



6 Kompetensi Erickson Hypnosis

Hasil Terjemahan dari Beberapa Sumber

Fasilitator Penerjemah

Coach Risman Aris

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
PENTING UNTUK DIBACA	3
PENGANTAR KOMPETENSI INTI.....	7
TUJUAN PEDOMAN KOMPETENSI INTI.....	10
BAGAIMANA PANDUAN INI DIBUAT	13
MILTON H. ERICKSON DAN SEJARAH GERAKAN ERICKSONIAN.....	21
Core Competencies of Ericksonian Therapy - Introduction with Dan Short, PhD and Scott Miller, PhD.....	26
Core Competencies of Ericksonian Therapy - 1. Tailoring with Roxanna Erickson-Klein, PhD.....	40
Core Competencies of Ericksonian Therapy: 2. Utilization with Stephen Gilligan, PhD.....	60
Core Competencies of Ericksonian Therapy - 3. Strategic with Michael Yapko, PhD	82
Core Competencies of Ericksonian Therapy - 4. Destabilization with Stephen Lankton, LCSW, DAHB104	
Core Competencies of Ericksonian Therapy - 5. Experiential with Jeffrey Zeig, PhD.....	129
Core Competencies of Ericksonian Therapy - 6. Naturalistic with Norma Barretta, PhD.....	152

PENTING UNTUK DIBACA

Halo, Saya Coach Risman Aris, Saat ini tanggal 23 Maret 2024, Saya sedang berusaha memahami kembali keilmuan Ericksonian Hypnosis. Dan saya mencoba MENTERJEMAHKAN Apa yang saya temukan di internet.

1. Principles and Core Competencies of Ericksonian Therapy. The 2017 Research and Teaching Manual for Ericksonian Therapy
2. Youtube : The Milton H. Erickson Foundation (<https://www.youtube.com/@ericksonfoundation>)
 - a. Core Competencies of Ericksonian Therapy - Introduction with Dan Short, PhD and Scott Miller, PhD (https://www.youtube.com/watch?v=1he9EyH_Av0&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=1)
 - b. Core Competencies of Ericksonian Therapy - 1. Tailoring with Roxanna Erickson-Klein, PhD (https://www.youtube.com/watch?v=UoZzwMbz1Es&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=2)
 - c. Core Competencies of Ericksonian Therapy: 2. Utilization with Stephen

Gilligan, PhD

(https://www.youtube.com/watch?v=8zQszVYITLY&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=3)

- d. Core Competencies of Ericksonian Therapy - 3. Strategic with Michael Yapko, PhD
(https://www.youtube.com/watch?v=zLsDzpi8sLM&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=4)
- e. Core Competencies of Ericksonian Therapy - 4. Destabilization with Stephen Lankton, LCSW, DAHB
(https://www.youtube.com/watch?v=knfCNUR5NgU&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=5)
- f. Core Competencies of Ericksonian Therapy - 5. Experiential with Jeffrey Zeig, PhD
(https://www.youtube.com/watch?v=c3px-Hk0z4Y&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=6)
- g. Core Competencies of Ericksonian Therapy - 6. Naturalistic with Norma Barretta, PhD

(https://www.youtube.com/watch?v=CIwWulmUrB4&list=PLqtdzIH7y-h2i4_W2ciX3IWy-yAHCmi1m&index=7)

Saya menterjemahkan apa yang saya pelajari ini kedalam bahasa indonesia menggunakan GOOGLE TRANSLATE.

JIKA anda menemukan pola kalimat yang keliru, mohon dimaafkan, karena pada dasarnya ini hanya untuk saya, agar saya bisa belajar cepat untuk memahami Ericksonian Hypnosis.

Dan setidaknya anda bisa memaklumi dan menghargai, ada orang yang segila ini dalam belajar dan mau membagikannya pada khalayak umum.

Saya mulai dari sini...

Daftar kompetensi inti yang dikembangkan untuk Inisiatif Penelitian dan Pengajaran 2017 adalah upaya kolaboratif.

