答覆的意義， 一恍惚狀態的發展懸浮的發展的同時。

"這些技術由於能受益於它的想要催眠狀態的病患具有特別的價值， 但是誰在恍惚就職抵抗任何正式或者公開的努力和誰需要讓人為他們的妨害的抵抗設旁路。 在使用理念運動的技術過程中的必要的考慮不在於他們的精心製作或者新穎， 但是僅僅在電動機活動的開始過程中， 或者真正或者被生幻覺， 作為固定和使主題的注意聚焦在內部經驗的知識和能力上的方法。 " (頁 196-199)

進階作者為這樣的理念運動的示意真地自治和無意識相信那個， 病患應該在恍惚裡或者無論如何轉移， 因此他們將沒有一次機會觀察他們自己的運動。 因為這， 他經常喜歡尋找自動頭點頭或者動搖病患最沒可能觀察他們自己在那裡。 病患將點頭或者搖頭甚至沒有任何正式的關於理念運動的用信號通知的指示反駁他們自己的文字陳述多長時間一次是驚人的。 經常， 那象來自無意識的水準的那樣區分運動的是點頭或者動搖的一慢和輕微和持久頭。 這些慢， 縮寫的運動 被從更大和更迅速的磁頭移動區分， 這被作為一種強調正被口頭說的的方法更有意識使用。

進階作者喜歡利用一病患理念運動任何可能的情況下用信號通知的自己自然方法。 一病患在普通談話內打的無論自然和自動運動什麼可以適合他們的metacommunicative價值研究。 除更明顯頭和手運動， 眼睛眨眼的(慢和迅速)以外， 轉移身體， 腿運動， 臂位置(例如， 橫貫彼此作為一" 防禦")， 弄濕唇， 咽， 以及面部的暗示， 例如在嘴和下巴周遭的皺眉頭和緊張， 可以被為關於其正被口頭說的他們的評論研究。

LeCron用信號通知的手指的相應使用和Chevreul 擺被他描述如下(LeCron, 1954)：

被施催眠術於的病患可以被告訴那問題 被問和無意識舉起或者擺動這右食指表明一" 是" 回答， 為留下食指一" 並不" 回答。(如果病患慣用左手， 這應該儘可能地被反轉。) 如果一個問題被要求， 答案沒因為無意識的記憶被知道， 右拇指將被舉起。 如果問題是無意識不希望回答的一， 左拇指將被移動。 上次的這非常重要， 因為它通常消除可以不這樣防止任何回應的抵抗。 . . .

除被建議的手指回應之外， 要偽造並且隱藏的做的有意識的手指運動可以透過一些無意識的運動為治療學家所知。 這可以透過建議那一只手被完成， 如果隨時(或者口頭)手指給一個錯誤的答案， 或許權利， 將舉起。 說明這樣的一手運動將沒有知道做的病患發生。

一個這種詢問技術的有趣的變化是使用Chevreul的擺， 使用一枚輕的戒指或者其他物體系到8 的10 英寸的線。 這根線將被在拇指和食指用懸吊的這個擺之間拿， 或者用放在椅子的膝或者臂上的肘臂或者完全延伸。 回答以運動擺能甚至在醒來過程中獲得說明， 雖然恍惚被雇用是好的。 3 人中的兩， 或者即使更多， 將在醒來過程中回答說明。 變化是有利的， 因為催眠狀態是不必要的。 不熟悉催眠狀態的治療學家將發現他們能非常成功雇用它。

有這個擺的4 次可能的運動。 這些在圈或者逆時針方向順時針， 擺動來回穿過那些身體和一掄起拳頭打直角離開那些身體。 允許病患的無意識的心選擇它將在根據它自己的選擇回答過程中使用的運動最好。 僅僅透過問無意識可選擇一這4 次運動這做為" 是的， " 然後另一個為" 不， " 第三方為" 我不知道， " 並且剩下的一然後能有重要性" 我不想要回答。 " (頁 76-79)

使用Chevreul 擺的其他細節可能被在Weitzenhoffer裡發現 (1957) . 找到不能成功使用Chevreul 擺的任何人是稀有的。 有困難什麼時候， 通常擺運動不完全在任何1 回應圖案內售清。 研究表明對於學科來說， 看擺的運動得到一種清楚確定的回應圖案是重要的。 這表明Chevreul 擺找到它的更接近於意識的回應的來源， 頭， 手或者手指用信號通知， 在那裡意識為一個回應的清楚的定義不重要。

用信號通知的Chevreul 擺和手指不需要恍惚的任何正式的就職。 實際上， 他們要求的被集中注意力它自己是一引起恍惚的方法。 即使有用信號通知的新主題， 手指通常進行容易在集中的幾時刻之後。 不過， 學習和排練的一定度通常是必要的。 出現的運動最初通常是慢和猶豫的。 經常手指稍微地發抖， 並且有時它對一邊， 到中間手指好奇移動。 這些運動可以被認為是回應的真實的自治權的標準。 用好

像的有意識的目的迅速上升的手指應該被治療學家詢問。主題被命令不著急並且允許手指自己上升。偶爾，不過，一主題將發現誰是如此非常應答以致於手指實際上突然跳出迅速在startlingly 大運動。

當運動在一些片刻之後不出現時，治療學家可能注意到不過有一些發抖或者在手後抽搐。這應該被指出到主題，被命令放鬆並且學習讓手指去。有時，主題可能必須“幫助”當它彷彿覺得它想要單獨上升時，手指透過自願移動它最初幾個次舉起。在經常首先獲悉手指用信號通知，主題感覺一 ideosensory 回應在手指內那個內“對”舉起。這些ideosensory 回應可以被作為一個學習手指運動的創辦時期鼓勵。

一次奇特但是絕不罕見的在發信號的手指過程中的事件是，沒被給回應意義（是，不，等等）的其它手指由於一個問題的行動。這樣的回應能意味著什麼？顯而易見除了被指定的可能性（是，不，等等）回應正被表示。面頰和LeCron（1968）已經報告這樣的回應或許或者或許可能意味著，或者問題沒被理解，或者它肯定或者否定不能被回答。經常表明問題是含糊的並且必須被如此換個詞說那使意思加倍否則拘泥字義被避免。有時主題將關於這額外，特性的回應表示的有第六感。主題已經報告這樣的回應有時與在他們的感情或者想法方面的重要的變化一致。治療學家尋找這樣的回應的意思是因此有價值的。如果主題不知道，更進一步理念運動的詢問可以幫助暴露他們的意思。經常這樣的額外的回應將有給某些個人的一種持久和一貫的意思；他們可能為加深恍惚起一個信號的作用，這次進攻夢，重要記憶，一有關認為或者洞察力（不被被那些治療學家暴露，等等）這樣在主題作為在therapistre理念運動的用信號通知的真實自治方面另一指示驚人的個別回應systemss的自然外表。

一旦一個理念運動的用信號通知的形式已經被建立，善於觀察的治療學家將注意到理念運動的回應在其它情況下有時開始自發起作用，即使當他們沒被要求的時候。過後在接見內既沒在後接見病患內甚至不可能意識到他們跟口頭相互作用一起給治療學家理念運動的回應。有如此一那進行的理念運動的用信號通知的概括只和學習的任何其他形式一樣自然。病患將有時用一些娛樂報告當他們做白日夢，讀，聽一次演講或者音樂時，他們發現理念運動的用信號通知出人意料進行，駕駛他們的汽車，入睡，等等那是，自然理念運動用信號通知傾向於在那些一次進行什麼時候人經驗整天這幾次短時期我們叫的自吸收“普通每天的恍惚。”

D．使IDEOSENSORY變得容易用信號通知

Ideosensory 回應形成可以被用有趣的模式利用的一個獨特的信號系統。他們能在身體的任何部分出現並且可以在許多不同的formsarmth 裡經歷，冷靜，壓力，感到刺痛，prickliness，痒，等等 Ideosensory用信號通知可以為自知之明被病患使用，但是透過它的本性這用信號通知不傳遞治療學家。因此，理念運動的用信號通知能具有清楚的優勢，當病患想要私下探索東西或者當他們還不準備傳遞治療學家。當ideosensory 回應代替理念運動的用信號通知發生時，不過，治療學家能對那些病患解釋這並且鼓勵他們繼續他們的內部探索，一種私人模式。病患過後將能使交流這對治療學家物質怎樣的他們自己選擇。

用信號通知的Ideosensory 能如此作為中間車站在通信過程內理解。Ideosensory 回應可能是第1，原始體壁的信號來自一無意識的水準。一旦認出，他們幫助個人知道在達到意識過程中的某些事情。這些信號幫助個人認識到重要的事情正發生，即使他們不確切知道什麼。因此，人應該暫停一會兒並且對需要注意的新感覺或者認知過程易於接受。從它可以的這種觀點中看出發信號的ideosensory怎樣合併成情感的省，一方面，以及心理壓力引起的回應，在另一個上。的全部憂慮的體壁跡象，例如，可以認為是用信號通知的ideosensory的形式。臉紅不可能在其它人用信號通知更在自我之前的一自相矛盾 ideosensory 回應。

E．利用理念運動的用信號通知

理念運動的用信號通知無疑是恍惚曾經被發展的經驗的最有用的指標。在實際上每人裡建立是非常容易的，並且它可能被用於實際上探索使病患和治療學家感興趣的任何情形。這裡我們僅僅將略述它的申請的範圍。

1. 引起恍惚

僅僅請求的理念運動的任何種的用信號通知要求主題用是引起恍惚的一種模式固定並且集中注意力。開始治療學家能找到學習認識到恍惚developmentody 固定的難以形容的跡象的沒有好的模式；鬆弛面部肌肉，給一“解決”或者對臉的鬆弛的表情；固定的注視；呼吸，脈搏和象眨眼和咽一樣的某些反射的減速；拘泥字義；使緩和；等等 han 以平靜研究學科請求允許理念運動或者用信號通知一種或者發生的另一個的ideosensory。如果沒有正式的恍惚就職的其他形式已經被使用，治療學家將注意到理念運動的用信號通知的時期一已經結束，大多數從恍惚喚醒的標誌就傾向於發生。因此，大多數主題傾向於復興將一般化的被為聯繫的動覺的回饋提供的身體動作現實定向醒來說明。他們將傾向於重調整他們的姿勢，屈曲並且解決他們的手指，伸展，refocus他們的注視，察看，調整他們的腿，等等。報告有自發有經驗的許多經典催眠現象的任何一個（失去記憶主題，回歸，止痛法，時間變形，夢說明，感覺知覺的變化，等等）在一或多或衰減的形式裡。

2. 恍惚加深

由於主題是易於接受的並且正確地為探索恍惚或者內部經驗作準備，這到一種更深的恍惚的狀態是來自理念運動的用信號通知的但是一個小步。治療學家能完全問主題想進一鬆弛或者內部吸收的舒適的狀態通向更深深如果。如果一個確定的信號被收到，治療學家告訴主題繼續更深去，當那個國家被達到時，無意識對安慰的狀況滿意並且給一個積極的信號。治療學家然後能為了加深恍惚利用任何其它經典法（手懸浮，眼睛結束，沿著一個自動扶梯的乘坐，肢的重或者溫暖，等等）並且使用理念運動的發信號為加深監控每個程式的效力。

在過去年少作者適合一指標的形式適合恍惚就職用信號通知並且加深那的很少年內 很適合治療學家學習使用催眠的形態和間接的建議以及為第一次經歷催眠狀態的他們的病患。這的特別的價值“移動手”方法是允許病患是自己無意識的和用信號通知什麼正經歷一樣好地確定恍惚深度中起重要作用。對實際上開始hypnotherapist可能遇到的任何意外事故這種方法如此容易借給自己，我們將詳述它可以被在以後的章節裡使用的一些模式。

3. 一雙人房捆就職有“移動手” 接近理念運動的用信號通知

年少作者最初適合催眠經歷“移動手”（Weitzenhoffer, 1957）為創建一雙倍把方法和結合起來催眠就職因為很多研究已經建立這幾次現象給經驗容易。作為史丹佛催眠靈敏性刻度的項目一直接建議喚起什麼時候，例如，“遞給”透過主題的70%。而且，它怎樣被完成的看得見的方面關於正被建立的恍惚的質量有診斷價值。希爾加德（1965）已經描述他的一些報告如下：“天氣為更多易受影響主題所獨有的特徵移動他手有一突然開動運動的慢和有點。回應可能是迅速或者極端的；例如，手可以移動分開，直到臂被在身體的兩邊上伸開。在臂開始移動之前，不那麼易受影響的主題經常顯示相當多的延遲，或者一次運動在一段非常短的距離之後被逮捕。這些個數量方面當然受研究影響；即使沒有研究，有經驗的催眠術士不久發現與一種建立的恍惚狀態有關的運動的方面。”（頁 104）

在如下內容裡，將提出年少的作者的使經驗變得容易的解決方法的一個一般化的範例 很多經典催眠現象透過仔細在理念運動用信號通知使治療學家能夠始終聽病患經驗以前監控的間接建議的使用。

透過一個雙倍的討厭的事情的理念運動的形式的導致催眠的就職的自明之理

R：設定你手象如此有面對大約8英寸的彼此分開的手掌一樣。[治療學家在他的臉的前面用關於一只腳左右手提式的他的示威。臂和肘不應該接觸任何東西，因此手和臂可能自由移動。]現下我們知道人體有一個磁場。我不知道是否你真的將經歷在你的手之間的那個磁場，或者是否你的感情將來自你的imaginationut 讓你自己對你將對在你的handss的手掌之間的感覺開始的那磁力敏感，你有有磁性的手。

R：每人經歷磁性的真想現象。一“奇特”以及神祕單獨的看不見的力量那工作，磁性的隱喻與可能在主題內喚起自治無意識的力量的各種各樣ideodynamic 過程有關。這是集中的對間接的ideodynamic的使用：一個利用並非話，而是他們相關，具體的語義或者認識的意思的建議的間接的形式，ideodynamic價值。

當主題的有意識的心(被離開半球形的合理的過程)時 有點被混淆，固定，並且集中於這真想認識概念"有磁性的手，" 主題無意識的(正確半球形的ideodynamic 過程) 正自動喚起說了這話後聯繫的各種各樣concretistic 身體經驗"有磁性" 並且"手。"

通常，與自治無意識力量一起的大多數這主題生活經驗傾向於被開動並且被安置在備用，準備好適合表示；尤其，有手的自動的無意識的運動的很多生活經驗被用於表示準備。 主題沒意識到全部無意識，已經被調動的ideodynamic 力量，這有意識心仍然為可能被意味著的傷腦筋在以前"有磁性的手。"

治療學家說的一切是真實的，但是全部的它是什麼意思？ 這個明顯的內部問題是它自己把主題的意識和就職結合起來的另一個間接的催眠的形式處理，引起預期。

暗示和消極的大樓預期

R：但是還不讓那些手移動！ 請讓你自己經歷在他們之間的力量。 [暫停]

R：很多理念運動和ideosensory現象的全部的經歷的無意識的需要時間。 在要主題耽誤任何實際手運動然後暫停的過程中，治療學家正給這些ideodynamic 過程的時間使自己最大化。 但是通知我們已經稀薄介紹另一個間接的催眠的形式：暗示。 透過說，"但是還不讓那些手移動！" 我們正暗示他們將移動。 進階作者已經強調暗示是傾聽者必須在他自己內建造的某些事情。 治療學家不直接告訴主題移動他的手，暗示間接喚起必要ideodynamic在將以自治的模式移動手的主題內處理。 手現下準備移動，主題將讓他們移動如果。

在說過程中"不要讓那些手移動" 我們已經散佈可能間接卸主題大約繼治療學家的建議之後有的任何抵抗的否定詞。 矛盾心理為全部催眠的工作所獨有的特徵；主題想要幫助並且想要遵循建議，當然，有懷疑並且懼怕大約繼任何傻瓜醫生之後。 由於很多原因學科既想要又想要催眠的現象工作。 如果治療學家連續堅持說現象將發生，自然學科被極化並且成為進行催眠狀態將不工作的相反的可能性負擔。 透過表示負"不要讓那些手移動，" 治療學家接管這種負的可能性，因此它需要不再在主題內存在，他不再需要行為它在外。 那些主題如此被離開正是真想的他的原級預期大約到那時那些運動將被允許。 這不再是有運動的一個意願的問題。 如果還沒，唯一的問題是，那麼什麼時候？

非口頭的預期和初步的動搖：移動和卸抵抗

R：在這滿含期待的沈默過程中治療學家僅僅積極的興趣和預期地看主題的手。 這非口頭的預期是傾向於在主題內自動喚起回應的另一個間接的催眠的形式。 但是那些治療學家偽造不能這積極興趣和預期因為主題無意識意識到它並且被因為它脫掉將。 治療學家能明白真預期因為他知道實際上無意識的ideodynamic 過程已經被調動，並且他們將怎樣變得明白，他的確對有興趣。 他知道厲害和仔細的觀察為催眠狀態的成功的藝術是必要的，因此他急切看運動的第一個表明的學科的手。

當病患看見治療學家的真實的興趣時，他太通常在他的手上集中並且固定他的注視。 如果不，治療學家朝主題的手方向做一個輕微的非口頭的磁頭移動在那裡指導他的注視。 如果主題仍然不使他的注視聚焦在他的手上，治療學家指著手指導主題的注視nonverbally。 非口頭方向傾向於使正確半球形處理而允許離開半球形話保持在相對的靜止狀態中更有效力。

由於主題的注視現下集中於他自己的手，他和治療學家能享受預期的一些片刻和仔細的觀察。 主題個性將怎樣處理和明白開動的自治部隊？ 並非兩個主題或者會議一樣。 每個主題每次有點不同經歷它。 什麼時候那些治療學家通知這第一個輕微micromovements，他但是滿足嘆氣並且對那些運動作評論，他們開始發生。

加強理念運動的運動：建立治療的環境

R：那是正確的，讓那發生。 一些手指一點自己移動，那沒問題，但是還不讓手太移動。 經歷，讓它單獨發生。

R：在準時發表意見過程中，通常能被在這時候以前看見的震顫的運動治療學家，當然，加強他們。在感到和證明滿意的nonverbally中治療學家是模型化並且為經歷自治運動間接在主題內加強滿意和滿足，用大多數其他上下文看起來是奇怪並且嚇住。在能滿足地經歷這樣的一個不平常並且潛在嚇住的現象過程中，沒有知道它的完全那些主題習慣於經驗並且表示有人抑制另一個並且潛在嚇住材料，當它可能容易並且安全被引出時，過後可以具有治療的價值。治療學家如此創造適合將來治療經驗的一安全的環境。

句子，"經歷，讓它單獨發生，"是一個細微的間接的化合物建議。第一個部分，"經歷，"當然是自明之理。主題能怎樣否認他經歷？既然他同意必須他是經歷的，第一個片語的這化合物建議建立一"是確定"對接受所跟隨的來說，"讓它單獨發生。"有至少兩個內含層次被在歸納成使手的自治理念運動的運動變得容易的這個片語方面干擾。在一步上，經驗正單獨繼續；全部經歷有一種自治質量。在另一步上，治療學家也立刻正但是稀薄而容許，告訴主題讓手自己移動。即使主題有意識知道意思的只一步，精神起作用的ideodynamic原則注明全部水準和可能的合作將被開動，即使他們不明顯明白。當很多內含層次和協會被朝一個方向集中時，不過，一次自治運動確實傾向於進行。

介紹這種相似物為理念運動的用信號通知捆

R：我們知道磁力能將東西團結起來或者分開推他們，並且這對無意識是一樣的。當它想時，說"是"它將人團結起來；當它想時，說"並不"它分開催促人或者東西。因此我們能使用那次手運動問你的無意識的一個重要的問題。無意識想要說是如果，你將感到那些手被把聯結起來。無意識想要說不如果，你將感到那些手被推分開。你完全讓你無意識行動那些指標兩方法中的任一。那個問題將是什麼？[暫停]

R：雙倍的討厭的事情是那被給的無論哪個答案，是或不，理念運動的回應將變得明白，並且自治理念運動的運動是透過定義一個催眠的回應的形式。主題通常如此用開始運動迷住他正經歷和他的無意識的回應一個問題的可能性，他不認識到雙倍的討厭的事情。即使，那些主題認出當時，自然的雙倍捆和意見富於幽默大約它(通常是人專業人士，已經研究雙倍的討厭的事情並且在催眠狀態裡知道它的敷用)，理念運動的經驗繼續。有時一個懷疑主題將如此多疑以致於他將有意識停止運動，解決他的手一點好像叫醒他們並且改變他們的位置再次測試現象。

雙倍捆問題

R：什麼無意識準備好回答的那些問題與一以把那些手移動在一起是，還是一以分開推他們並不？[暫停]問題是，"對於無意識來說，允許你經歷舒適的治療的恍惚將是好的嗎？"[暫停]那是正確的。允許那些手可一同來為是，為並不分開。

R：手通常確實開始在這點緩慢一同移動，有時用那次有點突然開動的運動因此無意識的運動的特性。主題經常在這次運動微笑；它是對經驗的令人愉快的驚奇它。

透過可能發生的建議的眼睛結束

R：那是正確的。並且當那些手繼續非常緩慢一同移動時，你能想知道什麼正發生在你的眼瞼上。他們正眨眼嗎？當那些手繼續一同移動時，他們正準備好舒適地關閉嗎？[暫停]在那些手接觸之前，他們將關閉嗎？

R：把眼睛結束與進行中的手運動聯繫起來是一個可能發生的建議的間接的形式：我們免費搭車新建議兌一進行中行為模式以便是這進行中行為進行新它。我們以一個問題的形式介紹新建議，以便學科的自己的內部的力學可能對眼睛結束負責。所指的建議的用話表示形式總被對主題實際上

正證明的任何行為聯繫。 主題確實眨治療學家意見，" 那是正確的，它確實好像發生，不是嗎？ 那些眼睛多久以後將實際上閉上？ "

眼睛在這點不開上，或者如果手竟然分開或者完全不移動，它表明我們正遇到抵抗。 這種抵抗可以被有點探索並且利用如下。

移動和卸抵抗： 很多意外事故，催眠的回應的很多機會

R：那正確，那些手實際上移動分開，無意識寧可不去一治療恍惚恰好現下的意思。 並且那因為有意識或者無意識有用它的一些困難。 因此那些手能繼續透過非常表示那個困難緩慢地移動分開。 既然並且他們繼續移動分開，那個困難的原因得到你的有意識的心嗎？ 在恍惚能進行之前，無意識的需要一些時間在外工作事情嗎？ [暫停]

讓我們看那些手。 能這無意識交易足夠與一起那問題現下甚至沒有把它告訴我？ 出發那些指標一同它已經經營問題？ [暫停]

能這無意識泊車站那一會兒的運動經營這幾次發行？ 它將留心，還是為了在解決那個問題上更強烈而足夠集中，它將允許你的眼睛閉上？ [暫停]

這無意識需求你談到你經歷什麼就在你把它延伸給經驗時？ 當那繼續時，你能多么容易讓你自己交談？

R：上述只中的一些凡是是在分開移動的指標的負的理念運動的信號後面的可能探索並且決心的方法。 治療學家處理所謂抵抗透過（1）連續對作評論怎樣它證明和由於（2）把抵抗的行為與另一次催眠暗示聯繫起來用於處理並且透過被回答透過的一系列問題也許解決抵抗（3）又一個理念運動的回應。 只要一些運動進行，催眠的形態明白，治療學家能享受探索病患的附應性的模型的過程。 在非常稀有例子中在全部這個治療學家的手運動不有點如下進行能。

把沒有回應轉變成僵直症

R：什麼正發生在那些手上？ 他們正真的不移動嗎？ 你能確實在那裡剛硬地容納他們而沒有運動多久？ 那是正確的，儘可能努力試試根本不讓他們移動。 身體通常總是處在恆定的運動狀態是即使我們不注意到它，但是在催眠的國家，能有自相矛盾responses相反什麼我們問身體能變得完全不動的fornd 和仍然有時長期以來。 身體一部分能變得安靜身體另一部分經歷運動當時。 將在你的情況裡發生的嗎？

R：因此，運動的沒有可能變為一僵直症與凝視睜大眼睛在他手並且不移動確實的主題一起的被動形式。 而如此截穿，治療學家能繼續更進一步的間接的建議，關於要在工作中的無意識能繼續怎樣問題非常強烈在作為那些身體內保持完全安靜和immobileust 作為在夢內或者，一種集中的深的狀態。

時間變形和喚醒： 一個巧妙的催眠後的建議

R：並且無意識可能繼續在那特別的恍惚在恍惚裡的時時刻刻可能相當於小時的時間著手做那個問題，數天或者甚至多年的普通的時鐘時間。 [暫停]並且有趣事情，以致於這有意識心只理解發生的真的能如果這無意識需要保持它私人。 你能留下來，正象你是一樣，無意識完成工作單位你將知道完成你喝什麼時候催促移動並且伸展並且來完全醒來再次。

R：在這裡發生了的嗎？ 原先的缺乏理念運動的運動已經變為有反對理念運動的運動的主題有效處理任何抵抗的一次恍惚經驗。 這甚至能是根本沒有活躍的抵抗。 主題可以完全沒有理念運動的運動的才能。 這樣的話被動的僵直症是允許恍惚經驗進行的更理想的模式。

我們怎樣知道恍惚實際上已經進行了？ 有使變平的面部的表示的經常的身體的安靜和固定是恍惚的基本的標誌。 當許可被准許保持不動時，或許眼睛眨眼並且最終關閉。 在某些片刻善於觀察

的hypnotherapist可能注意到眼睛的瞳孔有興趣擴大和某些事情正發生的承認。

另一明顯指標的恍惚在那些主題遵循這細微催眠後建議將通常的那個對“移動並且伸展” 當他來醒來時。 有時治療學家能透過伸展和移來移去他自己加強這個催眠後的建議。 關於其經歷，一喚醒主題可能相當空白和基本上遺忘。 這當然是一次真實的恍惚經驗的又一個指示，治療學家不應該強調主題談論它。 哪個為將來的恍惚打下基礎的情勢是一次有趣的催眠的經驗剛剛進行。 治療學家和主題償付這第一個恍惚的經驗可以作為ideodynamic停止再次下次時起動下一恍惚接近。

如果關於喚醒主題確實想要談論經驗，治療學家能仔細收集phenomenological關於主題的經驗的數據， 然後利用它使能立即或者稍後進行的下一次恍惚經驗變得容易。

但是讓我們現下返回更典型的情勢， 主題到原先雙重回答肯定以允許手移動一同表明一舒適治療恍惚經歷問題。 有建議能花費手移動緩慢一同的無數方向。 這裡是通常年少作者探索的一些因為他們大約主題的回應才能提供的有價值訊息。

證明在有意識和無意識之間的衝突

R：那是正確的。 那些手繼續緩慢移動一同表明無意識越來越多移動你一舒適狀態當時， 你可能想知道你努力如果反對有知道的天氣的將發生將。 如果你一會兒僅僅在外花費一些時間並且努力反對那種力量，怎麼辦？ 你的有意識的心反對那種無意識的力量是可能的嗎？ [暫停]

R：中止給主題反對磁力的一次有意識的機會。 注意到主題怎樣使用這次機會是有趣和訊息豐富的。 如果手繼續沒有中斷而一同移動，就在主題做一副有點沒希望的面部的愁眉苦臉時， 或者或許一個極小微笑，它可能意味著他如此被理念運動的運動擁有以致於他不能反對它； 這也許是一種個人的正確半球形的類型， 有去催眠暗示的特別才能並且能經驗大多數這經典催眠現象輕易。

有另一主題，手可能繼續移動一同沒有中斷並且沒有做的一次反對的努力的面部暗示。 這可能誰是如此對進行中經驗滿意以致於他寧可不打擾做任何努力反對的一個人。 這主題可能也準備經驗的大多數經典催眠現象他可能特別有允許他保持被動的那些成功， 比活躍： 理念運動的抑制， ideosensory 回應和富於想像力的過程； 成功建議可能最好在允許他保持被動並且完全從無意識的他自己的或者治療學家那裡得到的一態度內用話表示， 比需要一個一些努力的活躍的約會的建議。

又一個學科將抓住與有意識的力量反對理念運動運動將的減輕和測試的殷切的心情一起的機會。 治療學家現下將觀察各種各樣測試的行為： 多數時間分開在那兒在顯而易見有意識手的拉之間的一動搖， 然後他們緩慢地開始的中止再次一同自動移動； 很少發生，一主題將撕開他的手，扔他們，並且變得顯然醒來如此結束經驗此刻。 這個主題然後應該受到懷疑確定是否有對更進一步的恍惚經驗的任何嚴重的異議。

反對理念運動的運動的所有這些完全不同和訊息豐富的模式有一個共同分母： 當他發現他能，實際上，停止理念運動的運動時，這對主題不變令人失望。 過後主題通常說，以致於他們給感覺抱歉那歲“魔術” 或者“恍惚” 一會兒消失； 他們不想要他們的普通的有意識的心干擾無意識的有趣的潛能。 當有意識的心強加它的意願時，這那麼不是舒適的。

在這個失望回應方面年輕的作者為催眠狀態的特別的狀態理論看見更進一步的證據： 恍惚確實與一種意識的特別的狀態或者在不同於普通的每天的意識方面是大多數主題能區分有關， 即使當他們很難用言辭表達差別的時候。 這變化從催眠藥到普通的形態可能是兩者中任何一個（1）被察覺的phenomenological 從正確的(或者較小)變換 對左邊(或者主要)的半球形的支配 半球形的支配，（2）從parasympathetic系統的支配到同情的變化，或者，（3）或許在不同的神經遞質，endorphins或者其他psychobiological系統的有關的使用方面的實際變化。 無論這的基礎的生物學的來源察覺phenomenological 變換什麼， 它能幫助人們認識到改變說明並且用來有點介紹相當有價值的理解自我如下。

認出改變的國家： 催眠後的建議使的治療的模式變得容易

R：那是正確的，把你自己趕出事情自己發生的那個舒適的國家是有點令人失望的。相當野狼，它總是感覺好點讓無意識做怎樣做得好知道的事情，透過讓它從有意識的心工作而沒有干擾。你現下經歷差別並且獲悉怎樣允許無意識做事情。再次或者一同或者分開的讓無意識的行動那些手。它真的不重要，唯一重要的事情是我們承認那個無意識的有創造性的部分正好確定它將是什麼。並且知道那是很高興的，正象你允許那些手再次移動一樣，你整天能使用這新敏感性偶爾聽自己，什麼時候這無意識需求你在外幾分鐘，休息，並且讓天氣做這重要事情，將用比你能有意識意識到的更多的模式幫助你。聽身體仔細整天和讓無意識有經營那些問題需要的時間和能源，對你如此重要。