Prinsip dan Kompetensi Inti Terapi Ericksonian: Penelitian dan Buku Pedoman Pengajaran dimaksudkan untuk digunakan dalam pemantauan, pengukuran, dan pelaksanaan kompetensi inti dalam terapi Ericksonian.

Tim pengembangan internasional meliputi: Marilia Baker, Rubin Battino, Norma Barretta, Consuelo Casula, Betty Alice Erickson, Helen Erickson, Roxanna Erickson-Klein, Teresa García-Sánchez, Steven Gilligan, Eric Greenleaf, Carl Hammerschlag, Abraham Hernández Covarrubias, Jean-Claude Lavaud, John Lentz, Camillo Lorio, Rob McNeilly, Michael Munion, Idrissa Ndiaye, Bill O'Hanlon, Ernest Rossi, Charles Simpkins, Isabelle Prevot-Stimec, Bernhard Trenkle, dan Michael Yapko.

PENGANTAR KOMPETENSI INTI

Manual Terapi Ericksonian Pendekatan Ericksonian terhadap terapi mewakili komunitas internasional yang terdiri dari individu-individu yang terinspirasi oleh karya perintis Milton H. Erickson, MD. Orang yang mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang Ericksonian praktisi biasanya telah berpartisipasi dalam program pelatihan sistematis yang diselenggarakan oleh salah satu Milton H. Erickson Foundation atau oleh salah satu lembaga Erickson terakreditasi yang berlokasi di berbagai negara di seluruh dunia.

Milton H. Erickson Foundation, Inc. didirikan pada 29 Oktober 1979 dan sejak itu didedikasikan untuk mempromosikan dan memajukan kontribusi yang dibuat oleh mendiagnosa Milton pada ilmu kesehatan H.Erickson, MD. Untuk tujuan ini, Yayasan menyediakan pendidikan berkelanjutan melalui konferensi-konferensi kecil, pelatihan kelompok, dan publikasi untuk profesional kesehatan dan kesehatan mental.

Selain karya Erickson Foundation yang berlokasi di Phoenix, Arizona, ada juga jaringan Erickson Institutes yang telah tersebar di seluruh dunia dan juga berupaya untuk memajukan Ericksonian terapi di wilayah geografis masing-masing.

Kelompok profesional ini telah mendapat izin dari Yayasan untuk menggunakan nama Milton H. Erickson dalam judul organisasinya.

Mereka diarahkan oleh para profesional yang telah memenuhi persyaratan kelayakan Yayasan, mendapat nilai tinggi rekomendasi dari profesional yang berafiliasi, dan menunjukkan pengetahuan tentang Ericksonian metode.

Dewan Direksi Yayasan meninjau setiap permohonan Institut untuk memastikan bahwa permohonan tersebut menjunjung standar yang disyaratkan.

Dengan cara yang sama, setiap praktisi memiliki kekuatan uniknya sendiri, setiap pelatihan Program memiliki prosedur pengajaran otonomnya sendiri, yang sebagian besar diharapkan mencakup: pendidikan dalam prinsip perubahan dan perkembangan manusia Ericksonian, pendidikan secara umum dan khusus kompetensi inti dan praktik dengan teknik yang unik untuk terapi Ericksonian, paparan materi sumber utama dari Milton Erickson, dan supervisi atau konsultasi untuk praktisi terapis.

Tentu saja, setiap praktisi yang kompeten juga akan memiliki pelatihan dan pengetahuan di bidang yang lebih luas serta akuntabilitas kepada dewan perizinan. Karena sebutan "Ericksonian" dimaksudkan untuk menandakan sebuah pendekatan yang bercirikan keragaman dan pertumbuhan berkelanjutan, yang

paling terampil dan kompeten praktisi mengejar pelatihan dan konsultasi berkelanjutan sepanjang karir mereka.