R：我們知道實際上，身體關於一90分鐘循環整天和夜晚(希亞特& Kripke, 1975)。每90分鐘，睡著我們穿破一夢循環當時。每90分鐘而醒來，我們接通的一段時期parasympathetic我們實際上需要接受工作的一個休息並且離開半球形思想什麼時候的支配。每90分鐘在整個我們醒來的小時我們確實變得有點飢餓並且有幻想傾向。當然，這，是去自我催眠的理想時間，給我們無意識做必要的一切事情促進我們生活的許可當我們給我們的有意識的intentionality其餘一會兒時。年輕的作者目前正探索心神不安和心身疾病的很多狀態是出現的壓力的結果的臨床的假說，意識不允許這個自然的90分鐘循環操作。憂慮，精神堵塞，錯誤和疲勞傾向於發生，有意識指引想登立半球試圖篡奪平衡並且補償的較小半球的功能他們自然在整個這循環期間發生當時。

把一敏感性的催眠後的建議和這個循環聯繫起來，然後，將把一個催眠後的建議系到行為的不可避免。那傾向於在利用和使一個自然壽命過程變得容易時加強建議。

探索催眠的潛能：身體固定和麻醉

R：並且當那些手繼續一同來時，其它什麼正發生，你能聽。那些手正變得有點硬和木製嗎？在那些手上，有一雙濃，柔軟的有磁性的手套，因此他們不感到任何事情嗎？如此濃以致於那些手套的填停止手他們不能有近比一兩英寸一同？【暫停】

R：那些主題回答和那些手實際上分開停止一兩英寸(以為這主題眼睛營業在此地；或者，眼睛被閉上用話表示建議它依眼睛(打開目睹這個分組，剛度和手的麻木)而定)，治療學家有一極好基礎現下想知道高聲只那些手變得多么硬和失去知覺啊主題能經歷一手套麻醉。麻醉可以測試過後手允許給大腿漂泊並且不感到任何東西什麼時候。對很多主題來說，當然，感到任何事情將是不可能的，透過保持對他們的手將不完全接觸他們的大腿的手套建議一致因為濃的有磁性的手套將干涉。跟麻醉一起，或者代替它，一個人此外可能探索ideosensory 回應。

Ideosensory 回應

R：並且當那繼續時，你能在你的臉上聽感覺。我們全部知道我們有時在臉和因為情感臉紅的身體的部分上感到的溫暖。你不可能知道確切無意識知道怎樣感到那溫暖為什麼。現下你能感到那溫暖嗎？【暫停】並且你感到那溫暖，那些手將漂流分開讓我知道，還是你的頭將緩慢地開始是點頭？【暫停】還是你的頭將沒有全部單獨搖晃？

R：有無數的喚起ideosensory 回應的模式，但是某些原則總是幫助：(1)提及身體能經歷感覺(情感，風的冷靜的奔流)什麼時候的一生活情勢的歷史傾向於在準備經歷的感覺的無意識的水準上起動內部搜尋；(2)使用中止給回應的足夠的時間；(3)建立一個行為的理念運動的信號讓治療學家知道什麼時候回應已經經歷。這些原則，實際上，為以許可的模式使任何催眠的現象變得容易基本。在此地，治療學家能介紹並且探索無論他感到的催眠回應的範圍什麼必要促進未來工作。

恍惚加深和更進一步的治療的工作的準備

R：那是正確的。並且如果無意識現下準備承認那恍惚加深，安慰加深正象在就寢內，你將感到那些手和臂得一點heavynd那時一點大量。【暫停治療學家尋找怠慢上下來回地動提議信號經歷的

巨大重量當時。]那些手繼續變低當時安慰加深更多。但是那些手將不來放在你的大腿上，無意識真的準備休息然後學習可能對你的目的有用的其他催眠的技能。

R：在這點學科通常為下一步工作作好了準備。年少作者現下通常介紹理念運動手指用信號通知能用來監控遵循在那兒的任何程式的課程。

4. 測量恍惚深度

恍惚深度的概念是在催眠狀態歷史上一件引起爭論的事情。我們的現代使用理論將確定作為州集中或者專注於允許主題經歷一個所關心的特別的現象的相關合作和精神過程的深度。“深度”可能如此被作為願意理解以特別模式而不是作為經歷任何催眠的現象的一般化的願意回答。回答的一般化的願意的理念隨著畢業刻度的恍惚深度與這各種各樣催眠現象有關（從在淺恍惚兌一要求更深的恍惚的這幾次現象經驗最容易）好被建立，不過，並且提供一本實際的指南。酸（1972）檢閱很多自我報告哪個建議主題可以訓練給準確文字回應大約他們恍惚的當今的深度的催眠深度的刻度。發現深度變化連續，具有價值監控什麼時候做重要恍惚的工作。在實際上的之間的個別差異在這各種各樣舞台經歷“深度”如此大是，不過，普遍刻度的沒有存在能被用於全部主題在這個時期。

進階作者已經作為被逐漸為每個特別的主題發展的一個個別的索引使用手指用信號通知。由於病患的手在他們的邊旁邊舒適地休息，在他們的視力的線之外，艾利克森將建議手的數字能透過有點就他們自己移動說明恍惚的最深處。使用的那些拇指被排除因為進階作者相信有更多的意識被與拇指運動相關比有其他手指運動。他使用不牽涉個人感情開庭期間數字有較少知道相聯力量比條件象食指，食指，戒指手指和小指一樣。相同數字在四面八方能指定恍惚深度。這傾向於支路學習相聯圖案僅限於手或者另一個，在這件事情上有巨大個別差異。一些病患將可互換使用指標；其它人在使用左側或者右手非常一致。

在擬定索引恍惚深度，這第一個數字（但是那些病患解釋“第1位數字”）能用來表明恍惚的最輕的階段，而其它數字能有點在一個規模上注明深度如下：

首先數字（0-25%）：輕的恍惚，在那裡鬆弛，安慰，ideosensory 和理念運動的用信號通知是可能的。

第二數字（25-50%）：舒適狀態的理解力給內部經驗在那裡感覺，想法，白日夢，顏色，等等，自動流動。宜人理解力兌一這治療學家建議以便熟悉恍惚現象可以被容易經歷，由於他們自動進行的主觀的經驗治療學家建議他們（例如，手懸浮，重，溫暖，感覺知覺改變，等等）。

第3位數字（50-75%）：一建立主題有“在那裡的理解力的狀態遞給”全部熟悉指標的恍惚經驗和感到能探索新恍惚現象或者不熟悉地區的個人力學（記憶，揭開，部分年齡回歸，等等）。恍惚事件發生自動，自我可能觀察他們並且可以或可以不當喚醒時記得他們雖然。主題當喚醒時經常熱心，因為與通常相比較，他們感到他們的恍惚更深或者更治療，並且他們自發經歷不甚至由治療學家建議的其他催眠的現象。他們有自治或者分離的他們的經驗的自然的深的感覺。

第4位數字（75-100%）：主題報告他們有時失去意識。他們或者睡著，做夢，遠方，或者“在外”不知為什麼。他們不能回憶聽到治療學家的聲音，雖然緩慢，對它，即使他們恰當回答。他們不能解釋或者回憶他們的大部分經驗。

一些人可能經歷無限恍惚，這相對稀有並且通常需要就職的幾個小時。這是一個近乎中止的動畫的國家，帶有非常妨礙的呼吸和脈搏，需要延長的時期（30分鐘或更多）恢復一般化的現實定向。

5. 替換挑戰

或許現代催眠狀態的理念運動的用信號通知的最巨大的價值是它允許治療學家廢除獨裁主義者“挑戰”去年（“你不能張開你的眼睛，解開你的手，”等等），這是一種測量恍惚深度和一種最沮喪的與病患有關係的模式有點創傷的方法。理念運動用信號通知允許病患自己系統表明它準備回答什麼時候和什麼幫助做足夠的回應要求。這許可證啟發合作在病患和治療學家之間發展的一近關係和更多。理念運動的用信號通知打開主題的恍惚經驗，臨床醫師和研究人員為探索任何種改變的意識的狀態的性質有一件足夠的工具。

6. 一個回應願意的指標

變化從舊獨裁主義者接近更現代許可通路以艾利克森開拓無處更明顯，在對關於經歷特別的回應的他們的願意的主題的使用問題過程中。進階作者連續提供主題一系列自明之理關於他們的才能和動力在經歷不同現象時。即使當他相信的時候一個主題為一次特別的經驗作好了準備，他將首先要關於它的一個問題在主題內開動適當的合作和回應潛能。問題和理念運動的回應是如此一種起動的模式查明回應的個人。

進階作者的在一個人做的適當的時刻參加他的1945的一自然和自動的頭點頭的承認的例子"非正式與醫學院學生見面"說明他怎樣利用無意識的理念運動的作為經驗恍惚的一個人的願意的指標發信號。(取自未發表過束記記錄艾利克森的"非正式與醫學院學生見面，" 1945)

E: 實際上，今晚這裡沒有一位志願者。我一直非常仔細檢查組，沒有一位志願者。...順便問一下，有人知道正在那時誰點點頭嗎？

LeJ: 好像我做。我已經說我將努力昏睡，然後你說你不看見在好像顯著的組內的一志願者並且好像一定是我的事實。...我不知道它。這可能因為我正晃動椅子。

由於關於尋找一位志願者的進階作者的口頭評論，LeJ的頭點頭來。艾利克森有可能(1)武斷認出一位志願者或者(2)找一位志願者。但是他可能挑沒準備好的一個人，並且即使一個主題自願參軍，這可能只是來自有意識的水準的回應。透過認出一個理念運動的信號，進階作者相當確信找到一個主題，在更深的水準上準備好。

LeJ的內省的評論是傳授知識的。他以前已經(在直接組情勢外邊)說他將努力昏睡。即，他準備做回應使就職昏睡。但是，他需要艾利克森的口頭關於對一位志願者的需要的評論作為跳開自動的頭點頭的一次刺激。已經做頭點頭後，LeJ承認他不知道他正做它(他沒有點點頭的預謀)，並且他甚至努力在它之外透過建議他的頭點頭，因為他正晃動他的椅子使他的模式合理。在一有意識的LeJ水準上是如此利害二值；他說他想試驗恍惚，然而他努力在它之外使他的模式合理。這矛盾心理非常是病患的特性，確切地有問題，因為他們已經在他們自己內抵觸力量之間平衡。艾利克森的口頭評論和問題允許理念運動的回應作為一種把矛盾心理傾倒進一個有建設性的方向的方法進行。

象Le克龍那樣的其他調查者開始使用理念運動的以一個更多的有意識指導的形式用信號通知。在催眠狀態的1952洛杉磯討論會，教與艾利克森，Le克龍聯繫描述開始使用理念運動如下(L，取自用信號通知。催眠狀態的LeCron的1952洛杉磯討論會的未發表過的帶子副本。)：

在引起麻醉的過程中，你不知道什麼時候你的建議生效，直到你測試麻醉，學科說他什麼也沒感到。我避免使用單字"痛苦，"說"不安"相反。單字"痛苦"自己是一句負的suggestionhe話。我提個建議麻醉變得什麼時候完成或者幾乎完整一只指定的手指將抽搐。當它做時，你能認為你有至少一次好部分麻醉。那手指抽搐一為主題指示接受。他感到手指抽搐什麼時候，他的想法"嗯，手必須被麻醉。"

這種方法當然在對經驗評價病患的願意過程中適用其他現象和麻醉。如果病患的理念運動的回應表明他不準備經歷被要求的回應，怎麼辦？這在跡象那病患理解，動力，或者內部準備就緒還沒被足夠發展支援被要求的回應。病患然後能被關於困難的來源詢問。治療學家然後幫助病患決心與理解和動力一起的這些問題，然後提供將使病患能夠接近需要有更多的安全和內部的準備的回應的適當的合作。那些治療學家過去提及全部和部分經歷那些病患在自動使那些回應有，作為每天生活經驗的一部分。當時，這些協會在神智清醒的水準上鼓勵病患(1)關於回應可能怎樣被做為無意識提供適當的暗示和(2)實際上開動相關的回應確定那個罐頭使合適的行為的回應變得容易。這個程式的例子將被在整個以下各章提供。

6. 暴露無意識的材料

為比道統的精神分析的方法在短得多的時間暴露無意識的材料理念運動的用信號通知能被用作一個程式。一張早期的插圖在他的裡由艾利克森提供"非正式與醫學院學生見面"(1945)。在太太裡認出偷偷的敵對的存在Ⅲ，艾利克森著手使用理念運動的用信號通知和自動地面接收機終端(去函幫助她認出它)。這個例子特別傳授知識，因為他首先用兩個學科工作，兩個誰關於有意識文字水準使相同回應表明他們

沒想要說東西不愉快。 理念運動的用信號通知的支援H 小姐文字陳述但是不支援太太 W的。 艾利克森然後著手利用用信號通知(什麼時候太太的ideosensory W 的手" 感到一盞小燈"), 哪個以後一些片刻然後合併成一個真實的理念運動的信號, 因此幫助太太 W. 認出她的矛盾心理。

E: 讓我們把它放到一次試驗。 假定你把你的手放進這個位置。 如果無意識你想說關於他的不愉快的事情, 你的右手將上升。 如果你沒有什麼對sayf 不愉快, 不必說unpleasanth左手將抬起的某些事情。 你將賭哪只手?

太太 W: 我的左邊的。 [沒有手舉起]

H小姐: 我的左邊的。 [左手上升]

E: 沒有什麼不愉快的。 有不愉快的任何事情你想在這裡關於什麼人說嗎?

太太 W: 不。

E: 你的右手感到不同嗎?

太太 W: 我右手感到一小光, 但是做那意味著我想要說東西給某人不愉快?

E: 是嗎?

太太 W: 我不能想起任何東西。

E: 如果你想, 讓我們看見你的右手上升。

太太 W: [右手舉起]可是, 它做。 你將要給我惹來麻煩。

E: 你知道它是什麼嗎?

太太 W: 不。

E: 沒有意識或者有意識的國家。 有一次手的運動。 某些事情在她內發生讓她意識到一定有不愉快的東西。 無論如何, 我沒說服她或者指導她。 我剛剛造成情勢並且提出問題, 並且她為她找正確的提升, 並且她知道臉, " 是的, 如果我相信我的手, 我想要說不愉快的東西, 但是我不能想起任何東西。 "

太太 W: 這是我的全部希臘人。 我的手舉起, 並且我試圖向下保持它。

E: 你願意有查明這你想要說的是什麼的開心嗎?

太太 W: 我不能想像它的缺乏。

E: 我能非常容易而迅速告訴你怎樣查明。

太太 W: 回來再次睡嗎?

E: 不, 不。 假定你拿鉛筆, 並且你的手將要寫某人的名字。

在做過程中寫名字的她想要說東西不愉快的那些人的自動地面接收機終端對最後進太太發出砰的響聲 W的心。 這非常是理念運動回應的特性接近在揭開無意識材料時。 在完全自治的理念運動的回應之間有相關作用, 這在病患的意識和神智清醒的承認(想法, 感覺, 等等) 外邊來自來源, 突然變得可提供。 這是好像治療學家的持久的問題在病患內開動回應的協會和消息的很多圖案。 病患的回應可能然後作為理念運動的用信號通知單獨來, 透過有有意識承認的結合的理念運動用信號通知(以前剛剛來可能哪個, 在期間, 或者在理念運動回應被掙之後), 或者透過獨自一人有意識的承認和口頭報告。

一問題自然關於有效和理念運動在這些應用內用信號通知的可靠性出現。 理念運動的用信號通知的所有這些應用都對日期已經被在臨床的工作裡發展並且已經在從無效的結果有效的檢測過程中倚賴這項臨床醫師的技能。 沒有是有系統研究的那些有效和可靠性的理念運動用信號通知被做在下標準化實驗室狀況適當控制和統計分析。 艾利克森承認結果只是是臨床醫師的理解總情勢的能力一樣有效。 他討論這如下(從在20世紀70年代與年輕的作者做的音頻的錄音編輯):

"理念運動的用信號通知的有效性是什麼? 許多已經被關於要無意識舉起右手說, 答案是並且如果答案不是, 舉起左手, 離病患象能給可靠的訊息的一個實體一樣無意識的尋找詳細資料。 問題問, 多有效是那個? 只理解你經營的情勢的你能力有效。

"一位病患進入我的辦公室，說，以致於她有一驚人複雜超過她有7事務超過幾年的時間的那些事實。她非常很樂意給我名字，日期和地方和那7事務中的每個的情勢。病患在描述所有那些事情都，描述她的感情過程中如此通信並且如此免費，如此直接。但是一些精神病學的經驗，我想知道她將在恍惚國家告訴我什麼。

"在恍惚內說明她照原文給我相同相同7事務與較小改正一起的敘述。我提及她的無意識的發出的答案的可能性：是有右手或者有右食指和並不有左手或者有左食指，一個人將是點頭頭或者搖晃不的頭。我給這作為一個簡單的次要的解釋，不告訴她做，但是僅僅為了提及這是可能被一些其他病患大概做的事情之一。在恍惚狀態裡，當她完成敘述第一個事情時，她說，'我的第一個事情在19xy裡，'，但是她的左手說不。我有意識地記住那。然後我認為這是她透過說介紹的第4件事情，'我的下一件事情，'，她的手再次說不。

"理念運動的運動反駁她的話3次：一旦她的手說不，一旦她的手指說不，並且一旦是她的頭說不。但是她沒注意到那些運動中的任何一個。她儘可能的不知道。過後我發現她的第一個事情在17歲的時候沒發生，正如她所說。它在青春期時發生，當她變得非常氣勢逼人並且保證誘奸一個老人時，但是有驚人的罪責回應和它的完整的鎮壓。那她忘記哪個的她第一個事情。她忘記第6個此外誰。另一鎮壓。她只透過理念運動的用信號通知給那訊息。然而我能問她，'你給我敘述你的全部事情了嗎？'並且她將口頭回答，'是。'好，她已經給我敘述她的全部事情，但是只有她知道有意識的那些。心知道一不完全敘述我以後建議那給她什麼時候她。那些事務她願意首先透露透過理念運動用信號通知那被從意識抑制。

"因此當你與病患交易時，你應該把那個牢記在心。你不能強迫他們，你能讓他們透露更完全你提供給在意識不可提供的回應的一理念運動出路什麼時候。我當然她準備好才努力迫使婦女告訴大約丟失敘述的我。當她查明那些在治療過程中過後鎮壓事務時，她明顯驚訝。"

LeCron (1954, 1965) 已經利用理念運動的示意暴露輕的恍惚狀態的早期的記憶。他略述他方法詢問1954紙如下歲出頭：

詢問應該通常被在一個許可的而不是一個命令的基礎上進行。如果這被粘，如果有嘗試迫使訊息，因為抵抗可能被激起，在無意識的水準的合作或許將接著發生。

由於實踐和機敏在問大量有價值的材料可能迅速被獲得的問題過程中。例如，如果一個創傷被包含，它發生的精確的日子可能被詢問的一種括起來的方法探查。關於是否在病患是15歲之前，事件發生，一個質問可能被做。如果答覆是"是的，"下一個問題可能"在你是10歲之前，是它嗎？"如果答案是"不，"日期然後是在10和15歲之間。這一年然後能被探查，雖然如此接近建立時間很少是必要的，但是更進一步的詢問甚至能找到精確的日子。

已經學習年齡或者日期後，病患可以被指示對經驗的時間回歸。回歸不必具有恢復類型，僅僅涉及好像使再生的經歷的主題但是還認出他在現下內。這樣的一回歸可能有起事件的作用的全部五官感覺relivedeeng，等等聽說有情感的精神發洩和解除的nd。

以這種方法訊息可以被關於幾乎涉及病患的困難或者神經病的任何事情獲得。當然，它無限比免費協會的通常的方法迅速。問題能更適合這症狀在那裡心理的diagnosticAre還是感情原因？"並且有時它將被發現有價值也問關於預測的問題。

對病患來說讓這訊息從他自己的裡面來是非常給人深刻印象的。nonvolitional手指的運動給他證明最有效無意識的心的直接行動。不很少發生病患談及那將一"並不"答案被期望，到那時這實際上的手指回答有"是的。"這關於答覆的有效性對病患和治療學家作為一個極好的跡象。有時一個主題可以實驗上嘗試防止手指移動。或許他能如此做，但是儘管這樣的一次努力，經常他們將移動。

當然聰明的治療學家將打點折扣帶全部答覆，將顯示，不過，對於一個錯誤的答覆來說，被給是特別的，雖然當然它是可能的。即使由於深深抑制答案通常準確和或許容易獲得的材料。這總不真實是鎮壓偉大或者材料也在感情上控告如果，方法好像瓦解鎮壓如果。以信號用左拇指的回答一個問題的避免[我不想要回答]是一個危險的跡象。仔細處理，異議可能被再保證和討論壓倒，或者一個建議可能被給主題將能召喚自我力量足夠在一個更晚的會議上顯現材料。問題這裡可能出版給一答案的避免的原因以及如果有給病患的危險如同在被壓倒時。

小心應該接受問題的詞語他們不建議或者一肯定和負答案。操作者能提及在他不知道正確回答和病患或許不有意識知道他們的詢問的開始，但是他的無意識的心確實知道並且能用正確的答案回答，(頁76-78)

面頰和LeCron (1968) 已經使很多範例系統化詢問病患獲得理念運動的示意暴露心理創傷的來源和心理壓力引起的病。面頰，尤其，已經為暴露無意識的材料發展許多機敏的理念運動的程式。這些包括對催眠狀態(面頰，1960)的潛意識的抵抗的排除，在外科的麻醉(面頰，1959, 1966)期間的有意義的聲音

的無意識的知覺，夢的意義起動過早的勞動(面頰，1969 b)，以及與嚴重壞的(面頰，1969a)的聯繫。在一篇重要的文章裡，"對誕生有在催眠狀態裡的年齡回歸出現的順序頭和肩運動"(1974)，他已經做關於在無意識的水準上進行的理念運動的回應的有趣的報告。他的檔案描述真地開拓的一個臨床醫師和治療學家的努力。他的工分那些路向需要在控制的實驗室狀況下發生的非常有系統研究，建立理念運動的回應和用信號通知的有效和可靠性。

F. 摘要

理念運動的用信號通知的有用的臨床的藝術已經在自動作用的廣大和古代歷史之外逐步形成。當自動作用被認為是神祕，上帝鼓舞時，或者古老和中世紀次魔術，我們在意識的通常的範圍外邊今天理解他們作為一個回應系統的有趣的表明。這些理念運動和ideosensory 回應現下被理解是自動作用的基本的組成部分，在19世紀引起古典恍惚現象和建立催眠狀態。理念運動用信號通知的新形式主要以對揭開無意識材料並且促進催眠的附應性感興趣的臨床醫師在過去幾十年探索。理念運動的用信號通知的這些現代形式，由艾利克森，LeCron 和面頰開發，提供許可臨床方法理解並且使催眠和治療回應變得容易替換這更舊的獨裁主義者形式的命令和"挑戰。"有系統和控制的實驗室調查仍然被要求建立理念運動的附應性和用信號通知的有效和可靠性。

G. 在理念運動的用信號通知過程中的鍛鍊

1. 理念運動的用信號通知和建議的間接的形式

使用理念運動與這間接形式的催眠暗示(艾利克森&羅西，1979)一道為治療學家提供一系列有創造性的使催眠的現象變得容易並且與無意識的材料合作的方法。在關於對催眠狀態的抵抗的排除的他的1960文章，例如，面頰提供一Chevreul 擺與問題和幫助一主題追回一創傷記憶的含蓄指令一起的使用的極好插圖。主題，博士 R. (並非相同的博士 R. 這卷)，有有Chevreul 擺的對他的第一個經驗的一個不平常的回應和顯然因為恐懼結冰。以下是來自面頰的賬戶的一篇選錄；斜體是我們的，表明面頰在那裡利用用連續的句子的一系列兩含蓄的指令喚起關鍵的材料。

博士 R更緊緊地抓住他的擺。汗的小珠在他的前額上出現。他的臉和手轉動一種灰灰色的顏色。我要他張開他的眼睛並且讓這個擺回答一些問題。我問他：

Q：以前你象這樣感到嗎？

A：是的。

Q：這以前你是20歲嗎？

A：是的。

Q：在你15歲之前嗎？

A：不。

Q：你的潛意識的心現下知道那是什麼嗎？

A：是的。

Q：讓你的眼睛現下閉上，如果你的內部心將讓你知道什麼經驗是它將撕開你的手指。當這個擺開始桌子時，噪音將把那記憶帶到你能談論它的有意識的水準。

我保持沈默大約20秒。因為他的手指鬆開鏈子，他看來被擾亂。過後一剎那，因為塑膠擺的球擊中桌子，他振奮他的左邊交給他頭的面，打開他的眼睛並且說："現下我知道。我在體育館鍛鍊，我是在那些金字塔之一的最高的人。下面的那個人絆跌，並且我在水泥地板上落在我的頭的邊上。"

似乎沒有更進一步的意見。我要他拿這個擺並且回答這個問題：

Q：你舒適現下認為你進入能催眠狀態，並且離開你以前有一會兒的這個回應？

A：是的。(頁 106)

每個間接的催眠的形式怎樣能被用於理念運動的對影響重要的治療的回應用信號通知，讀者現下能探索。

2. 理念運動的用信號通知的一個基本的範例

在近年控制論的假說，作為這個基本單位沿著回饋電路使資料流動概念化學習和如果假若有趣心理起作用模範，行為有。在這些中，試驗操作試驗退場門(運輸)模型(米勒，Galanter和Pribram，1960；

Pribram, 1971) 提供實驗和臨床工作用理念運動的用信號通知的一張有用的變化表。 這個範例略述使用能在一個給的心理問題的解決辦法方面歸結的一系列試驗問題和心理戰。

在建立理念運動的透過頭，手或者手指回應用信號通知之後， 一5 狀態運輸理論上能用來調查並且決心最心理問題跑如下的範例： 試驗通常一系列問題或者指示那治療學家位址在主題， 當行動是給理念運動的回應的主題必須經歷的內部心理過程時。 這範例實際上一面頰和LeCron 發展的調查的產品的概括 (1968) . 在過程中跟隨輪廓"不，" "我不知道，" 或者"不願意回答" 回應全部表明一對的需要更進一步詢問在決心病患正經歷的任何困難的那步。

1. 測試： 對於你的問題有一個心理還是感情原因嗎？ 操作： 在理念運動的水準(有或沒有有意識的意識)上的內部回顧，引起理念運動的回應：

"YES" "No" ♦ TEST: Further inquiries

"YES" "No" ♦ TEST: Further inquiries

2. 測試： 調節問題的系列括起來年齡的問題和/或要重定的一個請求開始。

操作： 在理念運動的水準上的內部回顧，引起A
理念運動的回應：

"YES" "No" ♦ TEST: Further inquiries

"YES" "No" ♦ TEST: Further inquiries

3. 測試： 意識知道它好嗎？ 操作： 理念運動的回應：

"Yes" "No" ♦ TEST: Further inquiries

"Yes" "No" ♦ TEST: Further inquiries

4. 測試： 討論你的問題的來源。

OPERATE: "No" ♦ Unsatisfactory verbal discussion TEST: Further
詢問

'是" : 一個令人滿意的討論

'Yes": A satisfactory discussion

◆

5- TEST: Is it now okay to give up the problem?

5-試驗： 放棄問題現下好嗎？

操作： 問題的內部回顧關於很多步在理念運動的回應裡作總結。

"是" "並不" 測試： 關於問題的其他來源的問題或者問題可以被放棄。

"Yes" "No" TEST: Questions about other sources of problem or when problem can be given up.

◆

EXIT: Posthypnotic suggestions supporting resolution of the problem.

退場門： 催眠後的建議支援問題的解決。

第一個試驗關於病患的問題的一個心理或者感情原因的問題在理念運動的水準上起動一篇內部回顧的手術。 這樣的內部回顧總是傾向於加深恍惚； 意識被固定並且被集中在內，當時自治或者 semiautonomous 過程被允許使理念運動運動。 如果一是信號湧現，那些治療學家轉入第2 考試問題能。 如果沒有回應被獲得， 然後更進一步的詢問被表明。 它可能是問題沒有一個心理或者感情基礎。 這可能是病患不， 相信那些話心理或者感情，問題需要被在對病患理解可接受的條件裡換個詞說。

一回應在這最初步的沒有也能表明轉讓問題。 治療學家可能需要詢問大約讓治療學家幫助他們，等等的他們意願的病患。 在這水準" 我不知道" 可能意味著病患關於心理或者心理壓力引起問題的性質需要更多的教育。 "不願意回答" 可能意味著有重要的第二斬獲與需要被調查的問題相關。 人們在他們自己的獨特的模式裡使用他們的信號系統，不過，因此治療學家必須仔細研究每種人的風格和意思的個人系統。 無論如何這個第一個問題起動一個內部關於問題的性質的回顧的過程。 這開動可能被利用鑑定來源和潛在的解決問題的方法的很多相聯的過程。

第2 個試驗問題實際上是及時使問題的來源限於局部的一系列括起來的質問。 艾利克森總是強調催眠的回應花時間。 這系列括起來的質問提供一系列內部回顧的時間。 每當我們有一項連續的任務(艾利克森, 1964 b)的時候，另外恍惚通常被加深。 括起來的質問一被起動，經常問題的來源就發出砰的

響聲進病患的心。繼續一個整個系列問題好，不過，為一篇更徹底的回顧提供具有一次機會的病患的相聯的過程，病患或許以前做。問題的其他源頭可能暴露和有價值的連接在不同年齡步之間做。

找到問題開始什麼時候的時間，治療學家那麼問適合意識知道是好的如果。實際上，治療學家不總是知道病患的意識在那裡。它可能存在，安靜看這理念運動回應，或者可能遠關於，與其他事情有關係並且完全沒意識到理念運動回應被掙什麼。可能有總數，部分，或者完成缺乏在回答和意識的認識的系統的理念運動的水準之間的分離。當沒有分離時，病患的意識理論上知道特別的理念運動的回應的意義。即使當情況是如此的時候，不過，有在沒與意識同享的理念運動的水準可提供的協會的每可能。因為這我們問是否這些協會可以與病患的意識同享。一是通常的回應表明那個那些詢問進行能，但是仍然沒有全部相關的協會在這個時期將與意識同享的保證。很多回顧(有時打)在某些合作達到意識之前，與一個問題有關係的相同的理念運動的過程中，可能被要求。

一"我不知道"或者"不願意回答"在這回應步要求更遠詢問關於為什麼分離(或者人省不事)需要被保持。治療的大多數形式的道統的意見要求無意識被弄成有意識。如果不最，患神經病問題可能處理更足夠對一無意識而不是一知道步艾利克森，不過，開拓意見很多。一回應在這步的沒有能意味著意識不必要決心一個問題。一排詢問能用來測試這可能性(無意識能解決這問題沒有知道任何東西更多內容的你有意識心，好嗎?)。這可能性引起迷人希望的問題被解決病患或者治療學家的理念運動或者無意識水準知道什麼，怎樣，或者為什麼它。很多研究被需要探索這種可能性。這可能是某些病患和某些問題被更有效地解決而沒有意識的干涉。

在典型課程的詢問內測試問題#4 邀請那些病患談論有人以那些問題激起，到目前為止那些材料。什麼是或者不是一個問題的令人滿意的討論取決於某些事情多於治療學家的預想和理論的意見。最後一個問題的令人滿意的討論的唯一的標準是這實用的的它導致一是回應測試問題#5，關於放棄問題的病患的意願和實際能力。有病患邀請談論他們問題在這步什麼時候的大範圍可能回應。有通常的對可能存在的分離的度的不確定。病患可能與好像正常狀態一起交談，然而處於somnambulistic狀態是一失去記憶將適合說什麼時候他們稍後喚醒的所有東西存在是。通常，不過，分離只是輕或者部分的；那些病患講話並且可以進行一次導瀉比醒來更自由，但是當被稍後喚醒時，他們保留討論的相當完全的記憶。這幾次記憶實際上被使變得容易任何努力使安全一是回應測試問題#3，關於新聞時合性的意識知道。

測試問題#5，關於病患的放棄問題的意願和能力，是整個進行的主要目標。再次認識到心理過程繼續超時發展好。有時一位病患將獲得關於一個問題和它的立即，自信決定的明確的前景的清楚的洞察力。很多"感情"並且"身分"問題可以被如此解決。有根深蒂固的圖案(吸煙，咬釘子，吃得過多，等等)的習慣問題，不過，可能需要更多的時間。有那些病患總是有價值的"看見"問題將最後被解決的日期。這自己及時然後有價值有那些病患假東方那個日期的將來。當理念運動的回應表明那些病患在那裡時，治療學家能讓他們評論全部事情他們必須做最後解決問題(艾利克森，1954)。這為病患提供一系列任務或者走他們自己系統把決議需要給問題。如此，病患的個性有一次機會建立它問題的自己的模式解決。當他們意識到現代hypnotherapy如此使他們自己的創造能力而不是試圖把一些任意的解決辦法強加從外面變得容易時，病患通常被留下印象。

最後階段退出與促進解決辦法實在發現(並且創造!)的一些間接催眠後建議一起的治療遭遇。當治療學家(僅僅採用需要正常的注意和行為的回應的一種會話的模式)結束理念運動的情勢時，病患通常自發喚醒。治療學家能認出透過對他的身體的病患的再次定向喚醒的自然，等等。如果喚醒不明顯和自然，然後治療學家能請求病患閉上他的眼睛，舒適地休息一些片刻，然後完全喚醒，感到振作。

3. 總額模型和心理變化

總額模型被發展解釋感受器機製(謝林頓的反射電弧的概念不能做)的集中控制。在大腦內的中心的過程正連續從環境中修改感覺輸入。這集中控制為在內狀態和外部環境之間的生物體的連續的調整必要。如果這集中控制在結合感覺和電動機過程過程中重要，考慮，多更重要在心理王國內，輸入從一社會景象那裡連續人修改中心在那裡inputthat的對的控制，人的那個社會景象的解釋。稱的我們有的"解釋"或者"偏見"作人"集中控制"在輸入上。什麼時候人集中控制"偏見"不，是rigidthat足夠或者恰當可修改以兌換的外部realities有心理失調。什麼時候集中控制(偏見，解釋)變化恰當與真正生活有關兌換，我們說人"現實好面向"，"調整"，或者"面向發展"。

涉及改變中心的過程或者偏見的最重要的原素是生物體的電動機與環境相互作用。集中控制不改變，除非生物體有一個機會作為實際與外部現實相互作用修改自己。為了組織它的視覺直觀感知，一只小貓需要實際上走；被關於在一輛特別的車裡帶不允許它發展必不可少的知覺運動協調有優美和準確移動。因此我們能期望那修改社會情勢（偏見）的不適當的集中控制也將要求實際與那些種社會situationssimple解釋或者理解一個人的偏見相互作用不夠。為了改變偏見或者失調相互作用或者積極把一個人的回應變為一種社會情勢的一個需要。

4. 在理念運動的用信號通知過程中的各級回應

很顯然從那裡這先前討論那些源頭或者各級回應在理念運動用信號通知方面保持迷人謎的那個。面頰和LeCron（1968）已經表明，"非常鎮壓一創傷的種的訊息將被痛苦的生理的跡象首先表明，然後以一理念運動回應，和最後在口頭報告以前"（頁161）。他們的臨床的調查的結果如此表明可能有至少3個來源或者各級回應。實際臨床經驗表明甚至可能有更多。一些病患在感情水準上回答，正在感到東西時，但不是知道它是什麼。感情水準如此不同（從分離）認識的水準。其它人關於知道某些事情有回應的直覺水準，但是再次他們不能把它放進話。理念運動的用信號通知看起來在用這些感情和直覺水準的關係裡，即使當他們不能被用言辭表達的時候。這是對於有系統的調查仍然開的一排研究。實際上到那裡一個透過各種各樣的stagesphysiological的源頭或者各級回應的階層，理念運動，感情，認識，文字是，等等。這個問題個別差異的的確？什麼方法可以被發展實驗上探討問題？

一次理念運動的運動和僵直症的視聽遊行示威：反面開始使催眠的就職變得容易

在1958年進階作者在史丹佛大學在催眠的就職過程中給歐尼斯特·希爾加德和堅鳥黑利一次遊行示威。一錄像帶或者16毫米層這次遊行示威可以從出版商中獲得(Irvington 壓, 5分之551的大道, 紐約, 紐約, 10017)。雖然這個老的記錄的視覺和聽覺的質量是貧窮的，這不過是最好的視覺記錄，我們有進階作者多種非口頭通路在僵直症和一理念運動在恍惚就職用信號通知的異常複雜形式的用途，作為一名教師的他的工作的令人激動的時期。這個部分這個視覺記錄的分析包含他的評論關於一反面的為難使用開始弄糊塗促進精神流，創造性，和治療恍惚的經驗的每天的思想的有學問限制。

給那些主題在被介紹之後，魯思·艾利克森使一些會話評論正式介紹這種想法"自動的運動"在她既沒開始懸浮接近的一只手。當她的手接近她的臉時，艾利克森實施另一項任務：發現下她的思想和做之間的差別。在所跟隨的裡，有一艾利克森著手使一分離在她思想和做作為加深恍惚並且建立一反面確定的方法的她之間變得容易的抄寫。

在這內，機敏程式艾利克森安排事情以便做（一最初自願頭用信號通知逐漸變得越來越多無意）的無論什麼的她可能真實或者錯誤。情形被安排，以便不過，她的思想總是真實的。她思想將真實她需要接通一個相信她的頭髮信號的她做的失敗的私人精神伎倆即使。

點頭或者搖晃的頭的外部運動認為的內部過程通常聯繫一同在一同意在日常生活內的身心圖案內。這裡艾利克森分開或者分離他們，因此他們現下有意義是彼此的反面。在有她頭信號她顯而易見知道真實的反面時，艾利克森建立一反面在她內確定。她發展確定認為反面什麼她的頭信號。當他讓魯思搖頭並不表明她不在恍惚裡時，臨界點來；反面確定在她反面內開動這因此她必須想，"我在恍惚裡。"艾利克森如此整理她實際上透過利用一種精神途徑（顛倒定型）預料到在她自己的心內。

這例子給年少的作者知道的恍惚就職提審的清楚，逐字插圖和一精神機製的準確使用。它已經被在幾乎痛苦的細節裡在這個部分裡分析，因為它是如此細微一個過程以致於它能容易失去或者誤會。雖然可能抓住最初是難的，我們相信這開動並且利用精神機製的過程實際上是hypnotherapeutic過程的本質。艾利克森的1948文章"催眠的心理療法"與僅僅analyzingental機製相比較，包含他的utilizingather的這種方法的原先的公式。

催眠狀態的介紹和最初學習的定向

希爾加德：魯思，我想要你見到博士艾利克森。

魯思： 先生，你好。

E： 你好。 如果我叫你為魯思，你介意嗎？

魯思： 不，我想讓你叫我為魯思。

E： 請坐下。 做那種燈感覺全部 是嗎？

魯思： 是的。

E： 我理解你從未有 被施催眠術於嗎？

魯思： 不，我不。

E： 但是你感興趣嗎？

魯思： 是的。

E： 並且我認為做的或許最好的事情是向下變得正確工作。 你願意學習多少？

魯思： 嗯，我非常願意。 [輕微的中止] 可是，我有點緊張。 E： 你有點緊張嗎？ 魯思： 是的。

E： 嗯，真的，我應該是緊張的那個人， 因為我必須做工作， 並且你必須做的全部都是讓事情發生， 他們將發生。

R： 在介紹上，艾利克森使用他第一個評論以請求來自魯思的許可使用她的名字進入個人交往。 請求她許可不僅有禮貌，天氣立即給她一積極角色在確定行動將通向怎樣時。 艾利克森第一個關心評論大約光(適合做的電影) 繼續這次最初努力徵募她的贊成和積極的參與。 他然後要一個問題保證她的對催眠狀態的興趣， 以及另一個， " 你願意學習多少？ " 因此催眠的情勢立即被定義為一個學習的過程。 這是特別合適的在一所大學確定。

在下一個關於作為緊張的艾利克森的評論裡做許多事情： (1) 承認並且反映出她的感情； (2) 因為她的緊張鑑定， 穿一特別具體路可能以花費天氣在他自己上把她從它解放出來(轉讓的原先的意思 以治療的早期的形式的儀式是病患的騷動或者疾病被轉到治療物(巫師， 巫醫或者專家)，誰使問題變成內部的並且在他自己的系統裡處理它)； (3) 利用它更進一步確定催眠狀態作為一種情勢，在那裡 " 你必須做的全部都是讓事情發生， 並且他們將發生。 " 全部這被做的容易和偶然有助於它的效力。 用自明之理的上下文的偶然和好關係可能被為接受建議認為是一輛非常有效的車輛。

可能的恍惚的最初評價

E： 噢，你正忘記燈嗎？

魯思： 不，我是我應該看它的notm嗎？

E： 噢，不。

魯思： 噢。

E： 你能忘記它，你知道。

R： 在這次無罪的關於燈的詢問裡，艾利克森正勇敢但是間接為催眠的附應性評價她的回應attentiveness和潛能。 她已經給一些她已經在他身上在她的集中的強度裡忘記燈的跡象(例如, 當她對燈或者她的確已經忘記它)的坦率的承認重定方向時，怠慢震驚，艾利克森可能有夢遊症的她的傾向的迅速的證據。 她表明與之相反，不過，她實際上知道燈。 她是一個主題，喜歡懸掛到她的一般化的現實定向上。 她不喜歡承認改變的國家。 批准她的恍惚經驗將不是容易的。 這變在外真實，我們將看見稍後當時； 即使在這個會議期間經歷許多古典催眠的現象之後，她傾向於最後詢問他們。 不過，艾利克森用她能忘記燈的直接的建議在這點結束交換。 這個建議被提出的偶然，不過，傾向於使它間接和可接受沒有挑戰。 他然後迅速接著親手起動一次正式的催眠的就職懸浮。

模型化手懸浮和有意識無意識的雙倍的討厭的事情

E：並且我馬上大約將要抓住你的手。 [當E把她的手放在她的大腿上時，暫停。] 現下，當你看你的手時，他們正在那裡休息。 做你了解你供給一個嬰兒的你的感覺和你想要嬰兒打開它的嘴， 並且你打開你的而不是嬰兒嗎？ 並且當你在一輛汽車的後座時，你剎車了嗎？

魯思： 是的。

E： 嗯，我想要那次相同的自動的運動。 現下看我的手。 你非常，非常緩慢地看見，沒有它作為一件自願的事情， 我的右手能振奮並且天氣能低，並且左手舉起能和高。 [E 模型這慢的舉起和他親自降低。] 現下我想讓你理解的是這： 你有一種有意識的心， 並且你知道那個，我知道那，並且你有一種無意識的心或者一種潛意識的心， 並且你知道我那是什麼意思，是嗎？ [E正向她在他的椅子裡向前傾，佔用強烈的眼睛接觸。] 現下你能舉起你的右手或者有意識的你的左手，但是你的無意識的心能舉起一或者你的手中的另一個。 並且我希望你看你的手， 並且我將要問你一個問題，你不有意識知道那個問題的答案， 你必須等待並且看見答案是什麼。 我將要問你手你的無意識的心將首先抬起哪個嗎？ 右手或者左側， 並且你真的不知道。 無意識知道。

R： 艾利克森開始一手懸浮以給一特別適合於一名年輕的婦女(供給一嬰兒)的自動運動的每天類似接近。 這類似傾向於正式介紹適合能促進她指標的自動運動的那些無意識的過程的無意識的搜尋。 他親自艾利克森模特這次自動的運動， 然後使用有意識無意識的雙倍的討厭的事情更進一步為自動的運動(艾利克森&羅西，1976，1979)使無意識的搜尋變得容易。

手懸浮的聲音地點暗示

E： 那是正確的， 並且開始舉起你的一只手。 舉起，舉起，舉起， [E 緩慢移動他向後的身體和他的頭向上他說這] 抬起， 現下看它。 那是正確的。 看它舉起，舉起，舉起，兔毛皮的向上，更高地舉起。 並且看它。 不久你將注意到它，並且值班你的手和看它。 並且如果你希望，你能閉上你的眼睛並且只感到你的手越來越高地舉起。 那是正確的。 何況舉起。 那是正確的，肘將開始彎曲和手將出現，那是正確的。 舉起，舉起， 現下閉上你的眼睛並且只感到它舉起， 並且它正越來越高地被舉起。

R： 因為你強烈地歌誦" 舉起，舉起，舉起，抬起" 你向後移動你的身體，向上你的頭。 你的聲音地點正向上朝著相同的方向移動你想要手浮動。

E： 是的，那是可能在無意識的水準上使手懸浮變得容易的一個聽覺的暗示。 病患不知道為什麼手舉起。

R： 在下一部分裡你再次使用聲音地點作為一個暗示幾次透過降低你的頭並且加深你的聲音， 你告訴她她手在下來和她將" 去路深睡著。 "

手懸浮和僵直症的觸覺暗示： 觸覺暗示的失去記憶： 第1 明顯的喚醒

E： 並且我將要抓住這只手。 [透過輕而易舉地在它的下面滑動他的拇指的E信號她的左手的懸浮。] 並且它正被舉起)

舉起，舉起，舉起，那是正確的。 並且另一只手正舉起，上升。 [E有用信號通知保持向上在一僵住症位置內的一些持續的觸摸把她的右手引上。] 那是正確的。 現下，我提及在手能舉起之前， 並且它能減少。 現下我想知道你是否知道手將要首先消去哪個？ 一或者另一個將要減少，和向下它兔毛皮。 [她的右手開始緩慢地下來。] 那是正確的，那是正確的， 沿著它兔毛皮，沿著它來，並且下來繼續，何況，沿著它來，沿著它來。 [當他說這時，E降低他的頭。] 並且當時它兔毛皮向下，我想要你進那些恍惚走越來越深。 我想讓你喜愛變越來越深， 並且當你的手達到你的大腿時，你將深呼吸並且變更深進恍惚，因為你開始獲悉現下怎樣。 那是正確的，甦醒在那裡休息。 那是正確的。 現下，深呼吸並且去路深睡著。 [E降低他的頭並且加深他的聲音。] 現下讓它對你好像好像很多分鐘已經透過。 並且我緩慢地想要你引起並且看我並且對我交談。 [E輕而易舉地接觸她下面仍然使左臂懸浮。] 並且現下緩慢地響起，緩慢地響起，現下響起。 並且張開你的眼睛。 [她張開她的眼睛並且看E。] 那是正確的。 並

且你開始學習昏睡。 你意識到那嗎？

魯思： 我想是的。

E：我告訴她，"我將要抓住這只手，"我實際上只輕而易舉地用我的手接觸她的右腕，給稍微有點更多的壓力有我的拇指在它下面。我的觸摸表明我將要舉起她的臂，但是我不舉起它！我僅僅溫柔一點向上滑動我拇指表明提起的她腕的下面，她做最(如果不是全部)舉起。我努力為舉起給連續的暗示，直到她接管並且做全部舉起。

R：這是一種起動好像沒有病患意識到這是向完全自治手運動的一個台階而進行的一種半自動的手運動的模式。你邀請她去"當時奮起，"你溫柔接觸作為在她喚醒之後，那臂保持浮動即使的一非口頭暗示的她左腕的下面。

E：是的，如果你在正好在恍惚和喚醒之間的合適的時刻做這，病患將對在一個僵住症的位置的那只臂喚醒並且因為好奇凝視。

R：病患傾向於是遺忘的適合實在在恍惚內給的觸覺暗示說明？

E：或者病患遺忘或者她已經完全失去觸覺暗示，因為被給在那些恍惚之間和醒來說明並且實際上屬於兩個都不。

評價恍惚經驗： 感覺和知覺變形

E：你這樣想。你的手感到怎樣？

R：嗯littleeavy。

E：沉重一點；你能清楚地看見你的手嗎？

魯思：在我的大腿裡的那個，是。

E：以及這個嗎？

魯思：是的。

R：你顯然喚醒她，但是她的左臂保持被使懸浮，並且她報告她的手是沉重的。這表明她仍然經歷恍惚影響。你的問題是正好確定多少感覺和知覺變形可能在這點自發是禮物。你的不平常的問題能在一次恍惚就職的不平常的情勢裡喚起不平常的回應。

表示自動的運動和恍惚加深的指令： 為最小的暗示敏化

E：當它當著你的面變得越來越近時，現下看那只手。那是正確的。那是正確的。並且我想讓你充分注意你的臂的運動的感覺，你的肘的彎曲和手當著你的面變得越來越近的模式。並且近日它將要接觸你的臉，將不接觸你臉你準備深呼吸並且閉上你眼睛並且通向方法深，熟睡。那正確，幾乎準備好，幾乎準備好。那是正確的，那是正確的，並且它正移動，移動。那是正確的，並且你正等它接觸你的臉並且準備好帶那深呼吸。準備好去在深的恍惚裡深，熟睡的路。幾乎現下接觸，那是正確的，幾乎現下接觸，然而將不接觸直到你準備帶深呼吸和你的眼睛將閉上。那是正確的，變得更近和更近和更近。那是它，肘彎曲更多，手指上升接觸你的下巴。那是正確的，那是它。幾乎那裡，幾乎那裡，現下你的優勢向前屈。那是正確的，你將深呼吸並且去路深睡著。那是正確的。[E安排她的右手的手指進一個僵住症的位置。]深深地去路，現下緩慢[E給她左臂一個信號接觸下跌。]這只臂將下來放在椅子的臂上。那是正確的。緩慢然後更只更迅速。現下你的右臂將要開始上升，並且肘將開始彎曲。那是它，並且左臂正下來，[E揮動他的手向下示意她的右臂。]越來越多。就是這樣。並且你的右肘正彎曲，並且你的腕正抬起。那是正確的，舉起，舉起，舉起，舉起，舉起。[E正給被舉起的要用信號通知的她的右手光觸摸的下面。]就是這樣。舉起，舉起，舉起，舉起，舉起，舉起，舉起，舉起。就是這樣。肘彎曲，並且這只臂正越來越多地弄直。

R：你透過在臂裡集中和集中注意力於運動的感覺是reinducing 更深的恍惚,等等 這種不平常的任務傾向於depotentiate她的通常的有意識的設備，她更欣然接受含蓄指令不讓手接觸她臉，她準備閉上她的眼睛和實際上，去深的恍惚。你給她很多在這個部分裡的指令的觸摸加速程式和越來越使她感受到最小的暗示你正給她，從通常被忽視的她的自己內部過程作為這最小暗示好在裡每天醒來說明。

自相矛盾的挑戰使催眠的附應性變得容易：作為為正確半球形的介入的非口頭的暗示的暗示和手勢

E：現下，魯思，我想讓你發現更多的事情。我想緩慢地有你有，非常非常緩慢地張開你的眼睛並且看你的右手然後看你的左手。那是正確的。並且注意到運動的差別。那是正確的。現下我想要你試試，請努力停止向下的運動 [E使一寬闊的部分掃手勢向下，好像指引向下的左手。] 左手。那是正確的，那是正確的，並且向下它來。現下我想要你注意到你不能阻止它抬起。 [E現下使一慢運動的向上指引她的左手向上。] 看它。現下看右手向你的臉抬起，並且努力嘗試停止它，但是向上它兔毛皮，向上它來，兔毛皮的向上，並且值班那。向上它來。

R：當你要她努力停止向下和向上運動時，你正在這裡使用挑戰加深恍惚嗎？

E：你不能努力停止一次向下的運動，除非有一次向下的運動。病患認為我挑戰她停止某些事情。她沒看見暗示由向下的運動繼續。

R：一位病患可能正在一次向下的運動上猶豫不決；你顯然挑戰她停止它。她沒意識到這項挑戰實際上暗示有運動並且使那次運動變得容易。

E：是的，因為你必須有一件事情實際上能停止它。我用我自己的手運動加強運動的現實那直接的她的nonverbally。到這時她已經習慣於跟隨我的非口頭的暗示，因此她發現她不能停止她的臂的舉起或者降低。

R：因此停止瀕臨進行的催眠的行為的自相矛盾的挑戰實際上是一種變得容易和加強它的模式。你然後用你的非口頭的手勢加固運動。病患的正確的半球或許正拿這些暗示並且自動處理他們，以便因為即使她的左半球能迷惑，做相反只聽到你的文字挑戰，她跟隨你的手勢。這反對可能正加強正確的半球的更多的自治過程，我們與催眠的行為相關，以及depotentiating 文字控制左半球，我們與正常的一般化的現實定向相關。

E：是的，並且你能告訴病患，"努力嘗試保持醒著。" R：你因此調動一個過程就寢。

E：是的，並且她知道她已經試圖保持醒著！保持醒著是一個難的工作。因此透過暗示，陷入睡眠或者恍惚是容易的。

多任務給有意識的Depotentiate 確定並且變得容易繼行為之後

E：並且我想讓你看，現下看我的手指。 [有他的左手由魯思集中於的向上的E點。由於他的右手他當著她的面緩慢地移動她的左手。在做這時，他容易指他的左邊，因此當他把他的手降低向地板時，魯思的眼睛逐漸閉上。]

並且我想要你注意到發生在你身上的某些事情。深呼吸，閉上你的眼睛。那是正確的。並且一直你開始感到你正越來越多地學習。 [E接觸說明一次向上運動的她的右手的手指的下面。] 向上移向你臉，你右手多么接觸你臉啊，你將花費另一深呼吸並且通向深睡著。你的右手到達你的臉越近，你的左手將從它移開越多。 [E說明一次向下的運動有一次輕的觸摸在她的左臂上。] 並且右手上升。那是正確的。向上它去，並且左手正移開。迅速一點，並且快一點，那是它，和迅速，和仍然更迅速，和仍然更迅速，和迅速和更快，那是它。現下，而你的手忙於做那，魯思，我想讓你張開你的眼睛並且看我。現下我想要教你有點象重要，你的右手一接觸你的臉。並且它將開始移開，因此我們將有那次交替的運動。 [E上下透過交替的他的手示威。] 你理解嗎？以及魯思，我想要你發現其它事情。你引導你的手是相當難的。 [E把她的右手引導向她的臉。]

就是這樣。

R：你繼續你學習參照系統，連續命令她" 注意到發生在你身上的某些事情。 " 你正特此加強她的被動的預期的催眠的態度； 她有意識intentionality除證人之外做什麼不平常感覺，知覺，運動，表明那裡可能具有自治和無意識過程無論什麼。 你用非口頭的觸摸信號加固她的運動， 並且你給她多項任務， 如此的那吸收她的左半球的有意識的注意， 模式正確半球在明白他們自己 (Watzlawick, 1978) 的更多自治過程營業。

分離認為和做

E：我想要你發現下你的思想和你做之間的差別。 並且那是這： 你知道怎樣點點頭， [E 模型頭點頭。] 並且你知道怎樣搖頭。 [E 模型頭搖晃。] 並且你知道你的名字是魯思， 並且你知道你是一名婦女， 並且你知道你正坐下， 並且我也知道全部那些事情。

R：大約發現的你的初始語句" 在你的思想和你做之間的差別" 實際和合理的聲音，但是是在她的習慣的理念作用的圖案外邊，這是一項任務。 因此，傾向於depotentiate她通常有意識的是一新和相當古怪參照系統確定無意識的搜尋和過程被起動。 這加強並且加深催眠的形態。

你然後說明一系列自明之理，以致於那建立兩個一強壯是確定和第一個舞台的確定的反面你仔細發展。

來自表面的澄清的自相矛盾的混亂

E：我說什麼還是你說還是其他人說，它將不兌換你的名字，是嗎？ 並且它將不改變你是一名婦女的事實。 並且它將不改變你正坐下的事實。

R：給你顯然驗證差別在之間做(" 我說的或者你說") 並且認為(" 它將不改變你的名字") 以令人信服模式是確定的以便上述被保持並且加強。 但是實際上你的陳述如此不同於日常生活的普通的參照系統， 外表驗證實際上促成一自相矛盾混亂那更遠的depotentiate她的左邊半球的保持它自己的定向的才能。 這特別真實， 她已經在她不太安排做你抽象理念的活動分析的非常在那裡的一相當被動，易於接受模式方面。 更進一步， 即使你正建立的分離的非常抽象的自然被在你的偶然的模式和你useyou的片語的明顯的明顯和concreteness後面隱藏 一名婦女" 並且" 你是坐下的。 " 任何人能聽到並且接受這些具體的陳述的明顯，即使他們一半無意識。 如此自然她接受他們而沒有變賣其他一切事情她正跟themspecially一起接受進入下一部分的藏的暗示。

E：[開心地笑] 你發現我出去了！ [進階作者和年少作者繼續工作反面適合大約5 年確定。 只是現下， 並且在一打修正，做R之後，明白有矛盾的事物的這特別的一點兒。 E正等待和想知道什麼時候將最後在R. 上破曉]

R：你實際上在顯然驗證時計畫這混亂了嗎？

E：是的，當然，很多次！ [在更新的笑過程中破碎]

反面的被隱藏的暗示下落

E：但是我能說任何事情， 並且你能思考任何東西。 它不一定干擾事實。

R：這些陳述更進一步說明並且加強在做(我們說的)之間的差別 並且認為(" 它不一定干擾事實")。 這顯然免費使用一定，不過，引起被隱藏的暗示我們做什麼在全部影響我們認為什麼之後能。 這，我們將看見當時，過後允許反面譜成經營有效的關鍵暗示。

鍛鍊是確定

E：現下我將要問你， 你的名字是魯思嗎？ [魯思是點頭。] 那是正確的。 你是一名婦女嗎？

魯思： 是的。

E：你剛剛點點頭或者 在答案方面搖頭。 你是一名婦女嗎？ [魯思是點頭。]你正坐下嗎？ [魯思是點頭。]

R：你現下練習是確定魯思建立一回答(一頭點頭意思是)的behaviorally的習慣在那裡 以積極模式對那些問題。 她做並且認為的相同； 兩個都是真實的。

分離並且反轉認為

E：啊權利， 現下我將要問你一些其他問題， 並且你將在答案方面點點頭。 你的名字是安嗎？ [魯思搖晃不.的頭]並且你將在答案方面點點頭。 [E 模型，是點頭。]你的名字是安嗎？ [魯思是點頭。]

R：這是在她做(是點點頭)之間的第一個分離和反向 以及她的思想(因為顯而易見她知道她的名字不是安，她並不想)。 這也是一種混亂技術嗎？

E：是的。 我也有時講不相關故事並且發表非sequitur 評論引起混亂。 [艾利克森現下說明以引起有矛盾的事物和混亂逗樂的許多童年比賽。]

加強反面確定

E：那是正確的。 因為你的思想可能不同 比在你的脖子裡的肌肉的運動。 你正站起來嗎？ [魯思是點頭。]

R：這回應在認為並且確實在上述部分裡開始之間加強相同的分離和反向。 她的頭是點頭，而她的有意識的思想，她正有意識想，顯而易見必須是反面。

E：那是正確的。 並且你是一個男孩嗎？ [魯思是點頭]那是正確的。

R：再次相同的分離。 在反面確定的這時候以前已經被建立； 為表達在做和認為之間的離解確定。 因為她想的是她做的反面，這是確定的反面； 當她的思想是不.時，她現下傾向於是點頭

反轉反面確定： 混亂的進攻

E：現下我想要你 為了搖頭，不。 [E 模型頭搖晃。]你的名字不是魯思，是嗎？ [E 並不振動； 魯思顫抖，不。]

R：另一分離建立類似於上述和有一發生做並且認為的反面的反向： 她做(並不搖頭) 現下錯誤，當她的思想是真實的時，(她的名字真的是魯思!)。 讀者現下開始和糊塗鬥爭如果，魯思開始的困難一定會想像!