TUJUAN PEDOMAN KOMPETENSI INTI

Tujuan dari manual ini adalah untuk membantu memperjelas komunikasi, penelitian, praktik, dan standar global pelatihan untuk terapi Ericksonian. Meskipun bagi sebagian orang istilah "manual" terlintas dalam pikiran gambaran negatif dari protokol yang kaku dan pendekatan pengobatan yang ketat, maksud umum dari manual ini semata-mata untuk memastikan bahwa siapa pun yang mengaku mempraktekkan, meneliti, atau mengajar Ericksonian terapi dapat membuat klaim ini diukur berdasarkan serangkaian standar yang disepakati secara universal.

Pengetahuan dan keterampilan suatu disiplin ilmu tertentu merupakan kompetensi inti dari pendekatan tersebut. Sebagai didefinisikan oleh Marrelli, Hoge, dan Tondora (2004), kompetensi inti adalah kapasitas manusia yang terukur yang diperlukan untuk kinerja yang efektif.

Kompetensi inti meliputi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang dimiliki diperlukan sebelum praktisi dapat mengatakan bahwa dia menggunakan model praktik tertentu.

Sebagai dengan terapi berbasis bukti lainnya, terapi Ericksonian adalah pendekatan terapi yang berbeda secara konseptual dengan kompetensi inti spesifik yang dapat diajarkan dan diukur dalam praktik. Ini

adalah bukti dari inti ini kompetensi yang memungkinkan pendidikan berbasis hasil (OBE).

Manual Kompetensi Inti Terapi Ericksonian terdiri dari serangkaian prinsip yang mencakup informasi paling penting bagi praktisi dan lembaga yang mencari penguasaan dalam terapi Ericksonian.

Prinsip-prinsip ini telah dibagi menjadi landasan relasional dan serangkaian kompetensi inti. Hasil karena panduan ini bertujuan untuk membekali para peneliti dan praktisi dengan landasan pengetahuan yang menyeluruh dan keahlian yang paling erat kaitannya dengan kinerja klinis yang luar biasa sebagai seorang Ericksonian dokter.

Informasi yang terkandung dalam manual ini umumnya bersifat deskriptif, bukan konklusif dan definitif. Artinya, manual ini tidak memuat semua yang perlu diketahui tentang Ericksonian terapi. Akibatnya, hanya karena suatu teknik atau prinsip tidak disebutkan dalam teks ini, maka hal itu tidak disebutkan berarti itu bukan Ericksonian.

Sebaliknya, manual ini merupakan kumpulan prinsip-prinsip dan praktik-praktik yang ada konsensus terbesar di antara para sarjana kontemporer dan guru terapi Ericksonian. Selain itu, prinsip-prinsip dan praktik-praktik ini unik untuk praktik terapi Ericksonian, sehingga membedakannya dari terapi eksperiensial, sugestif, atau integratif lainnya.

Pada tahap ini dalam evolusi yang sedang berlangsung Terapi Ericksonian, serangkaian prinsip berikut ini paling baik merangkum bentuk klinis unik ini praktik.

Kedepannya, panduan ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam pembuatan lini produk baru penelitian dan peningkatan program pelatihan yang ada.

Manual, peringkat landasan relasional bentuk, dan skala kompetensi inti akan memungkinkan guru untuk melakukan analisis objektif terhadap kompetensi mereka siswa, dan untuk mengidentifikasi area kelemahan untuk pengajaran yang ditargetkan. Selain itu, praktisi berpengalaman, yang ingin meningkatkan kompetensi melalui latihan yang disengaja, dapat merekam karyanya sendiri dan menggunakan penilaian numerik untuk mengidentifikasi dan memperbaiki area kelemahan.

Sumber daya ini dimaksudkan untuk dibagikan dengan Institut Ericksonian terakreditasi di seluruh dunia untuk tujuan pelatihan dan penelitian.

BAGAIMANA PANDUAN INI DIBUAT

Tidak seperti aliran psikoterapi tradisional lainnya, terapi Ericksonian tidak dikonsepsi oleh sosok tunggal yang berwibawa. Sebaliknya, metode terapi sistematis ini telah berkembang seiring berjalannya waktu dan berlatih sebagai individu berbakat, yang terinspirasi oleh kasus Milton Erickson, berusaha untuk berlatih dan mengajar.