E：並且你不是一名婦女，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]

R：再次在她做的假和她的思想的事實之間的相同的分離。

E：並且你不坐 向下，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]

R：相同的分離確定另一反面下落： 在思考反面時做錯誤的，這是真實的。 它是補充的反面被建立的套第1。 她現下訓練在做什麼而認為什麼真實，並且做什麼在欺詐認為時真實錯誤方面兩。 最終結果傾向於是在認為和做之間確定的固定下來的反面； 她現下將傾向總是思考她做的相反，反之亦然。

確定的反面確定她在恍惚裡

E：並且你不在恍惚裡， 是你嗎？ [魯思搖晃不.的頭]

R：這是更早描述的被隱藏的暗示的使用，堅定建立的反面確定；因為她並不搖頭，她必須思考反面，"是的，我在恍惚裡。"因此，確定的反面在她自己的思想內確定她在恍惚裡。至少那是不是的振動的她的頭的第一個暗示。將太難對立即接通反面規定如此長時間建立。如果她有片刻要反映出並且決定，她能接通它，"嗯，不，我真的不在恍惚裡。"但是你不給她做這次內部調整的時間，她準備即使。

情勢現下如下：因為她實際上緊緊在她的外部行為方面明白你的意思，她正證明你打電話"什麼 回應 attentiveness。"即，無論她是否知道它，她在恍惚裡。即使她有內部抵抗的一種傾向，她將否認有意識承認的恍惚，因為她的混亂，這種抵抗傾向於被繞過，你的反面sethich的仔細的工程現下引起內部，有意識承認，她在恍惚裡。

給反面添加矛盾確定：Depotentiating 有意識的設備

E：並且你沒回答我，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]並且你將不回答我，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]那是正確的。並且你能聽到我說的一切，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]並且你將不聽到我對你說的任何事情，是嗎？ [魯思搖晃不.的頭]

R：你現下迅速轉移到另一個加強以非常明顯模式確定的反面的問題，以便她不能不同意它。她繼續，相同形式的那些反面確定當時上述，暗示她認為(如果她有意識在此地認為)她在恍惚裡。確定的這反面被加強4次，但是上次兩互相矛盾的通知。自從她做對這些互相矛盾的陳述的相同的回應，她在她僅僅以一機械方法艾利克森調動的任何回應的遵循回答的地方被顯而易見把弄糊塗切中要點。有意識確定和自導切中要點depotentiating是離開半球形合理性是depotentiating在那裡。

加深恍惚：毀壞反面確定

E：好，並且你能閉上你的眼睛。

R：你突然從問題改變到一個明確的關於她能做的某些事情的陳述。

E：你能關閉你的 眼睛，是嗎？

R：這是另一種變化。你問她真的能控制的一個確定的關於某些事情的問題。她不搖頭。確定的以前的反面被毀壞。

E：並且你正關閉他們，你不嗎？ [魯思閉上她的眼睛。]那是正確的。並且你能享受越來越深一直睡。你真的，不是嗎？ [E 連續點點頭。]那是正確的。並且arend 只保持一直在睡之後的你真的，在恍惚內深和深。

R：你現下肯定加強眼睛結束和加深恍惚。

表示指令加深恍惚

E：並且讓我知道你是，你的右手將要來放在你的大腿上。

R：這含蓄的指令用來用信號通知，促進，並且加強加深恍惚。

E：並且在某些模式下你開始知道你正睡在更深和更深的恍惚裡。 [魯思的右手緩慢地移動到她的大腿。]

R：你強調開始，因為主題幾乎不能用那辯論；以主題經歷為真實她有意識態度可能評價情勢怎樣。

E：並且我將要交談，並且你甚至不需要 聽我。

R：離解透過不需要聽被在有意識和無意識之間鼓勵。

E：並且你真的不，因為你非常，非常忙，當你的手接近你的大腿時，在恍惚裡變越來越深。並

且它來在你的大腿上休息，並且它繼續在你的大腿上休息，你將要非常，忙睡越來越更好和更深在那些恍惚內說明，這一點你的手來完全越來越休息。

R：這部分以她手繼續在她大腿內休息當時，她將進恍惚通向深的簡單可能發生建議結束。她手休息在那裡，抵抗她進恍惚通向深的建議天氣將難。她必須驅使她的手否認建議。

理念運動的分離的用信號通知和做白日夢

E：那是正確的，並且那是你的手正做的，並且它正非常做它，非常好。並且腕正來休息，並且整個臂將要感到輕鬆和舒適。並且我能對其他交談。我能對他們說任何事情，但是你不需要聽，並且並不你的頭能振動，它將不聽。並且能振動不。[魯思的頭振動，不。]那如此是你能通向深和深和你的手能放在你的大腿上。並且或許另一只手想放在椅子的臂上，並且我不知道，但是你的手將查明。那是正確的，並且肘能拉直。但是當然它將是好的，如果我抓住你的腕並且降低你的手，因為那將感覺起來好。[E手工說明一她的左手的降低。]那是正確的。當並且你在恍惚裡變越來越深時，它感到如此安靜因此非常舒適。並且我想讓你喜愛你正取得的全部知識。我想讓你享有鬆弛，那彷彿覺得你們孤獨並且舒適自己輕鬆的那種感覺。並且你正得到那種感覺。並且我想讓你喜愛你的頭能作為對問題的回答點頭的模式。並且它能，不是嗎？[魯思的頭稍微地點頭。]並且我想讓你發現它多么容易，並且你將發現孤獨感到你自己是多么容易，獨自一人坐在一把椅子裡並且在家感到你自己，在一把安樂椅裡，剛剛做白日夢，無目的，purposelessly，舒適孤獨剛剛做白日夢。[E正是在整個這個部分點點頭。]在周遭的沒有其他人，以及一個非常，非常令人愉快的白日夢。你白日夢，你將點點頭當時，和你享有天氣更多當時，你頭將點頭一點更廣泛。那是正確的。以及一點。並且更自由地點頭。更自由，那是正確的。點頭，更自由地點頭。[魯思稍稍逐漸點點頭。]

R：你繼續你學習上下文，總是關於取得把它與享受聯繫起來。你給她分離去她的房屋的她自己並且做白日夢的內部的任務。你然後給她點點頭讓你知道什麼時候這些內部的任務被完成的理念運動的信號。你必須做相當多激起得到那個磁頭移動。這可能是因為在拍一部這種情勢的電影過程中的時間限制，你正沖一點。

評價和加深恍惚：第2 明顯的喚醒：評價負的幻覺的可能性

E：好，現下奮起。那是正確的。[魯思張開她的眼睛。]那是正確的。你忘記在這裡的人們多少？

魯思： 嗯，我沒想起他們。

E：你沒想起他們。你能回答我的下一個問題嗎？並且我想知道是否你能回答它？我想知道是否你能回答它？

R：你透過關於組的其它成員關於失去記憶和可能的負的幻覺詢問她評價恍惚的最深處。她的答案具有一與恍惚經驗一致的中立的種，但是它不給深的恍惚經驗的任何門票。

更進一步的分離的啞劇建議

E：你的名字是魯思嗎？

魯思： 是的。

E：現下我想知道是否你能點點頭？你的名字是魯思嗎？[魯思稍微地點點頭。]好。並且這次我想知道你將發現什麼。你的名字是魯思嗎？[魯思開始連續點點頭。]並且一直點點頭並且看見發生什麼。你的名字是魯思嗎？[E開始並不搖頭，但是魯思是點頭。]你的名字是魯思嗎？那是正確的。現下它將要越來越並不振動，不是嗎？並且它是振動的從邊到sideou不能停止。那是正確的。[魯思仍然是點頭。]越來越從一側到另一側，越來越從一側到另一側，越來越從一側到另一側。越來越多。[魯思繼續點頭，因此E用不.的振動的他的整個身體做誇大的運動]並且點頭停止，sidewise 運動開始。[魯思開始搖頭，不。]那是正確的，那是正確的，那是正

確的，那是正確的，那是正確的，那是正確的，那是正確的，那是正確的，從一側到另一側，從一側到另一側。 [E安靜從一側到另一側動搖他整個身體。] 我想要你感到舒適和自由自在，我想要你感到休息和舒適。 並且你將，是嗎嗎？ [E現下開始寬地點頭。] 並且你將，是嗎？ 並且你將，是嗎？ 並且你將，是嗎？ [魯思仍然顫抖，不。] 並且你將，是嗎？ 那是正確的。 緩慢你將。 那是正確的。 緩慢你將。 那是正確的。 現下它開始，不是嗎？ 上下， 越來越多。 [魯思逐漸把她的搖晃頭轉化成點頭。] 那是正確的，那是正確的，那是正確的。 上下， 並且我想要你感到休息和舒適並且被放鬆， 並且我想要你彷彿覺得你一直休息好幾個小時，並且感到如此舒適。

R：你繼續敏化她遵循你非口頭點頭並且動搖。 她好像被在這點糊塗並且繼你的行為之後變得越來越倚賴。 顯然你正越來越多地分離她，因此無論你正說的是否是正確的，她跟隨你的行為。

第3 明顯的喚醒和一雙倍摑問題

E：並且我想讓你奮起。 並且當你的手舉起並且舉起並且被舉起時，你將奮起， [E信號一她的左邊的舉起處理觸摸。] 並且奮起，你的眼睛正打開。 就是這樣。 很好叫醒感覺。 醒來。 [她張開她的眼睛，但是她的左手保持cataleptically 中止。] 你認為你醒著，不是嗎？ 你真的嗎？

魯思：[笑] 我不能確信。

E：現下你知道答案。 你閉上你的眼睛，不是嗎？ 並且你沒有辦法，是嗎？ 你醒著嗎？

魯思： 嗯噢。

E：你認為那怎麼樣？ 現下，我將再次問你，你醒著嗎？ [魯思是點頭，然而閉上她的眼睛。] 你願意喚醒嗎？ 你願意喚醒嗎？ [魯思張開她的眼睛。]

魯思： 不。

R：象其他一樣，這第3 喚醒只明顯，因為她的手保持，cataleptically 中止。 雙倍摑問題，" 你認為你醒著，不是嗎？ " 提供足夠的混亂，以便她的左半球回答她不能確信。 當你反覆問是否她想要喚醒時，她最後回答，" 不，" 意味著她仍然在恍惚裡，雖然她確實設法張開她的眼睛，但是不對awakenven 想要。

喚醒的第4 明顯與一起一雙重問題和理念運動詢問確定並且批准恍惚經驗

E：[笑] 是嗎？ 但是你知道全部好東西哪一天完結。 因此閉上你的眼睛並且深呼吸並且醒來完全清醒，醒來，醒來，完全清醒。 喂！ 你好？

魯思： 我想睡。

E：[笑] 你想睡嗎？ 你意思是我必須再次喚醒你嗎？ 嗯，如果我對為了喚醒你需要，我將告訴你世界的最壞的笑話， 並且如果那不，我將告訴你世界的第2 最壞笑話。 那是足夠的威脅嗎？

魯思： 我現下感到好。

E：[笑] 你休息嗎？

魯思： 噢噢，非常。

E：你知道你是一個好催眠的主題嗎？

魯思： 並非exactlyellmes。

E： 嗯噢。 你願意問你無意識問題？ 現下，右手建造起來如果，的意思是。 左手上升，那表明不。 你是一個好催眠的主題嗎？ [當她的右手上升時，暫停。] 當然。 我想知道是否你已經注意到被發生在這只手上什麼。 並且你知道你在恍惚裡回來嗎？ 並且你那裡看見十分美麗的答案了嗎？

R：你做用攝製深呼吸，你典型喚醒她的一次更嚴肅的努力”喂，”以及喚起她對她的感情的有意識的評估的一個問題。因為她安靜傾向於保持在恍惚中，你利用情勢批准知道的確認收到她的恍惚經驗。你做問的你的典型時裝這一雙重問題，”你知道你是一個好催眠的主題嗎？”自從她在她的答覆過程中好像可疑，因為她的右手確實以顯然自治的模式上升，你與傾向於使她確信的一種理念運動的詢問方法更進一步批准恍惚。

逮捕的意識批准恍惚

E：現下你非常，非常有那好逮捕的意識。[對歐尼斯特·希爾加德和堅烏黑利後台]並且你看見她非常，非常在與總情勢的接觸之外。有一個眨眼反射的損失，有一個忍受的反射的損失。當我提及這些事情時，她可以或可以不復興他們。但是你看見，我喚醒她，她不要喚醒。我強迫問題。我和她握手。以這種方法，這從ordernd當中是她真的要昏睡。現下她正做的是其它事情，並且如此非常好地實現它，並且這將要來，並且我們將要得到那非常好的繼續的恍惚狀態的維修。現下，我很多懷疑是否她不非常知道運動或者生產規模的範圍，並且她目前對她自己的經驗明確感興趣。[對魯思]魯思，我正對什麼人交談嗎？你正聽嗎？

魯思：有時。

R：你的她正經歷的恍惚指標的描述是一種恍惚的更進一步的批准的模式。你有有點間接模式透過把它告訴在場的專業觀察者給她這訊息。因為終究，他們專業，對他們講話為她使它更威權。對關於她的其它講也是一種depersonalizing的模式她，因此更進一步加強恍惚經驗。她回應”有時”在恍惚的階段對媒介是燈的特點，主題的有意識的意識或者處理外面的情勢傾向於漸強和在外的地方。

懷疑和不知道批准恍惚

E：有時。你聽其實不是重要的，是嗎？你真的正喜愛看你的手，不那麼正確嗎？並且實際上你已經忘記你的手在那裡，你可以看他們，並且真的的你沒知道多遠向上他們移動，沿著他們移動多遠，不是嗎？並且魯思，現下，你能理解其他一切事情多么不重要啊和多重要是你自己經驗你在恍惚內繼續。那是重要的事情，正在你和你自己的知識內發生。

R：懷疑和不了解她的意識和記憶被巧妙的化合物建議表示，”並且實際上你已經忘記你的手在那裡，你可以看他們。”看看這的下半部分給怎樣判刑，”你可以看他們，”是一個她能做的簡單語句；或許的她天氣與一起暗示內部回應”是的，我能看他們。”這立即的是也傾向於加強相關有關忘記她的手在那裡的建議。她自己經驗給她批准現下重定習慣知道的這懷疑而不了解確定她，實際上，經歷恍惚。

第4 喚醒：時間變形批准恍惚

E：你願意現下喚醒嗎？

魯思：我不知道。

E：嗯，假定你看你的手並且看見他們中的哪一個上升。你願意現下喚醒嗎？好，因此你能閉上你的眼睛並且深呼吸並且讓它對你好像好像你一直休息許多許多小時，好像你在床上已經8個長，舒適，和安靜的小時了。我想喝你真的休息那種模式然後醒來並且感到被如此安放舒適，並且願意與這組討論事情。你將做那嗎？你將做那嗎？那是正確的。好，現下，緩慢你的手來在你的大腿上休息，並且當它達到你的大腿時，深呼吸並且張開你的眼睛並且變得完全清醒。[長時間的中止]繼續降低，那是正確的，何況。它一接觸你的大腿，深呼吸並且醒來完全清醒並且感到休息，使振作，和充滿活力。[魯思製造一個深呼吸聲音。]醒來。喂！

魯思：[第1，她牌子一不清楚咕嚕或者小笑。]喂。[魯思和E笑]

E：嗯，如果我換位子，你介意嗎？如果我坐下在這裡，你將不介意。現下什麼是其餘計畫？

希爾加德：我們在4：15在另一個地方有一個會議。

E：你感到被完全休息嗎？

魯思：是的，我想要更多。 [組開心地笑]

E：你知道你是要與合作的一個非常令人高興的學科嗎？

魯思：是嗎？

E：並且曾經我希望博士 希爾加德有或者博士 Weitzenhoffer有youit在方面並且觀察一些其他主題因為你能廣大somnambulistic行為。 你有趨勢tohat 你應該叫它嗎？ 在我對特別感興趣的模式裡的tilize時間。 你顯示時間變形的現象。 在你看來好像只要你是，你在恍惚裡嗎？

魯思：不，我長reallyow不有我？

E：嗯，你認為多久？

魯思：嗯，它真的僅僅幾分鐘好像。

E：那是正確的，它好像幾分鐘。 實際上它比那長得多。 傑伊芳，是多久？

J：大約一個小時。

魯思：真的嗎？

J：大約50 分鐘，無論如何。

E：大約50 分鐘。

魯思：噢，那是驚人的。

E：現下，我帶來在外，她的所有手運動告訴你shehat她歪曲用一當然顯著時尚的次，並且如果她看一些夢行者做許多事情，在醒來的普通事的速度方面說明，然後你能讓她學習那，並且她另外讓你看自己自然發展歪曲的時間。 變得技術。 現下我應該在幾分鐘之內其它地方去。 你想問我的任何事情嗎？

R：你正感到該是結束會議的時候了，因此你做一次更堅決的努力喚醒她。 為了改變情勢一點，你甚至改變你的椅子，因此中斷相聯的與恍惚經驗的聯繫。 你透過允許她評價她經歷的時間變形直接批准恍惚，和間接透過與那些觀察者談她的手運動，在恍惚裡不同。

一失去記憶和分離的理念運動的批准

魯思：嗯，我為什麼不被允許把我的頭靠後並且真的意味著我向下想要toay並且剛剛入睡？ 我的意思是，而不聽到任何東西。 做你總是聽說總是聽到你。

E：那是正確的。 一些人說聽我不壞。

魯思：不，你好聽招攬我感到我在恍惚內，然而我感到我不是。

E：噢噢。 然而你知道你是，你感到你不，並且想要向後倒。 你知道你的照片正被拍。

魯思：噢，我忘記那。

E：[普遍的笑]做你指說那在你的電影內

魯思：'d 相當睡

E：ebut，你忘記關於那的全部？ 你忘記其它什麼？

魯思：噢，我不知道。

E：你沒忘記觀眾的出席嗎？ . . .

魯思：是的。

E：礦石比一次？

魯思：我意思是我將不關心他們是否在那裡。

E：並且告訴我，好像因為少傾那裡你在家，它對你好像嗎？

魯思：我能是。我的意思是，我舒適得足以。

E：是的，你能有一感覺在那裡一會兒你實際上正坐在一把椅子內還是在家躺在一張睡椅上？

魯思：不，我不如此相信。

E：你不如此相信。如果我們查明，你介意嗎？ 魯思：不。

E：把你的手放進你的大腿。現下，右手是舉起方法；左手錶明不。你在一些時間在今天下午的恍惚還是恍惚期間感到你自己，感覺你自己，在你自己的家裡在家了嗎？[當右手被舉起時，暫停]舉起，舉起，並且或許，象你的手振奮的那樣，你有將一有意識意識正好你在這幾次感到。因此閉上你的眼睛並且深呼吸並且把你的手降低到你的大腿。另一深呼吸和醒來，完全清醒並且感到休息。醒來，醒來。喂。[笑]

R：你這裡陷入一點麻煩，你試圖隨著更進一步以有她承認給電影製作和觀眾的存在的失去記憶批准恍惚當時，跟從實驗室到她的家的位置的可能的離解一起。結束她前催眠經驗與她大約這些催眠經驗表示的懷疑一起不將聰明。你如此感到推進對更進一步批准她經驗有又一個理念運動用信號通知。幸好右手被舉起，給積極的批准，並且你關於那確定的筆記立即喚醒她。

懷疑和幽默批准恍惚

E：噢，你記得在你正感到的你的感覺過程中，你在那裡嗎？

魯思：不，我剛剛思考在研究過程中的ofhought。我沒不在那裡，我沒記得在那裡。想法想到。

E：噢hummm。[笑]魯思：噢，他們全部是科學家。E：恩，那是下午似乎sorief的原因

魯思：噢，我

E：ent家，它好像！恩，我認為我必須結束這，並且我想要非常感謝你，非常為你的幫助。我已經非常表示感激。謝謝。

R：魯思給一些小的承認至少有被分離到在她的家裡的研究的想法。當他們在恍惚裡時，對於主題來說，分離自己到一種舒適的家庭環境實際上是普通的。那是為什麼為什麼建議這樣的分離可能是一種好加深恍惚的方法。魯思顯然不分離在實在朝這個方向在這一次裡。可能好問更一般的大約分離的問題象那樣，"當你好像其它地方時，在恍惚期間有時間嗎？"令這幾次問題的是魯思可能給有價值訊息關於正好她傾向於分離她自己。這訊息然後能用於加深她的下一催眠的恍惚。

在學習艾利克森的方法方面要求的練習和自我發展

確定的反面的先前分析毫無疑問是大多數詳述接近在喚起我們提出的一具體精神機製時。獲悉怎樣喚起並且利用這樣精神確定帶來能過程的恍惚就職和hypnotherapy兌一新水準的效力。在這個部分裡的練習被用於幫助專業讀者在使用這種方法方面逐漸發展一些熟練。

在Psychodynamic的催眠的調查裡的艾利克森的大多數原先的檔案處理(卷。彌爾頓H的被收集的論文中的3篇。艾利克森在催眠狀態，1980上)控制需要的基本的背景閱讀。這特別適用於部分，"精神機製，"在那裡，在在1939和1944之間寫的許多檔案裡，艾利克森說明他怎樣從到利用精神機製分析的典型的分析方法轉變。直到以後幾年，在他非常革新紙方面，"催眠的心理療法"(1948)，他實際上示範精神機製的使用可能受雇於一種根本新的hypnotherapy怎樣。一病患和他文章的深研究將為讀者提供艾利克森的使用的本質接近。讀者將其中發現一psychodynamic投射，失去記憶，鎮壓，並且抵抗的機製的機敏使用。

在讀由艾利克森創作的一些這些早期的報紙是他們使工作好像相當口齒伶俐和容易過程中最大的危

險，以便如果技術不能立即並且成功被複製，讀者感到愚蠢並且被阻止。但是這些早期的檔案不確切說明多年的病患學習和艾利克森在他的晚的青少年和早的20 方面經歷的努力，學習發展他自己的心理，感覺，和動覺。他的努力被非常個人的原因促進，他在孤單的絕望裡尋找自己學會從polioespite的嚴重損壞的影響中恢復事實，他的狀態因為他的醫生確定為沒希望(看見"彌爾頓H的Autohypnotic 經驗。艾利克森，"艾利克森&羅西，1977)。

在這些盡快情況贈送艾利克森裡通常沒，在繼續然後好像迅速和光輝的治愈的之前研究和評價一個病患的問題的他花費的勤勉的努力的很多小時，指定。經常艾利克森將為一個會議或者兩見一位病患然後要他/她在幾周之後回來。他於是將花費時間考慮，他了解人，他怎樣能有效地利用那知識使然後好像戲劇而驚人的治愈變得容易，但是實際上基於小心和經常乏味的計畫的很多小時。

在學習使用艾利克森的方法過程中的第一個較大的要求將如此看起來正促進hypnotherapist的個人發展和臨床的敏感性。的大多數練習在我們前卷內(艾利克森，羅西，和羅西，1976；艾利克森&羅西，1979) 是為這目的設計的。第2 基本要求特意挪出時間承擔確定那有勢力和更喜歡精神機製是的個別病患的詳細臨床研究，並且這些機製怎樣可以從事催眠的過程。催眠的工作然後能被以有系統的模式組織如下：

1. 一個特別的病患的自己的精神機製和習慣的相聯的過程怎樣能被利用建立一種唯一適於那位病患的催眠的就職的方法？

2. 病患的自己的精神機製和相聯的過程怎樣能被利用使一次全部經典催眠的現象的經驗變得容易？

3. 現下，利用這催眠的訓練的背景資料幫助病患找到提出的問題的唯一合適的解決。

雖然這個三級範例非常是進階作者的探索的解決臨床問題的方法(艾利克森&羅西，1979)的特性，他早就主張每個情況都是獨特的，並且他認出每次臨床的努力的基本上實驗的自然。但是當每個情況有這個探索和實驗方面時，三級範例確實提供能使臨床醫師能夠描述並且出版他們的工作的一種治療的方法的方法學的概要，在一個可比較的基礎上的這個地區。

:

透過懷疑心的經驗的獲悉的恍惚

博士 Q是一名對有艾利克森的一次催眠的經驗感興趣的年輕的精神病醫生。他正透過菲妮克絲並且決定叫。他同意允許博士 羅西為可能的出版物錄音會議。在一種信任和關係的相互感覺被發展的一個令人愉快的半個小時之後，博士 Q 表示他的一些困難和懷疑大約催眠狀態和有艾利克森促進他恍惚的個人經驗的他的願望。這在兩個會議延長超過兩天上進行。在這些會議上的特別的意義的是關於博士的重點 Q的經驗學習。艾利克森重述最好的學習恍惚的方法是憑經驗它的他的信任。艾利克森談及博士 Q，他談及那麼多其他專業人士以致於他已經訓練，"現下這是一個訓練的人，懷疑！我必須在那水準遇見他。我必須交上我的建議，按將滿足他的對科學理解的需要的一種模式。我必須用話表示將呼籲他的無意識的心的我用模式說的。．．他將不能分析的模式。"

在這上第一個會議博士 進入的Q這開始舞台這經驗獲悉的恍惚到僵直症和"不做。""經驗方法如此好在會議內證明有重要暗示大約艾利克森治療恍惚的自然的意見。恍惚可能被最寬地定義為強烈的內部吸收的一個國家或者時期。恍惚深度的概念非常有關。艾利克森喜歡指出恍惚可能同時既深又輕。它可能在一定意義上是深的，一個人被如此吸引以致於他或者她在外面不象交通一樣注意到不相關刺激或者一個外科的托盤放下幾英尺遠。恍惚在一定意義上輕重要和相關刺激因為治療學家聲音容易得到。

有一些主題，不過，誰有給他們在經驗願意的恍惚的自然的特別要求。他們反對恍惚的經驗作為一種睡眠或者從外部現實撤出。他們不喜歡閉上他們的眼睛或者象手懸浮一樣倚賴自動的回應。很多現代主題想要知道什麼始終正發生。在這樣的情況裡艾利克森透過增大主題的他們的經歷的通常的每天的模式

任何最小的改變意識的一次詳細的詢問批准恍惚。一個主題和觀察者可能不相信恍惚經歷，艾利克森接受作為一開始把恍惚學習給經驗的舞臺的至少的指示的主觀經驗或者附應性的任何不平常圖案。這在我們引起幻覺時代後的主題，誰給給意識在恍惚內的改變留下印象的經驗期望有時令人失望。打改變當然在一些（看見艾利克森&羅西，1979的9章）的主題內經歷，但是懷疑的更多的基本的問題和我們日子的合理心給hypnotherapist和病患首先學習認出最小表明改變說明治療的過程在那裡可能變得容易。這第一個會議以艾利克森結束給醫生 Q一些“排練”在學習透過跟隨一個催眠後的暗示經歷再入進恍惚過程中在他能認出正發生什麼之前。

會議一：經驗的獲悉的恍惚的最小的表明

在院子建議的理解力和加固

E：在那裡看那個點。把你的手放在你的大腿上。現下你不需要交談。你不需要單個的運動頭和手。請看一個點，並且我將要對你交談。

E：博士 Q關於恍惚表達那麼多多疑癖和不信。他已經做他自己的不能理解。不是建議給他的東西，我給他好像沒有真正意義的非常的經營哪個的簡單語句。“在那裡看那個點。把你的手放在你的大腿上。現下你不需要交談。”他沒實現的是那種因為簡單的模式我正接管控制總情勢。我沒提供他能帶問題的任何東西。

R：由於這些很少簡單的方向你已經間接確定接受為一種的安靜，易於接受的模式下落。你不告訴他安靜和易於接受；相反，你架構他的行為因此他自然將是。

E：那是正確的。“請看一個點，並且我將要對你交談。”沒有爭論那些之中任何一個的可能的模式。它是一個複合語句：你做那個，我做這。他接受我我將要做的陳述如果，他必須接受我做他的陳述給他。只有他不知道那。

R：這個複合語句，“請看一個點，並且我將要對你交談”給系以及連接的兩個建議，“並且。”“你能控制（交談）的第2個建議 加強第1（他將看一個點）。

E：是的，它強調我控制在一不可認識的方法內在普通的有意識的國家方面。

間接的使用語言：有意識Depotentiating 下落和有偶然的否定詞的溝道電阻

E：但是你不需要聽。

R：你為什麼透過告訴他他不需要聽在這裡開始？

E：depotentiates 意識而且因此使無意識的起作用更有效力。如果在他的靈魂裡有任何造反，它現下能被在正好做我告訴他的過程中集中：他不需要聽。我透過告訴他怎樣反抗正控制住任何造反。

R：他抵抗，你與你的否定詞一起向上他們不並且將他們引導到resistive 回應（不聽）那使能變得容易這催眠過程（後來“不做”使理解力的parasympathetic 模式而不是自我指導的活動變得容易）。這是你對語言的間接的使用的例子。你不告訴他他不應該聽！那將要求一次活躍的努力合作。你的僅僅提及他不需要聽有間接的目的完全不同的偶然的方法：這樣的話在有意識的depotentiate他確定並且將電阻引導到一有建設性頻道。

半球形留下的Depotentiating的有意識的設備：離題心和自明之理

E：你能讓你的心走神，因為當你首先去上學時，我將要對你提及發生的某些事情。當你去上學時，你面對字母和數字的問題。

R：讓心離題也depotentiates左邊半球形有利於右半球形的個人和經驗的入口起作用的有意識自

導。

E：博士 Q和我是陌生人，你知道。 當他首先去上學時，我怎樣能提及發生在他身上的某些事情？

R：那在他的頭腦裡立即是一個問題。

E：立即！ 他將要搜尋他的心， 並且那是我想要他的地方。 但是讀這不可能看見我做什麼的你的甚至！ 它如此間接。

現下，什麼"問題" 有嗎？ 他真的必須搜尋。 他必須確定有一個問題。 沒有辦法他拒絕接受這個問題因為天氣是真實的； 它是自明之理。 每人已經在學習的創辦時期有一個問題。

R：以允許的首先的你間歇他的自導介意走神， 間接輕推進肯定directionsn的天氣這箱一盡快獲悉setith 繼續進下一部分的一系列自明之理。

到游意識激起問題的興趣起動內部搜尋和治療的恍惚

E：在那時對你 學習信"一" 好像是一項不可能的任務。 並且怎樣你告訴一" B" 根據一" P" ？

E：由於他或許正想的我的問題，"為什麼？" 關於信艱難的" B" ？ 它有各種各樣的形狀，尺寸，即使顏色。 書寫和塊列印。 各種形式。 我有另一在那裡是在他的經驗內的自明之理。 你能看出他正怎樣被來回玩，上下，是吁yo'd的，你可能說。 "怎樣你" 是在他自己的想法裡面找他的一個問題。

R：你的問題正從外部現實處帶走他並且把他放在內部搜尋上。

E：沒有告訴他那！ 並且他不能避免我正說的，因為它是一件激起的興趣的事情。

R：在在你激起的陳述和問題的興趣之間一下起落他來回時， 你把他從他的通常和習慣的參照系統舉起，把他放在內部搜尋上，我們已經描述成一個恍惚的microdynamics的必要的方面(艾利克森，羅西和羅西，1976； 艾利克森&羅西，1979) . 激起陳述和一下起落的過程的興趣， 因為你叫它， 是語言的間接或者metapsychological 用途獲得注意並且起動我們定義為治療的恍惚的內部搜尋和自動的無意識的過程的那個強烈的焦點。

利用內部的加固使確定的接受變得容易

E：一" Q" 根據一" O" ？

E：一" Q，" 你知道，對每个孩子來說難。 一" O" 容易。 因此我首先給他這件艱難的東西，然後他接受" O" 因為那是容易的。

R：你已經加強" Q" 透過放一" O" 在它之後。 這是你與一在相同句子內右的細微的自明之理一起加強怎樣。 你已經利用他自己的繼續他接受你說的加固的內置內部圖案。 這是你的間接的方法的另一張插圖： 當你感到一個建議可能難接受時， 你立即用更容易，更可接受的另一個有關的建議加固它，或更多促進。 第2，更容易的建議也留給他為所跟隨的確定的認同。