Karena tidak ada arsitek tunggal terapi Ericksonian, kemajuan dan kelanjutannya pembangunan sebagian besar merupakan hasil kongres internasional, buku atau video populer, dan program pelatihan yang dilakukan melalui jaringan global institut Ericksonian.

Melalui cara-cara inilah Para guru dan cendekiawan Ericksonian secara kolektif berupaya menyebarkan hal-hal yang paling penting dan dapat ditiru aspek karya perintis Milton Erickson.

Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam manual ini, banyak Ericksonian yang terkemuka di bidangnya guru dan cendekiawan yang dihubungi untuk pengumpulan data bersama dengan praktisi umum Terapi Ericksonian.

Informasi ini kemudian dilakukan analisis sistematis yang dirancang untuk menghasilkan deskripsi terapi Ericksonian yang komprehensif dan kredibel. Ide-ide yang dikembangkan dalam manual ini mewakili

wawasan dan pengalaman responden internasional berikut: Marilia Baker (AS), Rubin Battino (AS), Norma Barretta (AS), Consuelo Casula (Italia), Betty Alice Erickson (AS), Helen Erickson (AS), Roxanna Erickson-Klein (AS), Teresa García-Sánchez (Spanyol), Steven Gilligan (AS), Eric Greenleaf (AS), Carl Hammerschlag (AS), Abraham Hernández Covarrubias (Meksiko), Jean-Claude Lavaud (Pulau Reunion), John Lentz (AS), Camillo Lorio (Italia), Rob McNeilly (Australia), Scott Miller (AS), Michael Munion (AS), Idrissa Ndiaye (Prancis), Bill O'Hanlon (AS), Ernest Rossi (AS), Dan Short (AS), Charles Simpkins (AS), Isabelle Prevot-Stimec (Prancis), Bernhard Trenkle (Jerman), Michael Yapko (AS), dan Jeff Zeig (AS). Meskipun ini belum semuanya para pemimpin dan guru terapi Ericksonian, ini adalah sampel yang luas dan representatif dengan jelas mampu membedakan terapi Ericksonian dari bentuk terapi lainnya.

Daftar prinsip-prinsip relasional dan kompetensi praktik inti berikut ini diperoleh melalui pengelompokan item pertama dalam hal validitas wajah dan kemudian dengan bantuan Analisis Faktor Eksplorasi (FAC).

Untuk ini Pada akhirnya, masing-masing ahli yang disebutkan di atas diminta untuk membuat daftar kompetensi, teknik dan/atau prinsip-prinsip yang dia anggap paling penting untuk praktik terapi

Ericksonian yang kompeten. Permintaan informasi bersifat luas dan terbuka sehingga dapat mengumpulkan sebanyak mungkin ide yang relevan mungkin.

Selanjutnya, setiap ide yang berbeda diperlakukan sebagai satu titik data, yang kemudian dapat dikelompokkan gagasan-gagasan lain yang maknanya tumpang tindih (yaitu, validitas yang dihadapi). Ini kemudian dikenai dua dimensi analisis penyortiran yang akan dijelaskan secara singkat di bawah ini dan kemudian secara lebih rinci lagi manualnya. Langkah pertama dalam analisis dirancang untuk mencakup setiap gagasan yang disampaikan oleh pembangunan tim. Kontribusi ini berkisar dari 24 titik data berbeda yang rendah hingga 212 titik data yang tinggi kumpulan data agregat kemudian dibagi menjadi jumlah minimum kategori superordinat yang diperlukan menangkap setiap titik data. Hal ini mengakibatkan terbentuknya empat kategori besar. Keempat kategori ini dimaksudkan untuk mewakili serangkaian keterampilan atau praktik penting yang disepakati secara universal untuk Ericksonian.

terapi:

1. Observasi
2. Budidaya
3. Validasi
4. Tantangan

Untuk mencapai tingkat inklusivitas data ini, penjelasan mengenai keahlian-keahlian yang berbeda ini sangatlah luas dan nonkonkret. Mereka memberi tahu kita secara umum keterampilan klinis mana yang dianggap penting untuk praktisi terapi Ericksonian yang kompeten dan berpengetahuan luas. Meskipun deskriptor ini tidak cukup spesifik untuk pengajaran dan pelatihan, hal ini memberikan titik awal yang baik ketika kita berupaya membangun “perusahaan besar”. tampilan gambar” dari bentuk terapi unik ini. Untuk mencapai tingkat kekhususan dan terminologi operasional yang lebih tinggi, putaran kedua

analisis dilakukan, kali ini hanya mengidentifikasi cluster-cluster yang berfrekuensi tinggi (yaitu, cluster-cluster tersebut dengan jumlah titik data terbanyak). Setiap ide yang muncul hanya dari satu atau dua responden adalah dikeluarkan dari analisis. Hal ini menciptakan serangkaian kompetensi inti yang lebih rinci dan lebih besar. Enam cluster yang terbentuk pada analisis kedua adalah:

1. Menjahit
2. Pemanfaatan
3. Strategis
4. Destabilisasi
5. Pengalaman
6. Naturalistik

Hal ini tidak berarti bahwa hanya kategori-kategori inilah yang dapat digunakan untuk mendefinisikan

karya Ericksonian praktisi. Sebaliknya, jika Anda ingin mengumpulkan guru dan penulis paling terkenal tentang pendekatan ini untuk melakukan terapi dan meminta mereka untuk membuat daftar karakteristik paling penting dari praktik kompeten yang disepakati secara universal, kemungkinan besar daftarnya akan terlihat seperti ini.

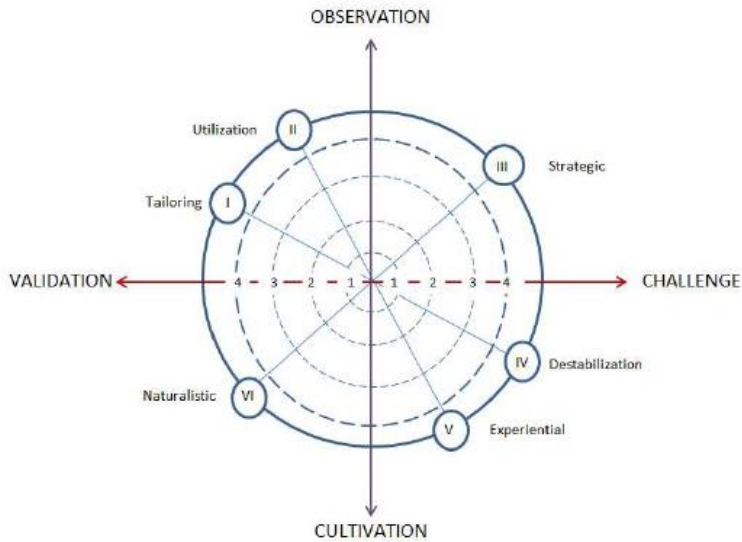
Alasan mengapa analisis multi-dimensi diperlukan untuk menjelaskan pendekatan yang kompleks dan bernuansa ini Terapi singkat ini disebabkan oleh tingkat tumpang tindih dalam beberapa data dan karena hal-hal yang terkesan paradoks hasil yang dihasilkan oleh penyelidikan.

Lebih khusus lagi, para ahli sepakat bahwa Erickson terutama menerima dan bersedia menerima orang lain memvalidasi kata-kata dan tindakan mereka (yaitu, pendekatan terapi non-direktif). Para ahli juga sepakat akan hal itu Erickson menggunakan metode provokatif, konfrontasi terapeutik, dan penugasan perilaku pengobatan (yaitu, pendekatan direktif terhadap terapi). Selanjutnya, aspek multidimensi miliknya pekerjaan dapat dilihat pada praktisi terapi Ericksonian saat ini.