話及時延長無意識的活動： 催眠後的建議

E：但是最終你學習形成精神圖像。 你在那時不知道的精神圖像在你有生之年將和你在一起。

E："不過最終" 喔唷長最終？

R：可能是任何段時間。 最終說是有自動防故障設備的，因為它及時沒有固定限度。 相象的其它詞，直到，什麼時候，某個時間，從今以後，等等，全部有一個時間方面能繼續無意識的活動從過去到

現下和將來。 我們知道一些催眠後的建議，例如，能在幾十年(艾利克森&羅西，1979)繼續。 找到實驗上評價範圍的一些方法將是一項迷人的研究計畫，不同的話和建議在超時確定無意識的過程進活動裡有效。

E：那是正確的。 我也正使他準備好在這之後發生的。 那句話最終從幼稚園到老年延伸。 由於在心理學方面的他的訓練，他非常了解那。

R：那再次是間接的使用自明之理：利用他自己的知識加強你正說的的一個安全的陳述。

向內用激起學習經驗的興趣集中現代，合理心的注意

E：你必須學習數字，並且你怎樣區別顛倒的9和右側上升6？它最初好像不可能，並且你使3號哪種模式？

E："你怎樣區別顛倒的9和右側上升6？"好，那是密謀。因此他將不考慮其它任何事情。我正集中他的對他自己的經驗內在的注意。

R：那是你正在提出全部這些激起的學習問題的興趣過程中做的。這不是你感興趣的特別的內容。是重要的事情的是集中向內的間接法。象博士一樣的一種現代，有理性心 Q與學習一起激起的興趣，你利用這興趣集中他向內。

E：早學習是一項長，努力工作，並且全部孩子經歷那。

R：因此誰已經經歷教育過程，這種方法對許多人來說實際上是有效的。你使他們聚焦在他們已經有的你知道的有效的內部經驗上。他們不能爭論它。你感動他們離開外部現實。

E：非常遠方。

作為多個注意焦點的損失的催眠狀態：保持恍惚的吸收：詩和韻的角色

E：但是你形成精神圖像，並且過後你形成話，臉，位置，物體，許多精神圖像的精神圖像。

R：到目前為止意識或者恍惚的一種改變的狀態沒有問題；這只是他的意識的焦點的變化。

E：意識的焦點的變化。

R：意識的被改變的狀態現下進來那裡？我們需要實在是一變化在包含的意識的焦點內的一改變的意識的狀態的概念？或許那全部是催眠狀態是：在意識的焦點方面的變化。

E：全部催眠狀態是，是一個許多注意焦點的損失。

R：我明白了。一個許多注意焦點的損失。那是辯子的monoideism嗎？你真的同意那嗎？

E：除這不只是monoidea，而是全部多注意焦點之外；書桌，鳥，公共汽車全部已經被消除了。

R：作為一改變的狀態的意識好，你將現下確定這損失多個注意焦點，還是在這幾次正好比賽的話？

E：這和你在同樣意義上是意識的一種改變的狀態在日常生活過程中的經驗，你正讀一本書，你的妻子對你講話，你沒有做立即回應。你顯而易見經歷有點改變狀態與時間10分鐘以後你回答什麼時候的變形有關，"你對我講話了嗎？"

R：那是催眠狀態是意識的一種改變的狀態的感覺；與專注於讀一本有趣的書的那次經驗相同。

E：它是缺乏對不相關外部刺激的回應。

R：那是形成恍惚的意識的被改變的狀態：以使排除外部刺激的在內部經驗的一些焦點上的深的吸收。

E：並且為治療的目的使用它，它必須被保持。

R：hypnotherapist的藝術的部分在保持那種恍惚狀態過程中。

E：是的。你涉及那改變說明無論如何你希望，你保持改變說明。

R：那是對patientrance維修的你的大多數口頭建議的目的。

E：我從未真的決定是否韻"臉"並且"安置"在保持恍惚過程中重要。但是所有這些話，臉，安置，並且objectshere在他的過去如此多。在任何人的過去。我真的正擴大改變意識的狀態允許單字，臉的進入，安置，以及物體。

R：那本有趣的小書，催眠的詩(斯奈德，1930)，當然在恍惚裡建議韻和節奏的重要性。透過增加這些其它詞你正伸進他的記憶銀行；你使進恍惚的領域的其他記憶和合作集中，估價無論什麼他們可能適合保持恍惚並且擬定適合治療工作的一個相聯的網路有。

E：是的，使擴大成為可能那改變說明。但是這全部是裡面他；當他集中在內時的外部環境情勢是重要的來自他的沒有什麼在這恍惚期間工作。

視覺幻覺的間接的建議：隨著時間建造暗示

E：並且你變得越老，你形成精神圖像容易。

E：博士 Q不知道那是一個建議：他變得越老，他形成精神圖像容易。

R：在這裡的建議是什麼？

E：他將容易能做我關於視覺像告訴他的。那是含蓄的建議。看見它是非常難的。

R：這是時間，建造稍後可能是幻覺的經驗的準備的一個暗示的另一種細微的用途。

E：是的，稍後。

Depotentiating 有意識的設備：組織失去記憶

E：並且你在那時沒意識到它，但是你正形成在你有生之年將和你在一起的精神圖像。現下你其實不需要聽我，因為你的無意識的心將聽到我。你能讓你的有意識的心從任何方向走神它想要。

R：你為什麼關於形成將停留"的圖像重複那個片語 隨著你在有生之年"在這裡嗎？你早用一個以前的部分(話及時延長無意識的活動)說它。

E：它正用這個部分系那個以前的部分。

R：噢，因此在他們之間的全部掉進一個空隙空白並且將傾向於變得遺忘！它是組織的失去記憶。

E：是的，材料將分成一個空隙空白的全部。我也說那關於不需要聽我，讓你的心在一個更早期的部分裡走神。

R：那再次傾向於組織失去記憶當時也depotentiating他的有意識集。

批准恍惚：經驗的獲悉的恍惚的內部焦點

E：但是你的無意識的心將專心，你將理解。並且你正漂流進恍惚。你已經改變你的呼吸的節奏。你的脈搏次數被改變。我區別那和過去經驗。

R：你以告訴他他正漂泊進恍惚給他一個直接了當的建議？

E：不，那是基於在我實際上能觀察的他的呼吸和脈搏方面的改變一個事實記錄。我沒說，"你已經漂流"(過去時)：我剛剛觀察，"你正漂流進恍惚"(現下時)。

R：你觀察實際上發生的這些變化並且對他們作評論他自己內部經驗能批准恍惚真的正發生。你

不建議恍惚正進行： 你證明它！

E：是的。 他必須檢查他的呼吸的節奏。 他仍然在他自己內！ 他必須檢查那就漂流進恍惚而言呼吸的節奏。

R：你正在他內保持焦點， 並且你正讓他透過這些項經驗的知識批准他自己的恍惚。

有意識和無意識的角色； 向左和改正半球形在治療的恍惚內的焦點

E：並且你正如此艱難嘗試理解 而不是僅僅經歷。

E：這暗示我將要對你說事情你將努力嘗試理解而不是僅僅經歷。 它暗示你將要做不僅僅是經歷。

R：我發現難理解的這！ 為了使無意識和經驗的心變得容易，我認為你試圖關上有意識的心。 你邀請他去"什麼時候 理解，" 對離開半球形有意識的工作的一呼籲。

E：你仍然不抓住它！ 除了對一較小度，我已經關上他的有意識的心了。 並且我試圖使他的無意識的心理解： 你已經除剛剛經歷之外還找到許多工作在你前面。

R：我們能闡述這作為一個恍惚就職和使用的二級過程。 在第一個階段, 恍惚就職, 你這個depotentiate 博士 Q的目前有勢力的半球形左邊的有意識的設備。 這然後使正確半球形的無意識的過程的釋放變得容易， 包含經驗知識和回應將被用作給hypnotherapeutic的原料的可能性的倉庫兌換你將喚起。 在第二級內，恍惚使用，你使恢復活動離開半球形過程現下對起作用(" reassociate，再合成"；看見艾利克森，1948) 為了改組他們進hypnotherapeutic 回應，被發布的正確半球形的內容。

有意識Depotentiating在聘請不省人事的過程做有建設性的工作時設定： 無意識的工作的溫和的直接的建議

E：你不需要理解。 你所需要做的全部事情漂流並且感到輕鬆和舒適。 並且我甚至不需要對你交談，因為沒有什麼那需要被做。 但是當我對你講話時，你能舒適地休息，當我說，正如我表明的時，你的無意識的心將聽到我並且做。 [暫停]

R：離開半球形有意識的再次你depotentiate 確定與不知道(" 你不需要理解") 並且向前漂流，放鬆，舒適。

E：那提升恍惚說明並且暗示他將要保持恍惚。

R：保持恍惚的安慰和鬆弛表明沒有什麼需要被半球形左邊的意識做。 然後你清楚表明無意識將聽到你並且按你說的做。

E："當當我表明"時，我說時，做 帽子是完整的服從。

R：什麼？ 你正給服從的一個直接的建議！ E：這樣說溫柔。 它如此綜合。

R：並且你沒告訴有意識的自我服從你； 相反，你正溫柔地輕推無意識對你正提供的文字刺激作出回應。

分離參照系統使催眠的現象變得容易： 加強建議的藝術

E：並且我能對你, 對博士交談 羅西我想要的全部。 但是你不需要注意那。 你忙於你的無意識的心，看那幅精神圖像。 你剛剛休息。 [暫停]

E："並且我能對你交談" 帽子是一個參照系統； ". . . 對博士 羅西" 是另一個參照系統。 我正分開，分情勢。

R：那個分離和劃分是你影響分離並且準備經歷非常催眠的現象的這種方法的本質。 這分離是重要的催眠的現象，你一直在過去很少部分裡導致的重要的無意識的工作。 你告訴他，" 你忙於你

的無意識的心。 " 讓你有意識心休息無意識做聘請它的離異機製的工作當時。

E：那是正確的，沒有其他事情。 這樣說溫柔因此可接受。

R：你沒給他，精神病醫生，困難左邊半球形認識任務以告訴他對"分離" 談話。 相反，你給他一分開給他的交談的具體任務和給我，醫生 羅西。 正確的半球能執行這混凝土感覺知覺的任務，而且因此適合它的離異機製。 你不透過通知他使用什麼機製而是透過給他將自動喚起這些機製的一項任務喚起無意識的過程。 這是你的一種最喜愛的間接的方法：你給一個建議或者任務，不是因為任何固有的對它的興趣，而是喚起被要求實現它的那些精神過程。

你的最後的片語的安排，" 你剛剛休息，" 在它前一會兒加強陳述，" 你忙於你的無意識的心。 " 你做經常，不是嗎？ 你使用一個片語加強另一個。 那是一個建議的藝術的重要的方面。

透過聲音地點的觀眾的關係和間接的建議

E：現下，博士 這裡的羅西是已經在心理學方面訓練的某人。 他根據他的過去教師將個別的意思或者解釋放於一切上是面向的。 他不太了解看或者經歷現實。 他必須就他所被教並且讀的而言經歷現實。

R：啊嗎？！ [暫停]

R：你在這裡出乎意料抓住我；雖然你正顯然對博士交談 Q，你實際上正向我發重要的建議。我如此全神貫注於看博士 Q我實際上正經歷你將叫普通每天的恍惚什麼。 我最後醒來高於它有我 " 啊嗎？！ " 你也移動你聲音音調和提供一線索對不省人事更在我的神智清醒的想法意識到你正做什麼之前的它位置。 實際上，我直到我開始檢查這本副本為這些評論作準備才意識到它。 這是一個你怎樣使用間接的建議在觀眾裡移交某人的相聯的過程沒有他們完全意識到它的典型的例子。

E：並且聲音的不同的地點是重要的。

R：即使主題有意識不知道它。

E：依他看，同時我透過拉他更接近於我並且阻止你參加情勢正增加關係。

R：你為什麼想要排除我？

E：我因此增加他的與我說的一致起作用的地區，我表明的。

R：我為那不相關，因此你排除我使他的全部精神精力聚焦在自己上。 同時他也得到暗示，他必須給經驗學習更獨自並且不局限於他從書和他的過去教師獲悉的正好。 這是如此難分析的那些獨特的情勢之一：博士 Q和我都收到相同的間接交流，但是在不同的waysach裡從他自己的參照系統。

E：是的。

僵直症批准恍惚

E：現下我將要接觸你的腕。 [艾利克森接觸博士 Q的腕和非常溫柔地提供觸覺暗示使一他的手的舉起和大約6 英寸的臂變得容易。] 我將要接觸你的臂。 我將要把它放進這個位置。 [當艾利克森安排博士的有點困窘之境時，暫停 透過在一個與臂有關的古怪的立場確定他的手的位置的Q的腕。 臂不保持在空中但是漂流物到醫生 Q的大腿。 一兩個手指接觸他大腿，其他保持平衡和unmoving 懸而未決。 他的手其實沒休息" 通常" 在他的大腿上，但是看起來保持cataleptically 在他的大腿上用只最輕的觸摸中止。]

E："現下我將要接觸你的腕。 " 那大的交易是什麼？ 在那雷根本沒有大的交易。 它是一個安全的程式。

R：你正以非常無罪模式引起一種僵直症。

E : innocenthe古怪的角度是重要的事情。

R : 你安置手的角度為什麼如此重要？

E : 在舉起主題的臂的過程中，我將不告訴他我正有目的舉起它達到某種目標。但是我正舉起它達到某種目標。當目標被達到時，我能看見它，但是他甚至不知道它。因此他正與觸覺刺激一致表現我已經給他。

R : 那證明什麼？你為什麼被從事那？

E : 你抬起一手臂什麼時候，他們很少離開用在空中的向上，是嗎？

R : 不，不通常。

E : 並且當你把它放進一個古怪的角時，他們很可能改正那個古怪的角，他們不嗎？

R : 當你在恍惚裡做這時，主題那裡只離開它。這然後一恍惚的考試說明？那是你為什麼正做這嗎？

E : 我正做更多對你證明它因此你能有視覺證據。

R : 以便僵直症將使我確信。怎麼樣使確信病患？

E : 遲早他將發現他的臂仍然在那裡。並且那與他的全部過去經驗相反。他必須調查它，並且這將對他非常令人信服。

不做：僵直症是利用Parasympathetic 模式的一個精神經濟的形式：作為改變理解力表示比率的度量標準的電動的潛能：治療的恍惚的一個提議的定義

E : 並且我沒指示你放下它。 [暫停]

博士 Q : Umm，那

R : 為什麼"不，"在這裡嗎？為什麼不僅僅說，"向上拿你的手嗎？"

E : 無論他確實必須在他自己的責任上什麼。

R : 因此他將在他自己的責任上向上拿它，因為你的評論的暗示將向上拿它。

E : 不，他的手已經向上。他容易有能那的唯一模式是他自己承擔那項任務當時一單獨，全部分開，全部單個任務。承認那種平衡的強壯的狀態剩下是容易得多的。他不必做任何事情！

R : 我明白了，這僅僅是那裡留下手的精神努力的經濟，而不願仔細檢視是否他應該在這種情勢裡放下它的費力的決定過程。

E : 那比告訴他好，"不要放下它。"

R : 否則，在你舉起他的手之後，他能放下它作為相同的行為的部分；舉起和放下將是一種總行為。但是你舉起他的手並且說，"我沒指示你放下它，"那表示一種行為(舉起)被完成，並且放下它將需要在他方面要求一個能量的單獨的決定和支出的另一種行為。因為他在這樣的恍惚的一種輕鬆的狀態裡，讓手呆在那裡僅僅將更容易。你切做某些事情(象舉起一只臂一樣)然後切斷它，限制它，因此他需要許多決定和能量改變它。放下它比留下它更難。因此在恍惚裡有努力的經濟。將你發言權在恍惚這parasympathetic系統，"鬆弛"身體的系統，比同情更有勢力嗎？

E : 是的，它是。

R : 那是你將那麼多重點放於上"為什麼不做"在恍惚裡：當被在parasympathetic 模式方面放鬆時，不做是自然的；做事情在交感神經系統的往外去，高能量的產量特性裡是更自然的。我相信那是毛刺Ravitz 設備測量的，順便說一下。當Ravitz 曲線減少時，它表明病患在一種被動易於接受的模式裡。我傳導普通的治療會議而沒有催眠狀態而測量一病患電動潛能(Ravitz, 1962)

的使用，反省或者以易於接受的模式聽我，病患真的什麼時候馬上吸收，潛能倒下。當他們不高興精力表示時，潛能上升。

E：它是一個改變的國家。

R：在一個理解力的指示裡改變。在恍惚這正常改變接受並且表示被贊成連續接待切下。那接待可能從的裡面，當一個人對他們自己的形象化的描述易於接受時，想法，這可能對來自外面的某些事情易於接受的感覺，感覺和fantasyr，象治療學家一樣。電動潛能好像保持低一不做正常的努力積極回答只要。

E：並且使用許多注意焦點的正常的模型。

R：那正確，注意焦點有一限制的山脈在trancehe射程被治療學家建議的經常闡明。這表明我們也能把治療的恍惚定義為在為個人所獨有的特徵的理解力和表示的正常的平衡方面的一個改變。移動個人到更高的理解力/表示比率任何事情將是對於治療的恍惚的變化。研究將被需要確定我們提議的理解力/表示比率怎樣可能被測量，以及度，它類似於或者不同於對同情的parasympathetic系統的有關的支配的一些措施：parasympathetic/sympathetic 比率。

象平衡強壯的那樣的僵直症

[博士 去大約二分鐘的非常緩慢Q實驗，移動臂一向那些肘和肩，但不是那些腕和手咬去。]

E：現下，沒人知道任何一個人首先學習什麼。

博士 Q：Ummm。

R：他在做什麼，關於那種模式移動他的肘和肩？

E：他知道在那只臂裡有不同的東西，並且他試圖查明它是什麼。他知道有一種變化。

R：平衡強壯，並且變化是嗎？

E：是的。

R：那平衡強壯，你相信，一不同生理狀態是？

E：是的，那是正確的。

R：這平衡強壯表明有一相等那些agonist 和反對者肌肉，那個正確？

E：那是正確的。整日你處在平衡的強壯狀態鎮靜。

R：那是我們不得疲倦延擱我們的headt為什麼是被平衡的強壯。如果在一側有一個拉力，或者另一個，我們將變得疲倦。

E：那是正確的。在你的身體的其他部分你不習慣平衡的強壯。

R：僵直症正把被平衡的強壯引入身體的另一個部分嗎？

E：是的，成為它是一件不熟悉的事情的身體的另一個部分。

R：那是什麼博士 Q正調查。

E：但是他不能理解它，沒人曾經對他解釋平衡的強壯是什麼。

R：你怎樣介紹那平衡的強壯？只透過那些細微的觸覺暗示舉起手嗎？

E：不。他處於恍惚狀態，在那裡有平衡的強壯。然後告訴他"沒人知道任何一個人首先學習什麼，"
我正告訴他他正學習，但是我正告訴它作為他不能爭論的自明之理：我們真的不知道任何一個人首先學習什麼。

"等待並且看見" 作為早期的學習集合：喚起和從慣用的表達模式用多義中使變得容易回應潛能：Hypnotherapeutic的本質工作

E：等等看。 [暫停] 在這之外的唯一的真的重要的事情

E："等待並且看見" 帽子在地球上做那平均值嗎？ 沒有什麼要被看見的。 那是要繼續學習的一條慣用的指示。

R：沒有說，"繼續學習，" 並且也許引起抵抗。

E：那是正確的！ 只不過"等等看。" 那如此謎一般以致於它引起預期！

R：並且一個人過去已經等待，他們經常已經學習新的事情，因此你也正放置進行動並且利用從童年起已經被倚賴了的學習集合。

E：是的，並且它也正要求消極。

R：是的，學習的被動易於接受的類型是另一個暗示。 你反覆做這：你發表一般的聲明；經常它是clich 或者有很多意思，很多暗示的慣用的表示。 你認為你不一定意思個都是正利用很多。病患在任何規定的片刻當然不知道所有他們，這些多義在一些步喚起然後集中促進回應可能不的潛能否則對病患來說可能。 首先的你喚起太多相聯的過程，然後設法集中於一兩將被加強成公開的行為。 這是作為hypnotherapist的你的工作的本質：喚起並且使病患的自己的自我不能完全管理的回應潛能變得容易。

你首先喚起多個協會的模式和意思近乎弗羅伊德德來自協會的很多不同的生活經驗和界線的症狀的多決心的想法。 有症狀，不過，我們這些精神我們不能控制的決心的多路徑的受害者。 你認為使用相同的原則實際上促進合乎需要的行為的回應。

E："這" 在裡" 在這之外的唯一的真的重要的事情" 沒被確定，但是它指學習。

R：你不總是知道學習的催眠藥是什麼，但是你加強它可能是的。

自相矛盾的意圖的原則：內部的記憶集中

E：s我對你無意識說 介意，不要。 你知道心能傾向於 或者處理任何事情的記憶。 [暫停]

E：它" 是我對你的無意識的心，不要說的。 " 那表示，不要注意房間，不是別的是重要的。 我已經排除博士 羅西，房間，地板，天空。 但是我沒告訴博士 Q到罔顧那些事情。

R：是。 如果你實際上提及那些外來的事情，然後以自相矛盾的意圖的原則他將集中於他們，即使你告訴他不要。

E："處理記憶" 帽子是不外部現實。 R：你再次集中於內部工作。

作為其它的隱喻的雙倍的討厭的事情和無意識的心

E：現下我將要給你的無意識的心一些指示。 是否你的有意識的心聽它不是重要的。 你的無意識的心將聽到它

E：無意識不能到達以他，我能說我請的任何東西。

R：只要你對博士講話 Q是無意識的，你正使用有意識無意識的雙倍的討厭的事情(艾利克森&羅西，1979)。 他只能控制他的有意識的心，並非他無意識。 這也是一種分離一個人的模式嗎？

E：那是正確的。 也depotentiates 有意識集如同它一樣增加這有意識心的那些片語聽沒是重要

的。

R：你真的相信有一種無意識的心將聽到你嗎？還是這全部正好模式闡述一雙倍摺？

E：我知道無意識正聽。它必須。他只是距離我的一些腳，我的聲音足夠響亮。它將！

R：你實際上操作假設任何無意識的心真的存在並且你能告訴它做什麼；其它人將觀看無意識只作為一個隱喻。我最好的理解是雙倍的討厭的事情傾向於depotentiate 有意識，自願的(有意) 控制在相聯的過程上方的左半球右半球的更多的自動回應潛能將變得明白。

催眠後的建議的偶然的方法

E：nd記住它。今後你總是能透過從1 數到20變得恍惚，去恍惚1/20在每計數。 [暫停]

E："並且記住它，"但是我沒精心製作做它，"現下永遠更多的你意愿記得！"

R：如此隨便放不喚醒抵抗。

E：是的，我正交談，就這些了。

R：它好像是描述他怎樣能變得恍惚的一個解釋。但是實際上它是一個催眠後的建議嗎？

E：是的。

時間變形批准恍惚

E：現下我將要建議你透過悄悄數喚醒，精神上，對你自己從20到1。並且你能開始數字，現下！ [暫停50秒，以及博士 Q 開始喚醒。]

R：你為什麼喜歡讓人們變得恍惚並且在20的計數出現？

E：有時我使用一只跑表。它告訴他們他們已經有一次改變的經驗。我能讓他們看它。

R：如果他們在他們對喚醒花費他們多久的估價方面遠，這是一種由於時間變形批准恍惚的模式。

問題批准恍惚

E：你完全醒著嗎？ [博士 在地板上的Q 跺腳和伸展有點多。]現下喚醒的第一部分被面部的運動做。然後呼吸改變和頭和頸部運動。

R：嗯嗡嗡聲。

E：以及更多的面部的運動 以及呼吸的仍然更進一步的改變。 你將注意到多么迅速。 你喚醒花費多久？

博士 Q：大約35秒。

E：[對R]是多久？

R：更接近於50的大約45。 [暫停]

R："你完全醒著嗎？" 向問候，他正移動，喚醒批准恍惚。

E：是的，它真的批准隨著他無意識心的恍惚，他有意識心能認為請的任何東西。

批准恍惚的一次雙倍的討厭的事情詢問

E：你知道是否你在恍惚裡？

博士 Q：感到好像我在輕的恍惚裡。

E：什麼全部發生？

E：這好像只是一次簡單的詢問，"你知道是否你在恍惚裡？"不管答案是是或不，它承認恍惚：一是回應承認恍惚，但是回應不也承認恍惚！沒有回應表示，"不，我不知道我在恍惚裡。"

R：你說，"你知道你在恍惚裡嗎？"那將是一種更清楚的模式。

E：但是如果你放它，他能爭論它，按那種模式。我放它的模式正為我自己而不是他詢問訊息。

R：如果他說，怎麼辦，"不，我不在恍惚裡嗎？"

E：然後我認為，"好的，你真的不知道。"我正把懷疑放進他，並且我正講truth 真的不知道。

R：因此你的問題是一件雙倍的討厭的事情：他給的任何答案自動批准恍惚。雙倍的討厭的事情在這種情勢裡有效，對不知道怎樣認識到他的恍惚經驗的現實的他的懷疑和懷疑的心的限制正習慣於depotentiate。認出恍惚經驗的現實因此增強進意識的意識在他內的一些步，適合他有意識信任系統克服它個限制的偏見並且接受改變的現實說明能更可能。

雙倍的討厭的事情在只改變一個人的信任系統過程中有效，因為有意識的心的有學問的限制的有偏見的影响，它用來確認被在一些步知道但是否認的事實。雙倍摑能使東西在主題內確認只有當時的一事實的認出變得容易。你或許不能逃避使用蒙騙一人接受某些事情這內部確認是缺席的。

略述失去記憶

博士 Q：嗯，最重要的事情是你接觸我的臂並且說，"我沒指示你放下它。" "我嚴重地感到，因為Iy 臂本應在恍惚裡懸掛在那裡，並且它沒。

E：問博士 如果那是正確的記憶，羅西。

博士 Q：那是正確的記憶嗎？

R：我想讓你更詳細描述你的經驗。它確實懸掛在那裡了嗎？

E：他在這裡不知道的是他正略述他的失去記憶。他不知道它，並且你不知道它。他其實不知道他的臂做什麼。什麼時候他說他"感到難過，"它表明他感到被使為難。他不知道理解什麼。某些事情被改變，但是他還沒有理解什麼。

學習認識到改變的最小的跡象說明：肌肉感覺和分心

博士 Q：它可能做這[接觸他大腿非常輕而易舉有部分懸浮在空氣中的手]。我對我的腿感到我的手指的壓力。我確實感到我的肌肉努力履行建議，但是我感到我不做。

R：[對博士 Q]我注意到你的手一點下降，但是我感到它是一種令人滿意的僵直症。

博士 Q：我沒。

E：[對博士 Q]你的指尖在你的腿上，你注意到你的皮膚正接觸嗎？是嗎？

博士 Q：指尖在我的腿上嗎？

R：一兩是感人的。

博士 Q：象那樣的事情。象這樣。[博士 Q 正確地示威。]並且我思考你[博士 R]寫東西。

R：是的。

E：好。讓我們接受價值的問題。博士是多么重要啊 羅西寫嗎？

博士 Q：我思考有點轉移的它。

E： 它確實有你的價值了嗎？

博士 Q： 嗯，我正得到一些注意，因此我認為我喜愛它的那個方面。

R： 他說是這裡的部分附應，" 我確實感到我的肌肉努力履行建議嗎？ "

E： [艾利克森透過降低羅西的臂示威。] 你感到你的肌肉了嗎？ 你感到你的肌肉怎樣？

R： 當你引導我的臂時，我沒在我的肌肉裡有任何特別的感覺。 他感到他肌肉的意思是他在改變方面的確切的事實說明。 他的注意焦點被專心於他的肌肉。 當病患說象那樣的事情時，你知道他們一直經歷恍惚嗎？

E： 他們一直經歷一種不平常的感覺。

R： 現下，某人喜歡T。 X。 理髮師（1969） 可以說你剛剛移動他們的注意焦點，但是那不意味著有恍惚。

E： 我沒變換attention的焦點！ 他不有意識做那。 你的文字轉移什麼？ 他批准那個某些事情在那裡你的文字使他不能專心。 只有他不知道他正說那。

R： 從博士那裡 Q的觀點他沒經歷足夠的恍惚。 這好像非常很多現代主題在改變說明的我們引起幻覺誰深深垂涎的革命後方面的特性。 但是依你看他只是第一個任務是學習認識到並且歡迎發生的任何最小的改變的一個初學人，無論輕微。 即使精神健康專業人士今天認為催眠狀態是快的奇跡的關鍵。 但是那些現實在那學習經歷一改變狀態的意識通常要求時間，因為他們的批判性和懷疑態度特別是專業人士。 他們首先需要學習認出暗示一個改變已經發生的這些非常細微的暗示。

詢問批准恍惚並且通知無意識

E： 你現下正得到注意。 自從我問那個問題，多少汽車已經透過？

博士 Q： 我不知道。

E： 那是正確的。 什麼重要汽車的逝去當你回答那個問題時？

博士 Q： 無論汽車是否透過，回答嗎？

E： 缸嗡嗡聲。 我知道他們沒有給你的重要。

博士 Q： 不。

E： 博士 羅西的文字有給你的無價。 ... 好，現下我將要要你從那把椅子變換到那個。

R： 什麼是你的問博士的目的 Q所有這些問題嗎？

E： 我正使用他們批准恍惚，並且我正注意各種各樣的事情。 並且我沒告訴他！ 我正詢問訊息。 你打聽關於全部事情的消息你想要他知道無意識。

R： 他們好像是無罪的問題，但是實際上你正通知他無意識嗎？

E： 是的，公佈發生的任何東西。

間接的恍惚訓練的一次催眠的遊行示威

進階作者現下用另一個證明一次催眠的就職和恍惚, 更有經驗的主題, 作為博士的一次學習的經驗 Q. 博士 Q相信有一個角色變換以便他，當一名年輕的精神病醫生，現下正被訓練透過看一次遊行示威引起其它人的迷睡狀態時。 當然，這個程式的目的，沒有知道它是那，他無意識正得到親自對經驗恍惚學習的間接的建議。

在這次遊行示威和它的討論之後, 博士 Q談論他自己和他的專業工作。 當與組合作時，他描述他的不確定和tenseness。 艾利克森用去劇院拉一個類似。 一個人可以或可以不對被提出的戲劇感興趣，而是

當然有可以被在觀眾身上做的很多有趣的報告：一個人能區分能聽到的那些人和不能的那些人, 男人或者只來的婦女因為他們的配偶堅持, 等等 "你能看見許多東西, 但是你進入劇院(不知道你將要在那裡發現什麼)。 在任何情勢裡有許多的選擇。 . . . 當你參加一個集體治療的會議時, 你究竟去看什麼? 那是你去那裡為的。 " 談話然後繼續如下。

催眠後的建議起動恍惚就職的Microdynamics： 在為恍惚就職集中注意力過程中的治療學家的行為： Interspersal 接近和聲音力學

博士 Q：有很多始終繼續。

E：遠遠超過你能看見的，並且你對於憂慮沒有時間。

博士 Q：我認為我的憂慮因為我感到如此在有接近我的那麼多數據的情勢裡盲以致於我不能理解它。

E：並且每人學習數。 首先他們數到一個。 然後他們數到兩，和5，和10 和20。

博士 Q：Hummm。 [博士 Q不確知眨眼然後閉上他的眼睛。 他開始把一只手舉起向他的臉，好像抓他的鼻子，但是運動減速，並且在它接觸他的鼻子並且只做一次退出的初步的運動之後，他的手最後變得不動。 他的手成為在中間抓痕裡修理的cataleptically。 他的臉放鬆，並且他正顯而易見進入恍惚。 艾利克森暫停片刻或者兩，專心致志觀察他，在繼續之前。]

E：他正聽從在最後會議上歸還的催眠後的建議。

R：即使它沒好像一個催眠後的建議，你告訴他他能在一次1 比20的計數上再進入恍惚。

E：他證實它是一個催眠後的建議沒有模式。

R：在最後一會議內, 你說, 以致於當到那時他從1 數到20，不時, 他昏睡將什麼時候你, 醫生 艾利克森，數。 然而你在這裡數，並且他昏睡。 為什麼？

E：好，現下，看見你做什麼。 [艾利克森在對R因為強烈的興趣凝視時現下開始數到20，反過來感到一種強大的催眠的效應並且一會兒閉上他的眼睛，顯而易見對它作出回應。]你跟隨嗎？ 你一直尊重我。

R：噢，我明白了！ 當你數時，它自動在病患裡喚起計數附應，並且那是進入恍惚的他的暗示。

E：是的。 你明白，它不與任何事情一致。 它是一種interspersal 技術。

R：計數從1 到20被在談話的常規數據流裡散佈。

E：然而它在那裡不屬於，因此他必須想，" 什麼？ " 但是他不知道。

R：有意識的心被震驚並且不知道為什麼。 那震驚離開在意識的一差距並且允許無意識填入。

E：是的，因為每當你的有意識的心不理解時，它說，" 稍等一下，那將被我想起。 " 你在說什麼？ 實際上你正說，" 我的無意識的意願幫助我。 "

R：恍惚就職的典型的microdynamics在這裡開始活動：(1) 你的關於數的評論不適合談話的上下文, 因此他的注意立即被固定；(2) 有意識的心的習慣的設備是透過震驚影響的depotentiated；(3) 不知道它的意思起動無意識的搜尋那 (4) 找到並且處理你以前給他的催眠後的建議以便 (5) 他經歷再進入恍惚的催眠的回應。 我注意到當你給他催眠後的暗示時，你非常專心致志而期待在他凝視。 你的那搜尋表情是重要的嗎？

E：我不能讓他trivialize算作為一無意義話，我考慮他我真的說東西好像。

R：那是我已經用催眠後的建議有的一個問題。 我提及暗示，但是因為我沒有病患的充分的注意，他們剛剛忽視它。

E：當你對一個人講話時，你讓他們知道，" 我正對你講話！ " 或者用一個手勢你能用你的眼睛或者你的聲音直接講話。 你必須有人的注意。 如果你一直隨便講話然後使用一種非常溫和的聲音，你立即得到人的注意。

R：因此那是回答你正利用的另一種內部習慣的模式。僅僅透過在起動一次就職過程中降低你的聲音，你固定注意，並且那已經完成恍惚的第一步。

E：是的，那縮小人的注意。我使用一種溫和的聲音，因為那強迫注意。

R：因此，當起動一個催眠後的暗示時，你首先努力固定注意，因此它沒在它自己的合作圖案裡不停運轉。你集中注意力如此其餘的系統一會兒開和易於接受。無意識然後能回答。

喚醒批准恍惚

E：你能開始數向後從20到1。[暫停大約30秒,在哪个博士之後 Q移動並且顯然喚醒。]我只想要使博士驚訝 羅西。

R：我仍然聽你的故事！

E：“現下”暗示他已經完成恍惚。從中他著手能的那完成下一步，這是數落後的。

R：你因此迅速批准他的恍惚的完成。

再進入恍惚沒有意識

博士 Q：是的。這如此缺乏上下文，你說的，它必須有一種不同的意思。

E：並且你不知道我正說什麼，但是你的無意識的心做。

博士 Q：我也有一個有意識的意識。我認為我有兩個。

E：在你的眼睛閉上之後，你有意識有一些意識，你的機動性消失。

博士 Q：我記得感到窘迫與你一起辯論。

E：你明白,我看你的眼臉,如果博士 羅西沒被震驚，當我說“時，他可能注意到你的眼睛的上軸10。”我實際上5點開始。

R：你數如此“在上下文之外”它導致博士 Q的注意一會兒被固定；他意識不知道那時什麼，它必須有一意思，無意識提供一種意思在有他進入恍惚時。

E：沒有知道的他的意識！在他變得恍惚並且出現之後，他正說，“是的，它缺乏上下文，你說的，但是它必須有一種不同的意思。”

R：在他已經進入之後，恍惚的暗示來的有意識的你的話的意義意識和從恍惚裡出來。因此主題進入恍惚沒有有意識的正發生的意識。

另一個細微和間接的恍惚就職

E：現下，如果你已經讀報道有關蘇西(在艾利克森，黑利和Weakland，1959裡)的情況，我告訴她她能昏睡，什麼時候我用各種各樣的模式數到20。我拍蒼蠅並且談論其他東西，孩子等等以那些打來便宜怎樣直到“20”這是蘇西進入恍惚的暗示。[作為博士暫停 Q再次顯然進入恍惚。]現下,為什麼不你[博士 R]看他的眼臉嗎？

R：我猜測我是你的最不幸的學生。

R：他為什麼在這裡再次進入恍惚？

E：你錯過我用那再次從1數到20的事實 便宜以打”關於蘇西怎樣進入恍惚的故事。

R：噢！我完全錯過那！我認為你再次告訴你的一個故事！你使用相同的用不同的上下文從1數到20把他放進恍惚再次沒有我們中的任何一個意識到的暗示，你做它！你提及一“打等等耕20”作為一

種從1 數到20的細微的模式。

研究病患的參照系統

E：他 [博士 Q] 顯而易見想要學習。 [作為博士暫停大約2 到3 分鐘 Q 逐漸顯然變更深進恍惚。] 並且你能在喚醒過程中花費你自己的時間。

R：這裡你透過為他想要學習給贊成正加強恍惚。

E：但是他沒聽到它作為明顯的贊成。它對你是一篇客觀的報告，他聽到。與那相比較，並且沒有更高的贊成。你明白，那如此偶然。無意識他的知道怎樣回答，但是你略讀副本和仍然不知道正發生什麼。你為什麼不使用你的無意識的心？

R：我試圖！

E：你正將你的意思放於我的話上。但是我的意思是什麼？

R：我必須開始實踐那：看其他人的參照系統；他們的話為他們而不是我有的意思。治療學家必須避免將他自己的意思放於病患的話上。這如此重要，因為治療學家經常透過從治療學家的自己的理論的參照系統 (弗洛伊德學派, Jungian, 等等) 重新解釋他們使病患的話變形，而不是病患。

無意識的通訊而不是威望

E：什麼時候你 [博士 R] 把發生視，它帶走的全部魔術和的全部威望。他無意識知道怎樣回答。

R：無意識能在有意識的理解的合乎邏輯的上下文之外回答。

E：是的，並且那是你應該怎樣看人類行為。 [對博士 Q] 你沒變得恍惚，因為你對我不感興趣。你沒調查那恍惚擺脫環境。你變得恍惚，因為你已經被某種意識編程式。現下，你現下能喚醒。 [博士 Q 喚醒。]

R：換句話說，不是威望和魔術有價值；理解並且與無意識聯繫是所數的！

E：是的，無意識能在無意識的理解的合乎邏輯的上下文之外回答。

在恍惚就職過程中的間接和未被認出的催眠後的建議

R：雖然我們在 (艾利克森&羅西，1979) 之前已經處理主題，我想更詳細地了解催眠後的建議的你的間接的方法。在關於催眠後的行為 (艾利克森&艾利克森，1941) 的你的主要的紙裡 你說如下內容：

一旦最初恍惚引起和局限於嚴格被動的睡的行為，由於只一個可接受的催眠後的建議的增列項目用這種模式給它的實行能適應驚醒事件的普通事的自然的過程，然後有它的相應的自然的恍惚地引出催眠後的性能的一次機會。適當的干擾 (有催眠後的性能) 然後能能在恍惚國家逮捕主題。(頁 12.)

罐頭你給我更促進插圖" 一次可接受的催眠暗示後。 . . . 那能適應驚醒事件的普通事的自然的過程嗎？"

E：當我常常吸煙時，我將首先平息一支香煙然後引起恍惚。

R：因此平息一支香煙為進入恍惚成為一個限制的暗示。

E：在接見過程中後來，在他們是被喚醒並且被從事的討論之後，我點亮香煙然後非常緩慢達成將越過平息它，緩慢交談。

R：當你非常緩慢地做它時，那是一種吸引住他們的注意力的模式嗎？非常慢的手勢吸引注意，為它的意思起動內部搜尋，並且允許無意識表示自己。

E：認為是一個催眠後的建議再進入恍惚，但是它與普通的行為一致並且沒。

R：是的，這只是一次普通的行為的輕微的修改。在他們能想出它為什麼正緩慢地移動之前，他們看見

那隻手緩慢地移動

E：他們在恍惚裡！

R：因此他們是恍惚的結果，以致於他們沒有真正理解他們為什麼昏睡。

E：他們說，" 我不知道發生什麼。 我從恍惚喚醒，我們正交談， 並且你點燃一支香煙或者我正要伸手去拿一個人。 但是我猜測我從未做。 "

R：他們眼睛閉上什麼時候，你讓他們在恍惚休息暫時，還是你開始立即與恍惚合作？ 你等待他們到達的標誌適當深度還是無論什麼？

E：我說，" 好，我認為你現下真的足夠深。 那告訴他們，" 足夠深！ " 那做其餘它。

作為一次條件回應的非口頭的恍惚就職

R：告訴我另一種方法你已經使用。

E：[艾利克森透過調整他的悄悄說明電話。] 換句話說，任何小可接受的事情能成為一個細微的暗示。

R：在你引起恍惚前一會兒，你透過做某些事情，任何不重要的事情能建立一次條件回應。 因為它是這樣的一件偶然的事情，他們的意識不把它與跟隨的恍惚就職聯繫起來， 但是它不過為他們無意識作為一個限制的暗示。

E：[艾利克森透過向上移動他的椅子得近半英寸說明另一個pretrance暗示。]

R：我認為我能透過降低提供這樣的一個暗示燈在房間裡在恍惚就職之前必須， 但是那是一件太明顯的事情。

E：那太明顯！

R：因為它如此明顯，有意識的心能立即建立障礙使工作昏睡。 這些障礙本來預防催眠狀態不是那麼多一種抵抗。 我懷疑所謂抵抗是有意識的心總是保護它自己以防被無意識壓倒的一個自然內置的機制。 你的間接的方法被用於應付，這是這道天然屏障。 迄今，你已經說明非口頭的暗示。 關於非口頭的運動暗示有特別有價值的某些事情嗎？

E：這樣你不必打斷你正說的。 你能說東西在運動暗示前一會兒和在cuehat期間他們在醒來方面記得作為你說的最後一事情說明。 有那麼多小事情以致於你能做。 [艾利克森以轉彎與他家庭的照片一起的一立方證明。] 我正顯然想。

R：你看起來安靜，想的meditatively 你朝著順時針的方向轉動立方。

E：當然後，病患的眼睛在恍惚裡時，張開，我在一個逆時針方向方向轉動立方， 並且他們喚醒。 因此你不必倚賴文字建設，因為你想要你的病患做許多事情。 你不想要必須告訴病患一切他們將做。

R：否則治療學家必須做全部工作而不是幫助那些病患利用他們自己的創造性。

E：因此你增加一種情勢，因此他們自由地主動回答。 [艾利克森透過使一隻拳頭說明超過立方和轉動它。]

R：你透過放一隻拳頭超過立方引起病患的注意， 然後你轉動它引起恍惚或者從恍惚喚醒病患。

E：使用一180學位順時針轉向進入恍惚然後一180 度逆時針方向轉向喚醒。

R：那是要做的一件容易的事情嗎？ 我焦慮它將不工作。

E：你擔心它工作，並且我以為它將工作！

R：那假定是一件非常有力的事情。

E：它是一件非常有力的事情！

R：他們感到它並且在你的假定的力量被抓。

E：你有經驗知道某人期望你的東西的無數倍。

R：就是這樣！ 那那你createhat期望！

E：但是我不口頭確定它！

R：人的有預期的經驗的生活歷史是你在你的就職過程中利用的一個非常大功率的內置機制。

E：它非常強有力。

R：作為孩子我們在努力實現預期過程中有許多每日的經歷， 並且它是這個生命你正利用的長的經驗。

E：那是正確的。 它屬於他們，為什麼不使用它？

連續的催眠後的建議： 利用一種負的風格

R：你在相同的紙(艾利克森&艾利克森，1941)裡描述的另一種方法 以及我們的以前的工作(艾利克森&羅西，1979) 順序現象導致使昏睡就職。 你能詳細說明連續的催眠後的建議的價值和目的嗎？ 你提及願意透過睡眠的建議輸入恍惚的一個五歲的女孩的例子。 你然後進行如下(艾利克森&艾利克森，1941)：

然後她被告訴， 作為一個催眠後的建議，過些日子催眠術士將關於她的玩偶問她，於是她是對(A) 把它放在一把椅子裡，(b) 坐下近，和(c) 等它就寢。 . . . 這3 倍形式(順序) 因為對它的服從將為主題逐漸導致一種基本上靜止的情勢，一個催眠後的建議中，被應用，(頁 118)

E：[艾利克森現下給順序行為的組織的這種用途的另一張插圖。 為了在threehile歲的時候在他的一個女兒上進行一次口試她在倔強的moodhe裡進行如下， 當她坐在床上容納她最喜愛的玩具兔子時。]

E：兔子不能躺下著它的頭在枕頭上！

女兒： 也的Tan! [她向下放兔子證明它。]

E：關閉你能的模式，兔子不能躺下著它的眼睛。

D：也的Tan! [她現下與兔子一起擬定。]

E：不能象你一樣就寢。

D：也的Tan!

E：然後他們兩個就寢！

R：用話表示的一系列建議以負模式整齊利用她的倔強的風格。 逐漸你海峽她的行為直到變得恍惚行為。

E：當被接觸時，不能仍然放。

D：也的Tan [更柔軟顯著說]。

E：不能讓嘴張開，喉嚨看 [非常輕輕講話]。

D：也的Tan [低聲地說]。

E：在這點她張開她的嘴，我看。 在檢查之後在說的出席過程中的一位內科醫生，" 不傷害，小的女孩？"

D：你是poopid [愚蠢]! 它也傷害，除了我不介意它。

R：因此重要性的順序或者連續行為對逐漸增加衝力，朝著被要求的方向形成行為。

自動地面接收機終端的一種間接的方法寫： 使用而不是編程

E：[艾利克森與一形成自動地面接收機終端的例子一起說明更進一步透過一系列口頭建議寫如下。] 通常，當有可提供的紙和鉛筆時，某些事情可以被寫。 經常一不知道什麼將要被寫。 當然，我以前已經好轉的鉛筆已經寫。 現下，一個慣用左手的人將用左手拾起它。

E：病患用右手。 我已經觀察，但是我沒說，" 在你的右手裡拾起它。 " 病患想，" 我不慣用左手，我用右手。 我用我的右手拿鉛筆。 " 那是病患的思想。

R：這種方法是你的方法的機敏的樣子： 你讓病患透過暗示以非常間接模式思考某些事情。 你不提出直接的建議把某些事情放進病患的心。 你安排情形，因此那些病患提出對他們自己的建議。

E：是的。 如果他們猶豫不決拿鉛筆，我說，" 現下 ... "

R：你說，" 現下。 . ." 並且為了在附近說與主題無關的事情，暫停好像反映出。 但是無意識聽到那" 現下，" 並且那現下使鉛筆的上升變得容易。 有意識心聽說" 現下" 而屬於另一上下文，無意識將它引導到以前的系列建議促進鉛筆的上升。

E：是！ 他們現下有那句話掛在那裡，他們必須附上一種意思。 我已經做有人們的這被激起和在恍惚裡。 你不必知道催眠狀態。 你必須知道的全部是人們怎樣以這種方法想和那種模式。 你說這， 他們絕對習慣於以肯定模式認為。

R：你利用被在醒來和催眠的工作過程中儘可能經常在我們裡建造的那些條件。

E：這是一種自然的技術，一種使用技術。

R：這是你的獨特的貢獻，不是嗎？ 在你的工作以前，hypnotherapists認為他們是編程他們的病患。 你已經顯示實際上我們正利用在病患裡已經在那裡的。

E：編程是告訴一位病患使用他自己的能力的一種非常令人糊塗的方法。

會議2：經驗的獲悉的催眠的現象

透過身體固定的恍惚就職： Intercontextual暗示和建議

[這個會議與博士第二天開始 關於來自聽眾的他的好催眠的主題的選擇的Q詢問艾利克森。 艾利克森解釋他尋找"的那 結冰的人，" 其顯示很少的身體機動性。 他然後告訴博士 Q他能透過保持儘可能不動經歷它。]

E：保持被凍固定注意。 你能透過這扇門或者那進入催眠狀態，你希望。 "因為他罐裝" 蓋住全部可能性： 他能稍微做它，他能做它百分之90； 我已經蓋住全部可能性百分之0到100。

R：最後兩個單字，" 他罐裝，" 也是他能保持不動的一個強大的間接的建議。

E：是的，它是一個強大的建議。

R：無意識能在上下文之外學會建議並且用透過意識未被認出的模式利用他們。

E：在我的文章裡，" 雇用闡述實驗神經病的就職的一個複雜的故事的這種方法" (艾利克森,1944) , 我強調和對比這話與下列話一起的意思。 例如，片語" 現下你繼續"： 現下是這份禮物： 你繼續當時使將來； 繼續一命令。

R：相同的話能有很多意思： 他們中只有一些來自意識察覺的總上下衣冠文物顯； 他們中大多數被在上下文內埋。 我們能叫被埋的東西Intercontextual暗示和建議。

"試驗" 對於有自動防故障設備的建議來說

E：試試保持被凍。 [作為博士的長時間的中止 Q固定他的眼睛並且保持不動。 他不久閉上他的眼睛，並且在他深呼吸之後，一他的呼吸的安定被注意到或者二。 在大約10 分鐘寂靜之後, 那

裡面博士 Q 只做較小面部的運動和一次偶然的手指運動，艾利克森繼續。]

E：全部建議用來加強，證明，並且批准其它人。 例如，那裡正確："試試保持被凍。" 如果他有任何懷疑，他必須做的全部都是有益嘗試。

R：因此因為它是好的，他試驗，即使他失敗。

E：是的，他使一試驗。

暗示批准恍惚

E：並且你能開始從20到1 落後的數，現下！

E：由於什麼原因你向後從1 到20 數嗎？ 根據恍惚！

R：博士 Q認為他正證明保持被凍的他的能力，但是因為從1 數到20用來在以前的會議上引起恍惚，數向後現下把他的當今的經歷變成批准的恍惚你喚醒他。

E：是的，我說一恍惚在做我的聲明可反駁時。 它是一個暗示，並且你不能測試暗示。

R：如果某人發言權怎麼樣，" 唉呀，我不喜歡你的評論的暗示。 "

E：然後我認為，" 我不知道他們給你是什麼。 "

R：他們得到的任何暗示是他們的協會而不一定你的。 你可以知道你正暗示什麼，但是暗示實際上是他們在他們自己內建造的建設。

透過暗示批准恍惚並且對正常的身體Tonus重定

[在一分鐘暫停博士之後 Q 給他身體重定在伸展，打開他眼睛，抓緊並且鬆開他指標，調整他的腳和位子姿態，等等時]

E：你怎麼回事？

博士 Q：嗯，我那麼多享有第一個恍惚我認為我將做另一個。

E：你認為你將做另一個。 為什麼？

博士 Q：我看你，我從你那裡得到信號它是好的。

E：信號嗎？

博士 Q：你告訴我不要移動。

E：[對博士 R]似乎真的理解的無意識。 但是他的有意識的心didn't在那之後找到那的缺點。

E：你多長時間經常抓緊和使你的手鬆開一次？ 它是他的行為，並且它正批准恍惚。

我的問題的暗示，" 你怎麼回事？ " 東西確實發生了的那是！ 在他的第一個經驗是恍惚的口頭批准的他的他的答案方面。

R：因此他現下正使他的全部以前的懷疑休息。

E："我認為我將做另一個。 " 他現下花費全部信貸。 那是我們想要他做的。

他想要認為一個信號實現他的願望的任何事情是好的，進入我指示特別是如果。 "你告訴我不要移動" 帽子是他的解釋。 我只告訴他試試，你能。 他是實現它的那個人。

經驗的獲悉的催眠的現象

博士 Q：我認為這是第二次你告訴我再次試試。 我正向後想。 那給我它去的想法ofetting。

E：這裡他正確定他學習的時代。他批准以前迷睡狀態並且嘗確定在哪個點他學習這和那個催眠的現象。我在那片刻是不告訴他目前學習這和那。

R：這為你的經驗的獲悉的催眠的現象的方法所獨有的特徵。你不給計畫催眠現象的直接試圖；你僅僅安排情形，因此那些病患將透過他們自己的經驗學習。

用問題批准恍惚

E：你認為你可能保持在恍惚中多久？ 博士 Q：15 或者20 分鐘。

E：我問他這個問題給他另一次機會批准他的恍惚，並且當他回答時，他如此做，" 15 或者20 分鐘。"

自明之理和分心卸抵抗

E：你可能保持在它中好幾個小時，只要你沒聽到我離開。

E：我告訴他天氣可能長的小時然後打不必要的約定，" . . . 只要你沒聽到我離開。"

R：為什麼那不必要的約定？ E：那從事他的注意！

R：你已經提出他能保持在恍惚中好幾個小時的勇敢的直接的建議。為了然後消除抵抗，你立即用不必要的約定轉移他的注意。你同時已經移動他的注意並且卸他的抵抗了。

E：是的，以非常安全模式。我不知道任何人有多少抵抗，但是我能交談好像他有很多抵抗。它不改變我說提及一些不必要的話的意思。他們太很少不能為操心。

R：是替代和卸抵抗的這種另一種技術：僅僅在不必要的話上增加嗎？你平頭釘不必要自明之理到上堅固直接建議，和那傾向於卸抵抗使注意分心並且。

E：是的，並且它使主題適合你。你應該讓人如此說以致於全部resistancesntellectual有逃離路線你的技術，感情，情勢。

驚奇：無意識的通訊被不有意識理解

博士 Q：我同意那。我不知道為什麼。

E：關於那沒有什麼神祕或者魔術。

博士 Q：它是驚人的。

E：對你驚人，是，因為你沒意識到整個系列間接的建議（導致它）。

博士 Q：我沒意識到嗎？

E：這裡的一語勢強同意，不過" 我不知道為什麼。 " 那是在被有意識聽到但不是理解的無意識的水準的美麗的通訊。

R：他同意但是不知道為什麼。他不知道你的使用自明之理獲得接受一個相關建議的方法。是有意識的心找到情勢" 驚人。"

E：他詢問什麼時候，" 我沒意識到嗎？ " 它暗示他不承認我的全部間接的建議。那被說得好。

催眠後的建議：有意識和無意識的通訊

E：那將在恍惚裡派你。但是我知道它決心，和我出租博士 羅西看它。催眠後的建議是什麼意思？！催眠後的建議不是，" 現下，你必須在某某時間，在某某情形下，做某某。"

R：直接不是的。

博士 Q：它不是嗎？！

E：“那將在恍惚裡派你，”好像不合語法，但是我實際上正談到一系列間接的建議。

“催眠後的建議是什麼意思？！”有一個問號和一個驚嘆號，因為這是在有意識的（需要一個問號）上的通訊以及無意識的（需要一個驚嘆號）水準。

R：當他說時，他用相同的問題和叫喊的混合物回答是有趣的，“它不是嗎？！”那表明他確實在兩水準上收到你的通訊。

“現下”：透過聲音力學限制恍惚就職和喚醒

E：它不是。你現下知道那！你說好像有一些簡單的意思的某些事情，然後在你開始做它之後，你查明它的意思。

E：我一直限制博士 現下的這句話的Q。

R：什麼時候你現下說話非常輕輕並且有點拉出，佔有適合進入恍惚限制特性你總是說它什麼時候給人們指示進入恍惚的那路。當你說它時，我必須閉上我的眼睛正在那時一會兒，限制的催眠藥如此堅固以致於我的確以作為一個觀察者獲得。你說“現下！”明顯而突然，當時在裡”你能透過向後從20到1 數從恍惚喚醒，現下！”它為喚醒成為一個限制的暗示。當你用某些話使用重點和特別的音調時，你實際上正透過聲音力學限制病患。

E：那不是文字通訊，即使它是文字的。你怎樣能真的把那描述給我們的讀者？

自由選擇的幻想：一個意識的空隙空白

博士 Q：我在那裡有一種上選的感覺。我意識到正發生並且我選擇讓它發生。

E：那使你感到非常舒適，不是嗎？庫比談到“幻覺的選擇。”

博士 Q：幻覺的選擇嗎？

E：教父選擇：關於這份合約的你的簽名或者你的大腦。這確實不是選擇。

博士 Q：是否你想要做東西，這不是選擇嗎？

E：但是我豎起它，按那種模式。只有你不聽到或者看見或者知道我豎起它，按那種模式。

博士 Q：我有一個需要合作。因此我不能說我正與你建立多少和你正建立多少。我有上選的感覺。

E：現下他正對我的邊跨越。

R：他相信他有在他做的裡的自由選擇，但是實際上你正限制他。

E：我沒有給他選擇。當時他迷惑對“教父選擇，”無意識他的正理解我確實告訴他做某些事情。我僅僅加強以前的建議。

他然後努力有意識的他的心與，“是否你想要做東西，這不是選擇嗎？”並且再次用“我有一個需要合作。”他的意識正保護它的權利。

R：那是一個意識的重要的空隙空白：他有一種上選的有意識的感覺，即使他的行為被你的關係確定到他的無意識的過程。

E：我給他一種上選的感覺，即使我正確定它。

現代意識的基本的問題：無意行為的經驗的釋放

E：[艾利克森越過非常輕觸摸並且到達表明指示，以便醫生 Q把他的臂移到在他的大腿上方的大約一英尺的一個工作。 臂保持僵住症， 並且他逐漸閉上他的眼睛並且保持安靜和不動大約5 分鐘。 他然後擺動他的手指，稍稍最初， 然後更如此。 他的手在太空裡移來移去並且最後接觸他的膝，好像偶然。 他使一幾乎感覺不到無異於大約那些眼瞼繃緊地震驚，或許著， 然後張開他的眼睛並且對他的身體用喚醒的典型的運動重定。]

博士 Q：我想要測試它。 我想要測試建議。 我想要看看我有多少選擇。 我害怕測試它太多。 然後在一個點我剛剛決定， 嗯，讓它去。 在某一時刻我想要它 [他的臂]沿這條路走，但是它想要去那條路， 並且我能感到那。

R：他現下說明並且描述透過改變他的臂位置測試在恍惚裡的他的自由選擇的他自己的努力。 他使這迷人phenomenological發現雖然他有自願控制那個(" 我害怕測試它太多"), 還有一個無意組成部分想要臂朝另一個方向去。 他如此涉及經驗的獲悉被在恍惚期間釋放的無意或者自治過程。 他正獲悉他罐裝" 讓它去" e 能放棄有意識的控制並且讓其他回應系統在他內接管。 這是最基本和基本的經驗，現代，唯理主義心需要逃出意識建立並且控制一切的幻想。 這是更深的恍惚的一篇經驗的序。

對自治行為的強烈愛好： 一種的由多數人形成的狀態

R：你的自由選擇將延長它， 然而

博士 Q：我感到它休息。 這不是象它接管的一樣，它看起來象我感到它在那裡。 我有點兒感到好像我仍然有上選的感覺。 但是好像有itst一只手!