Namun bagaimana seseorang dapat mendamaikan perbedaan-perbedaan tersebut dengan cara yang dapat dengan mudah dikonsep dan dipahami dipahami? Solusi yang diberikan di sini adalah keenam kompetensi inti saling tumpang tindih keterampilan

relasional. Empat keterampilan relasional yang diidentifikasi di sini mewakili polaritas yang mengimbangi satu polaritas yang lain menghasilkan pendekatan terapi yang lebih bernuansa dan stabil. Untuk lebih memahami hal ini, bayangkan rentang kemampuan seorang terapis yang hanya merasa nyaman menyetujui tindakan orang, versus terapis yang hanya merasa nyaman memberi tahu orang lain apa yang harus dilakukan, dibandingkan terapis yang memiliki kapasitas untuk melakukan hal tersebut validasi diimbangi dengan kapasitas yang sama kuatnya untuk menantang individu melakukan sesuatu itu demi kepentingan terbaik mereka. Dualitas yang tampaknya tidak kompatibel ini sebenarnya merupakan kekuatan yang saling melengkapi yang berfungsi bersama dengan cara yang sama seperti kegembiraan dan kemarahan yang saling mengimbangi dan menstabilkan.

Pandangan konseptual terapi Ericksonian digambarkan dalam diagram di bawah.



Kompetensi inti dalam terapi Ericksonian memerlukan keterampilan yang beragam. Penjahitan, pemanfaatan, dan pendekatan strategis mengandalkan observasi yang cermat, yang merupakan bentuk komunikasi reseptif. Sebaliknya, naturalistik, pengalaman, dan destabilisasi membutuhkan budaya yang ekspresif. Di sisi lain, validasi merupakan bentuk "soft power" yang penting untuk penjahitan, pemanfaatan, dan naturalistik, sementara kemampuan untuk memulai dan menegaskan aktivitas terstruktur adalah "hard

power" yang dibutuhkan dalam destabilisasi, pengalaman, dan pendekatan strategis.

Erickson menjelaskan pentingnya kombinasi kekuatan "keras" dan "lunak" dalam terapi ini. Selama pengumpulan data, seorang responden menyadari bahwa teori saja tidak cukup untuk mencerminkan keahlian seorang terapis Ericksonian. Oleh karena itu, manual ini menyertakan alat ukur yang telah diuji untuk mengukur kompetensi inti dalam pendekatan Ericksonian.

Manual ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang koheren dan empiris tentang terapi Ericksonian. Ini didasarkan pada pemahaman bahwa jika sesuatu ingin dibuktikan keberadaannya, maka harus dapat diukur. Untuk mencapai tujuan ini, setiap kompetensi inti dijelaskan secara rinci dan dibagi menjadi komponen yang dapat dioperasikan secara konkret.

Selain itu, manual ini dilengkapi dengan dua ukuran perilaku yang telah diuji, serta teori perubahan, model kesehatan, dan daftar prinsip inti untuk membantu memahami identitas unik terapi Ericksonian.

MILTON H. ERICKSON DAN SEJARAH GERAKAN ERICKSONIAN

Milton Hyland Erickson (1901-1980) dianggap sebagai arsitek inovasi dalam psikoterapi yang sejajar dengan Sigmund Freud. Sedangkan Freud dikenal sebagai bapak teori modern psikoterapi, Erickson dianggap sebagai pelopor penting dalam teknik intervensi praktis dan berubah. Semangat kepeloporan dan kemauan mengambil risiko merupakan bagian dari kisah hidupnya. Lahir di lantai tanah, sebuah pondok kayu di kota pertambangan perak di Nevada, Erickson yang berusia lima tahun pindah bersama keluarganya ke sebuah peternakan di Lowell, Wisconsin. Perjalanan dimulai dengan perjalanan ke timur dengan kereta tertutup, sebuah ironi yang dinikmati Erickson digunakan untuk mengilustrasikan bergerak maju dengan melakukan sesuatu secara mundur.