E：並且你知道它是什麼。 它是一件undefinable 事情。 既不是父親也不是母親和孩子和父母。 它是它： 一種的狀態。

博士 Q：甚至儘管看見它，非常難為存在接受的一個。 E：你有它。

R：參考他自己的手，當時" 它" 建議他正分離它。 那指他指標是在自我的通常範圍外邊控制？

E：這完全缺乏它。

R：從一位弗洛伊德學派中第一框架將說一些通常的自我cathexis已經被收回，因此手更接近於自治無意識的起作用嗎？

E：是的。

R：當你說時，你實際上使用更多一種關於存在的框架，" 它是它： 一種的狀態。 " 但是博士 Q 如此被與迷住那個，我更提醒Jung的概念的由多數人形成為經驗" 其他" 或者在我們自己內的otherness。 他的手自治質量的這次經驗幫助他逃出他的合理的心的限制的概念是必要的。 象為那麼多專業人士所獨有的特徵的那樣，顯然他非常想要這次經驗。 我們在這裡正在現代意識的基本的問題上接觸是非常清楚的： 意識怎樣能觀察並且保持一些控制， 當意識認識到它已經達到它的限制時，然而給的更多的creativitythe unconscious的自治過程的空間接管嗎？ 意識能怎樣參加和在某種程度上直接通常自治和無意識的那些有創造性的過程？ 在開發左半球並且拒絕右半球，人的過程發現他自己被貧困的nonrational的有理函數的鬥爭的世紀之後。 在對釋放的我們的當今的尋求裡從合理(透過引起幻覺的藥, 東方的宗教, 瑜珈, 神祕, 等等)，我們正拼命尋找達到有時被透過儀式釋放的內部潛能的方法，邪教和信任和奇跡的慣例治療。 Pribram的全息的方法(1971, 1978) 以及博姆(1977, 在韋伯裡, 1978) 是理解並且結合合理和nonrational 功能的一次目前有趣的努力。 (也看見Jung, 收集工作, 卷。 6 和8 [特別是" 卓越的功能"].) 從現代催眠狀態能提供一經驗的入口無意識和nonrational 和把它和意識結合起來的可能性的這新觀點。

偽造它嗎？ 抵抗在分離知道和無意識時

博士 Q：我感到對那合法的抵抗並且有不能告訴我偽造多少和正發生多少。

E：啊正確，在你喚醒方面的這決定原素是多少？ 博士 Q：在我喚醒過程中嗎？ 我不知道，我剛剛感到好像我想要。

R：關於不知道多少是鷹品的這陳述多少正單獨發生非常是大多數人的特性，他們首先對經驗無意識運動學習。

E：是的，並且他試圖使他自己確信透過問是否他正不懂裝懂沒有那分離。

R：現代科學心真的不相信無意識和分離的可能性，因為它如此被在它自己的團結和它的自我和意識的支配裡捲入它的信任。現代心有一危險的傲慢；它相信它不可能是分裂，分離。然而那是在現代意識裡發生的，個人被捲入從他們自己的基本的自然和個人背景疏遠他們的群眾運動和信任系統。Jung(收集工作，卷。8，9, 18) 感到這在個人裡和在群眾運動過程中和在最終導致衝突和戰爭的全部主義裡是psychopathology的基礎。

與外國人喚醒入侵(結束分離)：時間變形：在恍惚裡的不同名字

E：我知道決定的原素是什麼。當你接觸你的手的你的膝時，那是決定性的時刻，有利於喚醒使失去平衡。某些事情外國人被介紹。alienness是屬於你的有意識的心的實現。

博士 Q：是的。

E：告訴我，你認為什麼時候它是？

博士 Q：它是about2：20。

E：想要看起來嗎？你同你的手作鬥爭多久？

博士 Q：3 或者4 分鐘。

R：我沒調節它，但是我的印象是長時間一點。

E：超過10 分鐘。

博士 Q：那使我驚奇。我認為我不做花費10 分鐘做的很多事情。

R：能你說更多有關的東西怎樣外國人實現從那裡有意識心在導致喚醒的無意識上闖入？

E：他的手被從他的身體分離，因此他的身體被從他的手分離。當他的手接觸他的膝時，他們再次被集合。

R：被分離的部分的接觸自然結合他們並且結束他們的分離。那或許是為什麼在你以正式模式引起恍惚的時候你沒喜歡人們在接觸過程中有他們的手；將手分開使分離變得容易。那是在引起的恍惚過程中你經常努力分開事情的原因：你想要把我與博士分開 Q；來自無意識的有意識；來自他的環境，他的時間感覺，他的記憶(如同在失去記憶過程中)的人，他的感覺，麻醉，等等 你使用劃分意識；它拆散意識的團結。

E：是的，它拆散團結。

R：那是為什麼你將有時在恍惚裡給人一個不同的名字，不同的人格。因此劃分非常重要；分並且克服。[在艾利克森&羅西，1979裡建立身分之後參閱第10章。]

E：注意到在這裡接受大約10 分鐘的我的陳述的他的完全的願意。

威望和魔術：他們的功能和基礎

E：那是我在那裡保持那台鐘的原因[在病患的背面裡的一個書箱上]，沒人知道什麼時候我看它。關於我正做的有有聲望的任何事情嗎？你昨天提及那。

博士 Q：嗯，我不知道任何東西。我剛剛有一種關於理解一種心怎樣工作的人的魔術的感覺。

E：你認為能講漢語是魔術嗎？

博士 Q：我認為能理解是魔術的，假如，原子怎樣化合成水和氧。

E：你真的理解那嗎？ 做什麼人嗎？ 博士 Q：我不知道。

E：任何中國嬰兒知道怎樣講漢語。 是否你開始交談漢語，即使嬰兒漢語，這將是魔術。

博士 Q：是的，那將是魔術。

R：你真的相信治療學家威望不在做hypnotherapy過程中重要嗎？

E：威望是重要的，但是你不自誇它。 一位病患告訴你，因為他不能做事情他認為他應該能做。 因此他來給你威望。

R：病患給治療學家威望，一個效力的形式，以便做病患不能為他自己做的事情。 獻出的威望是某些事情可以被做的一個極渴望的希望。

E：是的。 你接受那種威望並且間接提升它，因為他需要它。 你透過關於它非常謙虛保持它。

R：那是一種有趣的想法： 是病患需要給治療學家威望。 治療學家接受威望，因為病患需要它。 不是治療學家需要威望。 威望的phenomenology，從這種觀點，變得非常有趣。 我們自然把威望給幫助我們超出我們自己的限制的那些人。 有希望，為了意識到他們自己的潛能hypnotherapist幫助那些病患超出他們有學問限制。 那是威望的唯一的合法的基礎。 相似的事情可以被為魔術的感覺說： 心工作並且使它的潛能變得容易是"怎樣，魔術基本上理解 法術"；使用適合有害的目的理解，當然，" 巫術。 "

就職的適當的片刻： 一個吻和催眠狀態的基本的範例的間接的建議

E：我沒做任何事情你 [R] 不能做。 只有差別是我知道什麼時候在外達到我的手。

R：並且怎樣你 [E] 知道什麼時候在外達到你的手嗎？

E：當我思考博士時 如果我在外到達手，Q 做能它，我知道，什麼他將。 我讓他查明和我讓你 [R] 查明。 並且你查明怎樣醫生 Q 奮鬥。

博士 Q：我怎樣能和控制鬥爭？

E：當你努力延長你的臂時，它拉回。

R：有要起動的適當的時刻啊就職還是催眠的現象嗎？

E：是的。

R：你怎樣知道什麼時候？ 你向一種恍惚條件注意到自然的變化你然後僅僅變得容易嗎？ 你看見眼睛上釉，結冰的臉，妨礙的人體運動？ 你注意到恍惚的部分方面然後意識到那是就職的適當的時刻嗎？

E：接受普通的生活的一個例子。 你什麼時候吻一個漂亮的女孩？

R：當她好像為它作好準備時。

E：就是這樣！ 她準備好了什麼時候，不，你準備什麼時候。 你等她證明的那undefinable行為。 你不請求一個女孩一個吻，但是當她面你剛剛深思地注視她寄生。 你僅僅深思。 她知道，並且她開始考慮吻。

R：你已經間接在頭裡種植一種想法。 E：是的，她不知道你做。

R：因此這是更有力的，因為她不久將要想知道，" 唉呀，我想要一個吻，" 不，" 他想要一個吻。 "

E：那是正確的，並且有理由，她寄生。 R：那是一個全部催眠的工作的範例，不是嗎？

E：是的，你知道參照系統可能是什麼，你利用他們。

R：那是hypnotherapist的基礎知識：知道參照系統可能是什麼和怎樣使他們變得容易。

經驗的獲悉的恍惚：批准分離的Phenomenology

博士 Q：不過，我有感覺，起動鬥爭的。我感到那是我的好奇的一部分。我能對它表示懷疑並且感到一個需要測試它。我不必在情勢裡完全被動。我需要透過測試它使情勢有效。正發生什麼，直到它做，不理解，不相信。直到那時候我不能確信是否我正偽造它還是正發生。

E：你怎樣知道對膚品什麼？

博士 Q：你告訴我在外達到我的臂。你正透過那說，"你給現下施催眠術於的行為應該。"

E：在我接觸它之後，你的臂應該做什麼？

博士 Q：它不應該停留在那裡。

E：他真的用言辭表達得很好，不是嗎？

R：是的。鬥爭是什麼他在這裡訂婚？

E：他知道他的通常的行為是什麼，但是這行為是什麼？現下他開始使行為的兩種單獨的類型概念化。

R：正常的自我與分離的行為控制。這是獲悉它自己的有意識的我不總是控制一切的一種現代唯理主義的心。如果它將要學習恍惚，那是由現代心有的基本的經驗。他的經驗學習透過理想測試的典型的過程進行：我能在恍惚裡起動對我自己的手運動的控制嗎？他直到他能透過測試它使它有效才相信情勢。

E：是的，當他說時，這也被表明，"它不應該停留在那裡，"然而它做！沒偽造！它不應該停留在那裡！

測試恍惚和分離的現實的典型的過程

E：現下，我想要博士 羅西看出你的眼睛怎樣閉上得不完全和你怎樣同你的臂作鬥爭。

博士 Q：我不能想像你怎樣想要我同我的臂作鬥爭。

E：我知道你將，因為其他的每人做它！

博士 Q：我認為我是一個壞孩子！

E：其他的每人也是！

R：[對博士 Q]你認為你是正確懷疑的psychiatristscientific。

博士 Q：當你建議時，我不想要接受東西。

E：但是我必須提供一些建議，因此我剛剛接觸你的手。

博士 Q：我知道那的意思。

E：它是什麼意思？

博士 Q：它意味著我必須在外拿我的臂。

E：是嗎？

R：博士 Q相信他在他的科學對他的恍惚經驗的現實的懷疑裡獨特。然而他的經驗如此典型以致於它為說明你的追捕的方法做一個極好的情況，這個批判性和揭露的科學意見的當今的氣候的態度。對現實的他的需要測試他的經驗的內部phenomenology 完全合適，有實際上那麼多鋪位以致於不斷地談論心理學和特別是催眠狀態這些日子。那是舊獨裁主義者接近為什麼今天不再合適。在一公開和民主的社

會內，一高價值在自由地詢問並且測試他們的生活經驗的現實的每人上設定。 因此，你的經驗的學習恍惚的方法非常合適。

對分離和僵直症的精美的觸覺指導： 為習慣的框架設旁路； 起動無意識的回應

博士 Q：你抓住它，你拿它。

E：是嗎？

博士 Q：它似乎那種模式。

E：我沒抓住它，我沒拿它。 你在空中向上有你的手，並且我接觸它。 [艾利克森再次伸出並且接觸博士 Q右手，哪個在他的大腿和胸之間在一自然手勢內平衡關於中途他講。 他的眼睛在仔細看他手保持被在一個位置確定的幾分鐘之後閉上。 他呼吸的變化，並且他正顯而易見變得恍惚。 他右臂保持僵住症在在收割艾利克森接觸什麼時候的位置內。 過了一會兒博士 Q 開始做小，試驗性的運動他的手，顯而易見測試它。 他幫一點忙或者稍微兩，以及他的肘。 手指和臂總是返回僵住症的位置。 他然後努力用他的左邊推他的右臂並且顯而易見遇到抵抗。]

R：[艾利克森現下在R的臂上示威。]你沒抓住它。 你的手在接觸我的臂過程中如此柔軟，但是它確實表明方向，並且我實際上沒有好像移動它。

E：你正移動它！ 你保持相同的與我的手的接觸。 我正移動我的手，但是你正保持那接觸。

R：我的手正跟隨你的，但是你沒拉我的手。 有一個細微的差別。 由於最纖細的壓力你正表明我的手應該去哪兒。

E：是的。

R：這正訓練病患跟隨你並且非常對你敏感。 病患必須伸出並且要求：他在做什麼？ 他想要什麼？ 他想要它在那裡去？ 在那裡？ 在那裡？ 在那裡？ 他的整個意識繼你之後被指向。

E：並且我沒抓住一件東西！

R：如果你抓住我的手或者拉它，我將不滿於它。 但是因為你的觸摸是如此光，我必須與你合作並且明白你的意思。

E：病患不知道他做什麼。

R：他不知道他合作的度。

E：就是這樣！ 你的觸摸的精美是重要的。

R：那是一種做你總是口頭做的的觸覺模式：你引導主題，但是如此輕而易舉他必須非常仔細聽然後自然好像在你已經起動的可能性範圍裡做某些事情。 他不能不滿於它他提供如此多衝力和選擇本身。 那是在你使用的通訊的任何形態裡的一你的工作的基本的方面：你只提供最輕和最間接的建議起動一個過程，因此病患行為的經驗自動進行。

[艾利克森在R的臂上再次示威。]你接觸我手如此輕而易舉到暗示適合我必須仔細意識到然後讓通向的向下運動。 並且我遵循你的觸摸，我開始變得一奇怪分離感到。

E：是的。

R：它被分離，因為我不習慣於如此仔細感覺另一的觸摸。 我被從我的通常的參照系統趕走。

E：輕微的觸摸，寂靜和期望的外表。

R：那是你的為習慣的參照系統設旁路的mumbo 龐然大物的形式。

E：嗯嗡嗡聲。

R：支路通常參照系統，主題投向後在那些問題上：什麼被對我期望？ 我是什麼做？ 他正拼命努力做某些事情。

E：並且他必須遵循他自己的行為模式！

R：現下那是它！ 主題必須遵循他自己的行為模式。 除了最一般的上下文，他真的不明白你的意思。 你正起動某些事情， 但是你天氣如此細軟那他的從他的無意識，他的行為基體湧現的自己行為模式，填補那些差距。

E：那是正確的。 然後我能選擇那些patternsR中的任何一個： 或者一個治療的目標。

E：嗯嗡嗡聲。

R：並且不是主題的有意識的心正指導， 因為他的有意識的心不知道在這個不平常的參照系統裡做什麼，因此他已經來自無意識在習慣的圖案上向後投。

E：它是所有他自己的探索。 R：你已經在他裡起動這。

E：我已經建立他的圖案能湧現的一種情勢。 他不知道他們被喚起，而是那裡他們，因此他開始檢查他們。 我們全部罐頭自然分離。

R：分離是我們全部的一個天生的能力。 我們做白日夢每當，我們分離。

E：但是我們不知道我們能做它多么好。

R：現代心已經忘記關於分離的全部並且不再相信它能做它。 現代心喜歡相信它的基本的獨一，它的基本的團結。

一個自我引起的止痛法

[博士 Q然後招他的右手，明顯地為止痛法測試它。]

博士 Q：它失去許多它的敏感性。

E：為什麼？

博士 Q：我不知道。

E：我沒建議，是嗎？

博士 Q：不。 如果它是止痛藥，我剛剛測試想。

R：任何事情正式介紹—analgesiaot更直接你從未，除止痛法和很多其他感覺知覺變形發生自發在僵直症期間就而言之。 止痛法博士 Q是 經歷可能是自然的種或者他正給自己而沒有在測試現實的他的分離的偽裝下意識到它的一個內部建議的結果。 他自己無意識預期和過程在他自己不理解的路開動。

催眠藥的間接的加固學習

E：昨天，我嘗試在你上留下印象你多么愚昧。 我知道你將是一個好主題。

博士 Q：你怎樣知道？

[我們全部在承認過程中點頭這樣的好主題的承認已經變得對艾利克森相當自動。]

E：我在這裡能做這對他的攻擊，因為我說，" 昨天。 "

R：你正暗示他昨天愚昧但是今天漂亮。 甚至更多那間接加強他接通今天的的全部新學習和支路他的昨天的多疑癥。

E：那是正確的。 一詳細使用" 昨天。 " 然後關於我知道他將是一個好主題暗示完整的接受怎樣的他的詢問！

作為一種內部探索的狀態的恍惚

博士 Q：那時候我對推試驗的限制比以前更進一步得多更加感興趣。

E：可是，我將告訴你你不知道的某些事情。 你也在左臂和手裡發展一些止痛法。

博士 Q：在我的臂裡，也嗎？

E：在你的手裡，我肯定。

博士 Q：怎樣？

E：你不知道它嗎？

博士 Q：不。

E：博士 羅西能看見你的手運動出毛病了。

博士 Q：我的左手嗎？

E：是的，透過止痛法你失去適當的機動性。

R：這測試是使經驗昏睡的這種現代經驗的解決方法的本質。 測試實際上是一個內部的自我探索的形式。 天氣固定並且集中注意力向內，和這，當然，一基本恍惚的方面是。 喝特別分開，不牽涉個人感情，和自我觀察在恍惚內的客觀質量。

E：注意到他現下接受關於他的左臂和手麻醉的我的報告的容易。 他的問題全部暗示接受。

作為一種有創造性的行為的分離： 在現代催眠狀態裡的意識的新狀態

博士 Q：我的左手嗎？ 當我推我的臂時，我注意到其它東西。 當我讓它去時，我好像失去，我好像透過迅速鬆開威脅這個國家。 現下，我不想要威脅這個國家，因此我開始溫柔地鬆開。 當我感到我的肌肉繃緊時，對這個國家的另一次威脅。

E：讓我們回到那次話威脅。 威脅是什麼？

R：他什麼意思"威脅這個國家"？

E：任何休息是一次威脅。 你毀壞一種意識的狀態； 休息有它帶有破壞性的意義。 我能毀壞一支鉛筆，我能毀壞一種分離的狀態。

R：毀壞一種分離的狀態給你帶回來到普通的意識。 看起來象人說什麼時候，"我正有雄心大志，然後他們使我跌倒。" 他們意思是他們使的心情得意被毀壞。 因此主張被分離的國家是一種有創造性的行為。

E：那是正確的。

R：這不只是一被動的意識的劈開。

E：你叫它"有創造性，" 我叫它"發現。" 他不想要做將威脅那發現的任何事情。

使力量正常干擾有創造性的分離： 作為合適的參照系統由這種經驗的方法使昏睡的自我發現

博士 Q：我意識到有強迫在工作將叫醒我，將引起我我過去，

E：但是為什麼那一威脅？

博士 Q：嗯，它反對我想要的。 它也是一次威脅。

E：那是你正使用的單字。 你為什麼說威脅？ 有一個意識。

博士 Q：我明白了。

E：但是你使用的單字是威脅。它只是一個意識，並非一次威脅。

E：他正用言辭表達干擾他發現的更多有關恍惚的東西的力量。

R：他知道，在通常的他的外邊他參照系統（“...我曾經是”）。現下，什麼是那些“將使我醒來的起作用的力量嗎？”

E：有那麼多力量：注意焦點。

R：去正常的意識的許多注意焦點特性的趨勢總是傾向於在有創造性的分離上闖入，有相對更少的焦點。然後，有區別，你在威脅和意識之間打，你努力教育大約那個意識的他？

E：是的。

R：你將說現代催眠狀態是在那裡的意識的其他狀態的發現，但不是總是以有意識模式解釋嗎？古時的hypnotherapy是一個在病患身上做mumbo龐然大物的人直接編程式的過程，搖晃他的參照系統，然後努力插入新材料。但是在現代工作裡我們不敢使用mumbo龐然大物，因為那反對現代科學世界觀。但是發現和自我發現與博士一起可接受Q的參照系統；因此，我們能使用他們給他意識的新狀態。

E：我同意。

認出無意識和恍惚的發展的存在

博士 Q：有你給我的另外一訊息當我記得它時，非常有幫助。當你說那“時”你的有意識的心是入侵”那改變國家，我能看見我的無意識的心再次闖入。

E：第二次我對你說一個單字了嗎？

博士 Q：不，它是一種考慮我能使用的精勢的模式。

E：我沒要你改變你的思維模式，是嗎？博士 Q：不。

E：他能看見他的無意識的心在他的有意識的mindaking上闖入越過，換句話說。

R：他正對那發展敏感性。一次相似的感覺在我裡發展，在在一個星期日放在我的吊床時，想睡的afternoonetting和感覺無意識作為daydreamy想法，圖像，和加深鬆弛的舒適，容易感覺進了。你意識到你一定就寢你身體感到因此光。

E：是的。[艾利克森現下給一例子從他放在乾草關於它將就寢多么好啊的一晴朗日子並且認為的年輕那裡。他聽到一只雞呵呵大笑並且想知道多久以後呵呵大笑將逐漸消失，表明他睡著。當他去睡眠時，呵呵大笑好像越來越遠到遠處到達。]

僵直症的主觀的探索：作為恍惚的指標的建議的變形

E：我認為你[博士 R]應該口授進記錄你所觀察的。繼續。

R：[口授一篇報告的摘要]程式正式介紹什麼時候醫生艾利克森接觸博士Q的手。博士當博士時，Q看他的手艾利克森仔細看博士Q的眼睛和臉。博士Q好像真的涉及看他的手。博士艾利克森向後坐，放鬆，並且在片刻或者兩博士之後Q閉上他的眼睛。時期5記錄然後有在那裡醫生Q好像只僅僅漂流進恍惚，讓他的右手以僵住症的模式徘徊。一個人以博士以為Q剪短磁頭移動，改變呼吸他正顯然瞌睡。

E：磁頭移動，但是他想要移動他的手。他有舉起和降低的概念。但是他舉起他的頭並且降低他的頭，因為他不能得到從他的頭舉起到他的手。他試圖移動他的手！它看起來象一個孩子學習寫。他努力用他的頭移動他的手。這是博士Q，一個成年人，努力用他的頭移動他的手！

E：他有降低他的手的概念，但是改為移動他的頭。

R：最近我手帶著手懸浮的建議被舉起得不很多的病患，但是她的整個身體開始向手傾斜。我然後利用那傾斜身體繼續就職。正好這樣的變形你的建議那個病患改變的狀態變得更顯而易見明白。一些人的特別的那嗜睡和好像頑固的contrariness在對經驗恍惚學習早期是，實際上，一個自治過程的奇特的指標開始接管。

特性的理念運動的用信號通知

博士 Q：我有這個擺和我的一位朋友一起去，並且我想要它回答是或不，但是我發現我自己移動我的頭。我意識到我正移動我的頭 [在今天的恍惚裡]，但是我不知道為什麼。

E：他正發現他為什麼沒移動他的頭。

R：注意到現代科學意識怎樣在它自己內發現特性和自治是迷人的。我們完全不，在這點知道與他的手指有chevreul 擺相比較，他的心理系統為什麼對用他的頭用理念運動的信號表示它自己是更易於的。

作為起作用的Psychomotor的早期的水準的僵直症：象改變意識的狀態的那樣的不熟悉的參照系統

R：[繼續口授]在大約5分鐘博士之後 Q的左手在對於他的僵住症的右手上方達到，並且我想知道是否他正從恍惚裡出來。但是他做的全部是接觸他的右手的下邊帶，以便好像小心翼翼地測試它。因為他在測試過程中進行，他的觸摸變得越來越堅定，好像他試圖在它平衡的調整之外撞他的右手。我真的感到驚奇，因為我現下意識到他的僵住症的右臂真的被確定。

E：他發現他不能移動他的右手。為了移動他的正確的僵住症的手，他必須使用他的左手。他發現他必須使用他的左手在肘舉起那條右臂。他努力彎曲它並且上下移動它。他用他的左手來回移動他的右手指。但是他不能用他的權利感動他們。

E：通常你想要移動你的右手，你使用你的右手做它，但是這裡他正使用他的左手向右移動他的。

R：他因此保護在右手內的分離？

E：他不知道怎樣移動他的右手。他右手他必須與他的左邊一起移動的一物體。正象你能看見一個嬰兒伸手去拿它的右手(視為一個物體)一樣由於它的左手。嬰兒花好久自行把手視為部分。

R：因此分離是到起作用的那些早期的水準的返回嗎？ E：那是正確的。

R：分離現象支援催眠狀態的返祖的理論嗎？

E：你將叫一嬰兒的咕咕地叫返祖嗎？

R：不。它是條件的問題。你不喜歡時期返祖，即使我們正回到在我們的生活過程中更突出更早的起作用的模式嗎？

E：是的，我們正回到一個早期的學習的時期，但不是返祖。當你的手成為一個物體時，你將怎樣處理一個物體？你使用你作為一個成年人使用處理一件外國人事情的自然的模式。你的右手是分離做它外國人，並且你自然用你的其他手拿那件外國人東西，這不是外國人。那其實不是原始的，因為那是你一直做的。你拿一支鉛筆，因為這與你不同。

這是催眠的就職的經驗的模式。你讓主題經歷他自己的行為並且滿不經心地考慮它。不熟悉，這是一個經驗的現象，自我透過研究分離的參照系統，參照系統教自我。

R：這些不熟悉的參照系統是很多人現下叫改變的意識的狀態。

止痛法：作為恍惚的經驗的批准測試感覺和運動

博士 Q：我使用大約25磅因力量移動我的右臂。

R：在大約7 或者8 分鐘那個點之後你開始掐你的右手，為止痛法測試。

博士 Q：我感到它正做什麼，但是它不痛苦。它是縮小的敏感性。

R：你知道觸摸但不是痛苦。

博士 Q：我仍然有一點兒它 [止痛法] 離開。

R：我對關於自由選擇的你的問題非常感興趣。你感到你有在恍惚裡的自由選擇。

E：他正關於那和我爭論。

R：是的，你感到它是幻覺的自由選擇。

博士 Q：我感到我測試得不明確。這是在某些限制內的一次試驗。

E：好，現下，看看是否我的眼鏡在那裡我必須測試多少次？

博士 Q：嗯，你已經有那裡留下一個物體並且知道它將停留在那裡的一生。

E：並且你已經有在一次觸摸感到的一生。但是你繼續重複你的試驗。

E：當他談論時，它是可笑的使用25磅因力量，因為你不與另一個一起彎曲一只臂。他沒實現它的荒唐行為。並且你不必"測試"在意識的正規狀態裡的你的感覺。

R：你必須測試你感覺如果，你已經在改變方面說明。

E：是的。

R：因此所有這些試驗和探索都實際上是恍惚的經驗的批准。

E：他喜歡改變這說明，他不想要做任何東西破壞它。因此他將要把限制放在他的試驗上。你看見一件美麗，脆的事情，並且你想要感到它，你舉起它，你接觸它，你想要非常小心，因為你不想毀壞它。

R：這是開始獲悉多么對經驗恍惚的人的經驗。它最初是一個脆的國家，並且他將要非常細心，他不毀壞它。其他好經歷主題不有這關係到。

E：博士 Q有他的需要支援他的多疑癥。

R：他仍然用全部這測試支援他的多疑癥，這也是一種非常小心翼翼獲悉多么對經驗恍惚以安全模式的模式。手為什麼傾向於變得什麼時候分離的止痛藥？

E：指標變得外國人什麼時候

R：手的感覺成為外國人的11因為他們在一新參照系統裡，並且我們還不知道怎樣經歷那個參照系統。真的嗎？

E：那是正確的。由於一個好主題任何參照系統是好的，因為他或者她相信我們。

R：因此當我們為我們的變化參照系統設旁路時，我們必須以安全模式支援病患，並且那通常是轉讓。

E：或者相信。

為恍惚的經驗的就職在參照系統裡移動

博士 Q：這是我的一種新精勢。我沒完全有相同的意識。

E：沒問題，讓我們接受這件下一件東西。有你聽說某人說，"我這裡剛剛被凍。我如此被使驚訝，我不知道說什麼，我不能講話"？

博士 Q：是的，我經常親自沒有經驗。 我不能想起任何。 E：但是那是你從童年起已經有了的一學習。 博士 Q：是的。

E：那是你現下正查究的：過去風格，過去知識。

R：他的關於沒有十分相同的在一種新情勢裡的意識的初始語句暗示在參照系統方面的變化是催眠的就職的一部分，不是嗎？ 一新情勢，一新參照系統，導致意識的一種改變的狀態。

E：是的。

R：理論上，你能以邀請一位病患去sensitively引起一恍惚完全探索與另一個一起的一指標。 那將引進一個相當不平常的參照系統； 它將集中並且固定注意，然後你馬上就走。

E：我已經用那種模式引起恍惚。 它工作。 它是慢的，但是它是

給人深刻印象後期到主題。

對接受恍惚的被改變的狀態的抵抗

博士 Q：仍然我關於整個事情感到foreignness。 它仍然有一種不合自然規律。 我有點兒感覺我的一部分不願意接受我所經歷，不知為什麼的。

E：那些是你的話。 正確的陳述是，" 你的部分不知道怎樣接受其它部分。 " 新學習不用你的以前的知識適合。 你怎樣接受它？

博士 Q：我願意接受經驗當時做notso不接近的一有效一。

E：它必須是有效的，因為你它有毛病。 如果它沒有效，你將不它有毛病。 [艾利克森詳細說明嚇啞的幾次個人經驗。]

R：因此引起使驚呆的經驗，這正誤會。

E：不能理解。

R：現下你為什麼強調這不能理解？

E：他 [博士 Q] 不能理解止痛法怎樣在僵直症之外發展。 他不能理解時間的推移。 並且他繼續測試和測試。 他總是找到相同的回應。 全部結果都同過去經驗和知識相反。

E：他仍然是感覺" 不合自然規律。 "

R：那表明他仍然經歷改變說明。

E：是的。

R：我使用單字" 誤會，" 你談到"當時 不能理解。 " 在這裡有實際的意思的差別嗎？

E：是的。 不一" 誤會" 但是缺乏理解那留下你被使驚呆和打開。

R：你的通常參照系統被繞過，離開你打開和準備好適合組織建議。

E：是的。

R：對於hypnotherapist來說，在一次病患的理解力測驗裡沿著建築物或者缺乏建築物的尺寸聽催眠的過程是非常重要的。 博士 Q的缺乏理解表明 通常有意識那他的下落，習慣的參照系統已經在他在意識的外國人領土經歷自己的地方被繞過切中要點； 他意識到一" 關於整個事情的foreignness。 " " 這foreignness實際上是如此難接受的他的意識的通常的每天的狀態找到的恍惚的被改變的狀態。

"膺品" 以及作為合理化的催眠狀態的懷疑視野： 在作為一個改變的國家的日常生活過程中的有創造性的片刻

博士 Q：是的，和我的一部分想要做它是一件庸品的結論，因為那將解釋它。我正不擅裝懂。

E：但是怎樣能你庸品它你不知道發生將要什麼？

博士 Q：我必須有一種理解它的模式。

E：最容易的模式是不理解並且叫它為一件庸品。那是理解的無效。

博士 Q：是的，但是它滿足我的對其間的需要。如果我理解它作為一件庸品，我能下降它。

E：你下降它然後不必學習。正象博士 哈威被叫一假什麼時候他說那些血循環。沒有醫生想要理解。它是更加舒適思想以致於血沒循環。

博士 Q：是的，有一次不願意改變一個知識的系統。

E：並且接受的意願魔術你考慮它不必。催眠狀態是一個禁止的主題，因為它需要理解。

E："我的部分想要做它是庸品的結論。"

R：是的，那是他的老的懷疑參照系統。給經驗貼標籤，當時"庸品"將是一種將它使合理向後進他的老的熟悉的懷疑觀點的安全的模式。

E：但是他不能，並且他一直測試和測試。

R：因此這是有懷疑關於催眠的現象的意見的那些人的問題。他們試圖把他們的新催眠的經驗放入他們的老的唯理主義的參照系統。為了支援他們的老的觀點，他們正否認他們的活著經驗的現實。

E："我必須有一種理解它的模式。"唯一易受到他的意見"庸品，"因此他必須測試它，直到假的解釋沒適合。

R：你將說這是在連續統一體的懷疑末端上的在催眠狀態裡的過去的一代人的很多研究人員的問題嗎？他們試圖適合他們沒的現象，理解進典型本質上相信催眠的現象的第19世紀的唯理主義的參照系統是庸品：只"促進的指示，"扮演角色，或者什麼不。

他們不能理解非常真正的鬥爭，我們全部經常從事熟悉地使我們的世界觀穩定，依次必須給那被經常在我們內建立的新讓路。當新湧現進我們的意識(羅西，1972)時，它經常作為一次威脅經歷。這實際上是對我們的更老的參照系統的一次威脅，這現下必須給新讓路。這是更新自己的意識的恆定的鬥爭的本質。真實轉變在舊之間新通常接受改變說明：一個夢，恍惚，沈思的空想，啟發的片刻，有創造性時刻在我們通常觀點一會兒懸掛什麼時候的日常生活新能變得明白在我們的意識內。

E：毀壞一魔術師行為他向你解釋他做怎樣如果。你已經使外國人參照系統筋疲力盡並且把它放進普通的參照系統。

R：催眠的現象在到支路允許我們的一個外國人參照系統裡，這是確切的事實對我們的普通的參照系統的限制，恍惚我們能做事情，我們通常不能處理我們的每天的自我意識。如果你使合理離開"外國人"質量，你失去恍惚的被改變的狀態的效力。真的嗎？

E：是的。最最好方法對"不理解"在叫它一"庸品。"它是一條容易的退場門和理解的無效。

R：你將說許多研究聲稱支援催眠狀態作為一種一理解的無效改變的狀態的懷疑意見。

E：嗯噲噲聲。它一"庸品，"因此我能下降它。我不必再運用智力。

R：這在科學方面使我想起那種難的情勢，特別是心理學，在那裡基本上新的洞察力只能使具體化，我們能重新規定或者擴大我們的某些事情是什麼的意見。弗羅伊德給我們深深對了解性別的力學，他只能以兌換，擴大，我們的性的定義做。以相似模式你能保持恍惚的視野作為改變以擴大說明只我們改變的定義說明包括那些做白日夢，空想，沈思，啟發的時刻，等等的熟悉行為，與改變的國家的種類一樣。即使根本移動的片刻一個人觀點或者參照系統現下被確定為改變說明。為這實際上有很多理由，因為

人們在這樣的有創造性的時刻期間一會兒被在僵住症的姿勢過程中凍，他們在做夢和生幻覺時被固定。在強烈的內部工作的身體活動和片刻之間好像有一倒轉的關係。那是為什麼人們在恍惚的更深的狀態期間通常安靜和不動。

在學習催眠狀態過程中的困難

E：你知道人類行為是什麼。不熟悉是不可接受的，除非你能使它非常神祕。

博士 Q：那解釋許多事情。

E：我知道你能從過去經驗做止痛法。我不思考博士 羅西知道它，但是他能看見你做它。

博士 Q：我不知道什麼使我為止痛法，或許我讀的事情測試。 E：因為你已經失去感覺，你必須查明某些事情。

R：你不有意識意識到你失去感覺，但是在你裡的某些事情知道並且促使你們測試。

E：針刺如此容易被在這個國家接受，因為做是如此容易的。任何人能把一根針放進某種點。

R：但是那不是有催眠狀態的病例。做很難。

E：是的，它是難的。你必須學習認出不同的參照系統。

R：在臨床的催眠狀態的美國社會的工場他們總是告訴初學學生催眠狀態非常容易。機械學習催眠的就職的一些機械方法是非常簡單的，但是學習認識到並且理解在每個人的需要很多忍耐和努力裡的恍惚的獨特的表明。

E：那是正確的。

R：有許多細微的考慮的參照系統被要求。

E：我說你必須理解這，並且每當我在專業觀眾之前證明某些事情時，我告訴他們，"現下你沒看見，你沒聽到，你沒想。這些是台階。"認為有關於我的特別的東西然後學習真的觀察並且認為是很容易的。"艾利克森神祕，"他們說。

R：而不是真的努力理解艾利克森正做什麼。

恍惚的經驗的批准：評價感覺知覺的差別

博士 Q：有許多差別。

E：你想要鑑定一些那些差別如果，你沒偽造。我沒建議僵直症，我剛剛在在空中裡接觸你的手。

E：他想要鑑定一些那些差別如果，他沒偽造。

R：他試圖鑑定他們的確切的事實表明在那裡有東西。

E：並且它是他的努力，並非我的指示。

有意識的信念和有改變的感覺和運動的批准

博士 Q：我接受這個止痛法是容易得多的。已經測試模式好像非常令人滿意。我只相信在僵直症裡的百分之20 和百分之95關於這個止痛法。

E：當你看見他們回答時，你不和病患爭論。

R：你不他們的有意識的關於他們剛剛經歷的催眠的現象的真正的想法的多疑癲地辯論。

E：使用催眠狀態的太多人努力因為那種多疑癲辯論。我不費心。那的一部分我威望就不辯論。

R：有意識的信念是將要必須逐漸從他們自己的經驗裡出來的某些事情。

E：那是正確的。我在那裡不能放它。

博士 Q：我這第二時間更多確信。第一次我只有是肯定百分之35。

R：我注意到你總計經歷3種僵直症，並且第3是大多數向走看見。第一個被要求的一些支援，用你的手接觸你的腿；在象那些第3一樣固體方面第2不，到那時你的臂保持硬在內在空中即使當你努力移動天氣你的其他手的時候。

E：你建造你的信任。

R：[對E]當他開始測試它時，僵直症好像變得更真實。變得更堅固建立他努力移動與他的左邊一起的那支右手的僵直症都。那適用於其它人嗎？

E：那是他的經驗。其它人僅僅接受它沒有問題。

R：他們的有意識的心對他們的內部經驗有好理解力。

E：只有在僵直症裡的百分之20的信任，然而他有肌肉。他已經對成長和使用他的肌肉有很豐富的經驗，但是我們關於發展我們的能力測試感覺做多少為瑣事而激動？我們接受感覺，但是我們學習發展對我們的肌肉的控制。

R：那解釋百分之20-95的差異。感覺好像單獨來，並且當它消失時，它正對我們更震驚；因此他用止痛法用催眠狀態有百分之95的信任。但是肌肉控制是自願的，因此他在僵直症裡只有百分之20的信任。感覺更接近於自治起作用的水準，因此當我們在那裡看一種變化時，它更令人信服。

E：那是正確的。我不辯論，我乘他們的referencen的體格我想要它進行的指導。你讓你的主題看見一切。

R：並且他們越看見使人確信的他們能成為的更多的。

1. 分離和改變的國家的現代經驗的通路

R：能你對方法發表任何意見還是為什麼分離和怎樣天氣在你的經驗方法內工作被改變說明？

E：無意識有很多注意焦點，並且你從你的身體的任何部分收回那，你不破壞你的那個部分的理智，有意識的理解，但是它成為一個對象，因為無意識的注意焦點被收回。

R：精神分析家將說通常無意識身體cathexis 收回 (Federn, 1952)。

觀察你工作，我在你雪片般飛向病患的強烈注意和期待姿態以前罷工。他們中的一些過後大約他們同情你的深深搜尋的眼睛和模式給我發表意見。我想知道，這期待的態度有助於你引出在你的催眠的工作裡的分離的容易。你的期待的態度立即改變空氣，因此這顯著不同於普通的每天的生活經驗；它把病患安置在充滿他熟悉的期望的一個新參照系統裡。

他的自我變得不確定並且現下必須從這種新觀點再檢查甚至最熟悉的行為。這種新觀點，當然，最初奇怪和外國，確切並且感到與他的不確定和明顯自治權的讓他們好像不同的他的普通行為相結合的奇怪的這和外國人或者"催眠。"那些自我丟失在這不平常參照系統內放的通常感覺的控制"hypnotherapy，"那允許病患無意識或者填寫那差距的治療學家。

這能也解釋效力"奇怪"手勢和在宗教方面和魔術典禮以及這種效力的成功神祕化觀眾一點mumbo龐然大物的任何庸醫。例如，我曾經看把他的行為分成兩個部分的一位舞台催眠術士。在前一半期間他僅僅執行許多魔術的計謀：他從兔子在帽子之外類型計謀開始，然後發展為"驚人"記憶和心靈感應的偉績。他真的好，並且我將不知所措努力想出他怎樣作秀他們。然後管弦樂隊演奏一些曲子，當他的助手除去魔術的支柱時，和最後，帶有一次音樂的高潮和高的預期的氣氛，宣佈現下他將做催眠狀態。當然觀眾現下準備相信任何事情；他們的全部通常的參照系統被臨時中止，並且他是他首先仔細從中選出來與幾suggestibility一起的觀眾的很多催眠現象從志願者那裡象手鎖和無意指標運動一樣測試非常在引出上獲得成功。

他的mumbo 龐然大物，他的袋魔術的絕技，實際上固定並且部分中止通常的有意識的觀眾。 驚人和不平常中止和支路給我們的這個參照系統我們的通常現實感覺。 這一般化現實定向什麼時候通向，正常的自我控制去。 什麼時候正常的自我控制去，無意識自動進來充滿缺口。 治療學家在這點也能進來並且喚起將不對在他的通常的參照系統裡的病患來說是可能的過程。 一張流程圖從我們的以前的公式 (艾利克森&羅西，1979) 被適應 將有點去如下：

- 1.
- 2.

注意的固定



透過 為使注意聚焦在內部現實上利用病患的信仰和行為。 贈送奇怪，不平常和"驚人。"

Depotentiating 習慣的框架和信任系統



透過 分心，震動，驚奇，"魔術"，"懷疑，混亂，分離或者打斷病患的習慣的框架的任何其他過程。 普通"正常"意識被破壞。

- 3.

無意識的搜尋



透過 暗示，問題，雙關語和催眠暗示的其他間接的形式。 因為在普通的意識裡的混亂和缺口，直接的建議很可能被接受。

- 4.

無意識的過程



透過

- 5.

催眠的Response

透過 象自動進行的那樣經歷的行為的潛能的表示。

通常它 不再適合於現代hypnotherapist使用計謀或者mumbo 龐然大物的各種各樣的形式固定注意並且中止一個病患的通常的參照系統。 對於一良好的教育的主題來說喜歡博士 Q， 因此，你使用關於固定他的注意並且中止他的通常的參照系統的他的內部探索的你的強烈的興趣和期望的態度。 從關於過程的那個點中象在上面用圖表示出的那樣。 以新模式探索自我經驗，用不平常的上下文，替換mumbo 龐然大物的更老的形式起動催眠的現象。 那對你有意義嗎？

E： 是的。 [艾利克森證明一手的技巧的圈，在那裡他顯然失去他的拇指然後在一個抽屜裡找到它並且在他的手中附上再次的它。]孩子看你做那， 然後他努力透過用力拉他的拇指做它。 他已經看見你做它。 那是給一個孩子的許許多多的魔術。 當你有一個理智的主題時，你堅持做理智。 那是他將理解並且將接受的。 你必須把你的技術固定到病患的參照系統上。

2. 學習間接交流： 參照系統，Metalevels 和心理療法

E： 當我首先開始催眠狀態的研究時，我關於文字技術非常想知道。 你在現下佔用一個主題， 並且你正給他提供是影響他的將來的想法。 你將也使他的心不能專心這份禮物。 並且你將從到他的經驗的內部世界圍繞現實和直系它處帶走他的心。

我的一個第一個問題是， 你怎樣移動 離開這立即禮物的這病患注意和立即現實兌一那些將來和在未來活動還沒知道還是還沒甚至考慮？ 並且， 我開始努力寫出一種文字技術，我能提及這份禮物並且非常正好闡明我透過直接現實情勢意思是什麼。 好像將來在遙遠將來裡，然後我做一提到將來。 然後我

解決那個遙遠將來變得更近並且近並且更接近於最近時刻的片語。透過做那，主題沒有機會抵抗有一下周和下星期五的事實，，下一星期四，下一星期三，下一星期二，下一星期一，明天下午，下上午。並且我增加接受將來的全部那些陳述，我使他失去權利，爭論那個將來的可能性的特權。我帶來遙遠將來更近和更近至今。（看見"方法雇用闡述給一實驗神經病在一催眠主題內的就職的一複雜故事，"艾利克森，1944.）

我解決共30頁單身隔開，用打字機打手懸浮的就職，或者回歸的就職，或者幻覺的就職的語言化。然後我開始精煉30頁到25頁，20頁，15頁，10頁，5頁，選擇用話表示，好像成為那使我能夠安裝有耐心的行為的自動地面接收機終端回應的實際上有效的用話表示。我在許多同學，全部30頁，25頁，等等身上試驗那。它是一次奇特的經驗。

的任何入那關於他們正思考的模式學習許多。因為他們理解他們正想的模式，他們必須有人關於這些話想多其它的想法。用那種模式你學習尊重其它人的參照系統。

當你做心理療法時，你聽那些病患說什麼，你使用他們的話，並且你能理解那些話。你能將你自己的意思放於那些話上，但是真正的問題是是一位病患安置在那些話上的意思的。你不能知道，因為你不知道病患的參照系統。

一個年輕人說，"今天是一個好的日子。"他的參照系統是與他的情人的一次野餐。一個農場主說，"今天是一個好的日子。"他的參照系統是刈草整理乾草是一好天。年輕人的參照系統是他自己的主觀的快樂，農場主那兒是他關於艱難的現實做的工作。

R：他們用完全不同的意思，完全不同的參照系統使用相同的話。

E：全部不同的意思，當你知悉他們的參照系統時，然而你能理解他們。

R：因此治療學家總是使用一個參照系統而不是實際話。在hypnotherapy裡，當你對一位病患交談時，你實際上正處理他的參照系統。

E：你正處理他的參照系統。

R：你的話正改變他的參照系統嗎？

E：你正使用他自己的話改變病患的他的各種各樣的參照系統的入口

R：那是治療的回應：進入一個新參照系統。

E：是的，得到一個新參照系統。

R：一位病患是一位病患，因為他不知道怎樣以熟練的模式使用他的不同的參照系統；我相信這些參照系統實際上是通訊的metalevels。貝特森（1972）已經把metacommunication描述為通訊（在更高或者第二水準上）大約通訊（關於一低或者初級水準）。與此類似，我們可能認為一個參照系統為在初級水準上把意思給到話的metastructure。metalevels通常是無意識的。因為他們是在在意識裡的初級水準上的意思的determiners，你總是處理通訊的這些無意識的metalevels。通訊的這些metalevels在他們的紀念性的工作，Mathematica Princeps裡被栗粒疹和拉塞爾發現必要（1910），當我們局限於只講話的一初級水準時解決在論理學和數學的基礎裡出現的大多數有矛盾的事物。卡納普用他的語言的合乎邏輯的句法在邏輯內發展一次通訊的這多步的微積分（1959）。我以前已經在一些細節裡說明夢怎樣利用通訊的多步處理心理問題（羅西，1972，1973 c）。心理問題在對限制到那個起作用的初級水準的意識的限制過程中有他們的起源。

我現下懷疑你正由於催眠狀態做相同的事情。在初級水準上的意識被在對任何信任系統（參照系統，通訊的metalevel）的限制內黏住。正把意思給到它的內容。對任何規定的片刻的意識局限於是凡是在它的意識的焦點內，並且它在集中於它自己的水準內只能操作這些內容。意識不能向上伸並且改變metastructures，把意思給到它的內容；在初級水準上的內容高於它在第二水準上不能改變內容；次要的或者metalevel架構並且給那些預選給意思。

因此我們可以說一位病患是在神智清醒或者主要水準上經歷他的問題的地點的一個人，既然他不能使他的有意識的每天的經歷的內容為他想要他們的。他告訴治療學家並且真的正說，"幫助，幫助我學習metalevels，我的參照系統，以便我經歷更多的安慰將（適應，愉快，創造性，或者無論什麼）在我的有意識的經驗的初級水準上。我不能改變我自己的有意識的經驗，因為它正在我自己的有意識的控制

的範圍外邊被metastructures 確定。 因此，醫生，你可以向上與metastructures合作，那裡，因此我經歷一些減輕能沿著在這裡？ "

由於你的間接的方法你正試圖在這些metalevels而不是有意識的經驗的初級水準上處理架構。 那些病患通常不知道你正做什麼， 在他們的意識的初級水準上意識的焦點的本性限制到內容他們。 目前，你作為一藝術形式有點做這。 為了將來做這的離開範圍的科學，我相信 我們將需要心理學家在符號邏輯裡訓練分析範例憑此你直接處理病患的metastructures。 然後，我們將能分析和輪廓那些語法，語義，和在對付metalevels 基本的符號論的實用的範例。 這些範例然後能測試以經驗為根據在一操縱滾和有系統的時尚內。（看見"建議的間接的形式" 在卷裡。 我收集論文彌爾頓H。 艾利克森在催眠狀態，1980上，適合我們最初努力利用符號邏輯在建議的公式內； 也看見白色，1979。）或者， 我們可能發現這些metalevels 實際上是追捕的正確半球形的風格， 那以符號，形象化的描述和生活經驗的全部nonrational 形式的形式有他們自己的獨特的邏輯， 已經被直覺認為是治療。 這樣的話， 需要發展一門過去是神祕主義，藝術和治療的精神的模式的領土的正确半球形的科學。

參考

作者的筆記： 在艾利克森和艾利克森&羅西的參考下面也能被在彌爾頓H的被收集的論文的4 捲髮現。 艾利克

森談催眠狀態(紐約：Irvington 出版商，1980)：

把1收集成卷：在自然的催眠狀態上和建議

把2：感覺，知覺和psychophysical 過程的催眠的改變收集成卷

把3：精神分析動態的過程的催眠的調查收集成卷

把4：Hypnotherapy收集成卷： 革新的方法

欲了解一每卷文章的完整的目錄，參見內容和附錄體積1中1。

Bakan, P. Hypnotizability, 眼睛運動的laterality, 以及功能的大腦不對稱。 知覺和運動技能, 1969, 28, 927-932。

班德勒, R., 以及磨床, J. 彌爾頓H的催眠的技術的模型。 艾利克森, M. D. (卷。 1). Cupertino, 加利福尼亞： 米塔出版物, 1975。

理髮師, T. 催眠狀態： 一種科學方法。 紐約： 凡·Nostrand萊因霍爾德, 1969。

貝特森, G. 走到心的生態學。 紐約： 巴蘭坦, 1972。

貝特森, G. 心和自然。 紐約： 達頓, 1979。

伯恩海姆, H. 暗示的治療學： 在催眠的自然和用途上的一篇論文。 韋斯特波特, 康涅狄格： 聯繫的書商, 1957。 (最初出版, 紐約： 培特南, 1886, C. A. 赫脫, M. D., 橫穿.)

Birdwhistell, R. 人體動作學的介紹。 路易士維爾, 肯塔基： 路易士維爾大學壓, 1952。

Birdwhistell, R. 人體動作學和上下文。 費城： 賓州大學壓, 1971。

博姆, D. 接見。 大腦/ 心公報, 1977, 2, 21。

辦子, J. 在身體上方的心的能力。 倫敦： 丘姬兒壓, 1846。

辦子, J. 那些批評家的魅力的生理學批評。 英國, 曼徹斯特： 津貼和公司, 1855。

布魯爾, J., 以及弗羅伊芳德, S. 病研究(J. 斯特雷奇, 艾德。 並且橫穿.)。 紐約： 基本的書, 1957。 (最初出版, 1895.)

卡納普, R. 語言的合乎邏輯的句法。 佩特森, 新澤西： 利特菲爾德, 亞當斯, 1959。

Changeaux, J., 以及Mikoshiba, K. 遺傳學和" epigenetic" 元素在脊椎動物小腦和neu-romuscular 交叉口裡調節突觸形成。 在大腦研究, 1978, 48, 43-66過程中的發展。

Charcot, J. 注意到sur les 潛水員etats nerveux 確定相同水準

Fhypnotization sur les hystero-epileptiques。 C. R. de l'Acad des 科學, 巴黎, 1882。

Chevreul, M. de拉半圓飾divinatoire。 巴黎： 木槌Richelieu, 1854。 面頰, D. 在外科期間的有意義的聲音的無意識的知覺

象在催眠狀態下揭示的那樣的麻醉。 美國人雜誌季刊

臨床的催眠狀態, 1959, 1, 103-113。

面頰, D. 對催眠狀態的潛意識的抵抗的排除使用理念運動的詢問技術。 臨床的催眠狀態的美國人雜誌季刊, 1960, 3, 103-107。 面頰, D. 繼續的在一般的化學課程下聽到感覺的意思

麻醉：一份進度報告和一個情況的報告。 美國人
 臨床的催眠狀態的雜誌，1966，4，275-280。 面頰，D。 與嚴重病的聯繫。 美國人雜誌季刊
 臨床的催眠狀態，1969，12，75-85。 (a) 面頰，D。 在起動過早的勞動過程中的夢的意義。 美國人
 臨床的催眠狀態的雜誌，1969，12，5-15。 (b) 面頰，D。 順序頭和肩運動有年齡出現
 在對誕生的催眠狀態裡的回歸。 臨床的美國人雜誌季刊
 催眠狀態，1974，16，261-266。 面頰，D.，以及LeCron，L。 臨床的hypnotherapy。 紐約： Grune和
 絲特勒頓，1968。 達爾文，C。 情感在人和動物的表示(有一篇序
 由麥格麗特蜂蜜酒)。 紐約： 哲學的圖書館，1955。
 (審定版本, 最初出版, 1872.) 德門特，W。 一些必須看一些必須睡當時。 紐約： 諾頓公司，
 1978. 艾利克森，M。 那些方法雇用闡述複雜故事為
 在一個催眠的主題裡的實驗神經病的就職。
 一般的心理學的雜誌，1944，31，67-84。 艾利克森，M。 催眠的心理療法。 北方的醫療所
 美國，1948，571-583。
 艾利克森，M。 作為一個hypnotherapeutic 程式的及時假定向。 臨床和實驗催眠狀態的雜誌，1954，2，
 261-283. 艾利克森，M。 催眠狀態的自然的技術。 美國人雜誌季刊
 臨床的催眠狀態，1958，1，3-8。 艾利克森，M。 關於手懸浮的歷史筆記和其他理念運動
 技術。 臨床的催眠狀態的美國人雜誌季刊， 1961， 3，
 196-199. 艾利克森，M。 面向抵抗的病患的一種催眠的技術。 美國人
 臨床的催眠狀態的雜誌，1964，7，8-82。 (a) 艾利克森，M。 在催眠狀態和暗示裡的啞劇技術。
 臨床的催眠狀態的美國人雜誌季刊，1964，7，65-70。 (b) 艾利克森，M。 彌爾頓H的被收集的論文。 艾利
 克森談催眠狀態(4 卷.)。 由歐尼斯特L 編輯。 羅西。 紐約： Irvington 出版商，1980。 艾利
 克森，M.，以及艾利克森，E。 關於催眠後的性格
 行為。 一般的心理學的雜誌，1941，2，94-133。 艾利克森，M.，黑利，J.，以及Weakland，J。 恍惚的副
 本
 有評論的就職。 臨床的催眠狀態的美國人雜誌季刊，1959，2，49-84。 艾利克森，M.，以及羅西，E。 催
 眠的失去記憶的種類。 美國人
 臨床的催眠狀態的雜誌，1974，16，225-239。 艾利克森，M.，以及羅西，E。 雙倍的討厭的事情的種類。 美
 國人雜誌季刊
 臨床的催眠狀態，1975，17，143-157。
 艾利克森，M.，以及羅西，E。 兩步的通訊和恍惚的微力學。 臨床的催眠狀態，1976的美國人雜誌季刊，
 18， 153-171。 艾利克森，M.，以及羅西，E。 彌爾頓H的Autohypnotic 經驗。
 艾利克森。 臨床的催眠狀態的美國人雜誌季刊，1977，20，36-54。 艾利克森，M.，以及羅西，E。
 Hypnotherapy：一份探索的專題資料案例彙編。 新
 約克： Irvington 出版商，1979。 艾利克森，M.，羅西，E.，以及羅西，S。 催眠的現實。 紐約：
 Irvington 出版商，1976。 埃斯代爾，J。 在印度的催眠術和在診所的它的實際的敷用和
 藥。 哈特福德，康涅狄格： S. 安德勒斯和兒子，1850。 (再版
 以及retitled：在藥和診所的催眠狀態。 一個介紹
 以及透過W的附加的關於hypnoanesthesia的報告。 克羅格。 新
 約克： 朱利安壓，1957.)
 迅速，J。 身體語言。 紐約： M。 爾文斯，1970。 Federn，P。 自我心理學和精神病。 紐約： 基本
 的書，
 1952. Goffman，E。 公開的關係：公共秩序的Microstudies。 新
 約克： 基本的書，1971。 Goleman，D.，以及戴維森，R。 意識：意識的大腦，狀態
 以及神祕主義。 紐約： 哈珀和排，1979。 格裡諾，W.，以及Juraska，J。 Synaptic 刪節。 今天的心理
 學，7月
 1979，頁 120. 磨床，R.，Delozier，J.，以及班德勒，R。 催眠藥的模型
 彌爾頓H的技術。 艾利克森，M.D. (卷。 2). Cupertino，
 加利福尼亞： 米塔出版物，1977。 黑利，J。 催眠狀態和治療的進階技術：選擇檔案
 彌爾頓H。 艾利克森，M.D. 紐約： Grune &絲特勒頓，1967。 哈利特，J.，以及Pelle，A。 動物kitab。 紐約：
 福西特鳥冠，1967。 希亞特，J.，以及Kripke，D。 在驚醒胃活動過程中的Ultradian 節奏。
 精神運動醫學，1975，37，320-325。 希爾加德，E。 催眠的靈敏性。 紐約： 哈考特·布魯斯和世界，
 1965. Hubel，D.，Wiesel，T.，以及LeVay，S。 在猴子striate 皮層裡的眼睛支配柱子的塑性。 哲學的交易
 皇家學會，西阿。 B，1977，278，377-409。 殼，C。 催眠狀態和suggestibility：一種實驗方法。 新

約克：阿普爾頓世紀，1933。 Jung, C. 收集工作。 普林斯頓：普林斯頓大學出版社，Bollingen 系列XX。 由讀的赫伯特先生，麥克編輯
福德姆, M. D. 和格哈特·阿德勒, 哲學博士 透過R翻譯。 F. C. 殼。

卷。 6：心理類型，1971。 卷。 7：關於分析的心理學，1953的兩篇散文。 卷。 8：靈魂，1960的架構和力學。 卷。 9：集體無意識的(第一部分)的原型，1959。 卷。 12：心理學和煉金術，1953。 卷。 13：Alchemical 研究，1967。 卷。 14：Mysterium coniunctionis, 1963。

卷。 18：象徵的生活，1976。 (威廉·麥圭爾，執行編輯) LeCron, L. 為暴露無意識的材料的一種催眠的技術。

臨床和實驗催眠狀態的雜誌，1954，2，76-79。 LeCron, L. 在催眠狀態下的一項年齡回歸的研究。 用L. LeCron
(艾德.)，實驗催眠狀態，紐約：城堡，1965。 路德維格，一。 對催眠術的早的根的歷史調查。
臨床和實驗催眠狀態的國際雜誌，
1964, 12, 205-217。 Milechnin, 一。 Pavlovian綜合症：一種恍惚狀態發展在裡
飢餓受害者。 臨床的催眠狀態，1962的美國人雜誌季刊，
4, 162-168。 米勒, G., Galanter, E., 以及Pribram, K. 計畫和架構
行為。 紐約：霍爾特，萊因哈特&溫士頓，1960。 莫爾, A., 以及Amstey, M. 補藥固定：。 母親的影響
新生嬰兒分離。 神經精神病學的雜誌，1963，4，338-344。 Pribram, K. 大腦的語言：在neuropsychology
裡的實驗有矛盾的事物和原則。 蒙特雷, 加利福尼亞：布魯克斯/柯爾，1971。 Pribram, K. 為
瑣事而激動講述的。 修正，1978，1，14-18。 Ravitz, L. 週期變化的歷史，測量和應用性在裡
在健康和疾病裡的電磁場。 紐約科學，1962，98，1144-1201的美國檔案。 Ravitz, L. 有活力的人密封
的電。 紙在第16被提出
臨床的催眠狀態，多倫多的年度會議，美國社會，
安大略省，1973。 羅西, E. 夢和人格的發展：擴大意識在裡
心理療法。 紐約：Pergamon, 1972。 羅西, E. 夢蛋白質假說。 在精神病學方面的美国人雜誌季刊，
1973, 130, 1094-1097。 (a) 羅西, E. 用心理療法的心理震動和有創造性的片刻。
臨床的催眠狀態的美国人雜誌季刊，1973，16，9-22。 (b)
羅西, E. Psychosynthesis 和夢和心理療法的新生物學。 心理療法的美国人雜誌季刊，1973，27，34-41。
(c)
羅西, E. 在分析的心理學方面的大腦半球。 分析的心理學的雜誌，1977，22，32-51。
肖爾, R. 催眠狀態和一般化的現實定向的概念。 心理療法的美国人雜誌季刊，1959，13，582-602。
Shulik, 一。 右與左邊半球形通訊樣式在內催眠就職和簡化的催眠恍惚。 頭班心理學，Fresno，1979的未
發表過的博士論文，加利福尼亞學校。
Sidis, B. 建議的心理學。 紐約：阿普爾頓，1898。
斯奈德, E. 催眠的詩。 費城：賓州大學壓，1930。
酸, C. 測量意識的一種改變的狀態的最深處，帶有特別的提到自我報告催眠的深度的規模。 在E裡。 弗
羅姆 & R. 肖爾(艾德.)，催眠狀態：研究發展和遠景。 芝加哥：Aldine 出版，1972，445-477。
Tinterow, M. 催眠狀態的基礎。 斯普林菲爾德，111。：查理斯C. 托馬斯，1970。
Volgyesi, F. 人和動物(第2版本)的催眠狀態。 洛杉磯：威爾希爾書，1968。 (與G合作修正。
Klum-bies.)
沃森, J. 來自一名行為學家的觀點的心理學。 費城：利平科特，1919。
Watzlawick, P. 變化的語言。 紐約：基本的書，1978。
Watzlawick, 頁, Beavin, A., 以及傑克遜, D. 人通訊的實用學。 紐約：諾頓公司，1967。
Watzlawick, 頁, Weakland, J., 以及菲什, R. 改變。 紐約：諾頓公司，1974。
韋伯, R. 展開包的宇宙：與大衛Bonm的一次談話。 修正，1978，1，24-51。
Weitzenhoffer, 一。 催眠：在suggestibility裡的一項客觀的研究。 紐約：懷利，1953。
Weitzenhoffer, 一。 催眠的一般的技術。 紐約：Grune & 絲特勒頓，1957。
白色, D. Ericksonian hypnotherapeutic 接近：使用建議的間接的形式的治療肥胖症的案例研究。 未發
表過的博士論文, U. S. 國際大學，聖地牙哥，1979。
懷特黑德, A., 以及拉塞爾, B. Principia mathematica。 劍橋：劍橋大學出版社，1910。