Kehidupan pertanian memberi Erickson banyak peluang untuk menyelesaikan masalah kebutuhan sehari-hari dengan sabar menunggu tanaman tumbuh, dan mengamati proses alam dengan cermat. Kualitas-kualitas ini: pragmatisme, kesabaran dan perhatian, terlihat dalam praktik terapi Ericksonian. Cerita tentang menerima kesulitan, mengatasi kesulitan, menyelesaikan pekerjaan besar secara bertahap, dan juga menggunakan pengaruh untuk perubahan,

menjadi bagian standar dari teknik pengajarannya, dan sekarang digunakan oleh terapis di seluruh dunia.

Pada usia 17 tahun, Erickson terserang poliomyelitis. Sambil terbaring di tempat tidur lumpuh dan hilang timbul dalam kesadarannya, Erickson mendengar seorang dokter menasihati ibunya, "Anak itu akan mati besok pagi." Ini Pernyataan tersebut berdampak besar pada Erickson dan menghasilkan respons emosional yang kuat. Dia tidak melakukannya percaya siapa pun berhak mengatakan hal ini kepada seorang ibu, apalagi ibunya. Dalam keadaan menantang, Erickson menemukan energi fisik yang cukup untuk tidak hanya bertahan di malam hari, tetapi juga untuk bertahan dari penyakit. Polio virus mempengaruhi seluruh tubuhnya, dan untuk sementara waktu, satu-satunya kendali sukarela yang dia miliki adalah pada kelopak matanya. Erickson diingat saat ini sebagai salah satu kesadaran yang kuat – kesadaran akan keterbatasannya sendiri dan keterbatasannya lingkungan. Dia menggunakan rehabilitasi yang membosankan selama berbulan-bulan untuk mempelajari tentang interaksi antara pikiran dan tubuh, dan selama masa kurungan ini ia menjadi cerdas menyadari pola perilaku orang-orang di sekitarnya, seperti mengenali siapa yang datang melalui suara langkah kaki, dan mengantisipasi status emosional mereka sebelum benar-benar melihatnya.

Untuk menyelesaikan pemulihannya, Erickson memulai perjalanan kano selama enam minggu menyusuri Mississippi dan kembali lagi ke hulu. Dia hampir tidak mampu berdiri tanpa tongkat, tidak mampu menempuh rute tanpa bantuan, dan memiliki sumber daya keuangan yang minimal. Daripada meminta bantuan secara langsung, Erickson justru menemukan bahwa dia dapat merangsang keingintahuan orang lain dan membangkitkan tawaran bantuan yang tidak diminta. Banyak malam, dia "mendapatkan" miliknya makan malam dengan bercerita kepada para nelayan di sepanjang sungai. Praktek sugesti dan kebangkitan tidak langsung sumber daya serta penyampaian cerita tetap menjadi ciri utama pendekatan Ericksonian.

Setelah lulus, Erickson mengambil serangkaian posisi di rumah sakit negara yang menangani penyakit mental yang parah pasien. Dalam lingkungan kelembagaan Erickson menyadari pentingnya humor, harapan, dan hubungan antarpribadi. Dia menemukan cara untuk dengan baik hati mengonfrontasi pasien dengan pasiennya sendiri gejala dengan menontonnya dilakukan oleh orang lain atau dengan meminta pasien secara sengaja melakukannya perilaku gejalanya. Karena tinggal di perumahan yang berada di lingkungan rumah sakit, Erickson mampu untuk menyaksikan setiap hari perubahan kondisi pasiennya. Dengan pengamatan ini Keuntungannya, Erickson mampu melihat efek interupsi pola serta efek

perubahan dengan konteks interpersonal, dan efek perubahan perspektif. Dia segera mengenali banyak orang di antaranya berfungsi sebagai batu loncatan untuk kemajuan terapi tambahan.

Seorang penulis yang produktif, kontribusi Erickson terhadap sastra profesional terus berlanjut; dia menjadi terkenal untuk ide dan karya. Dia dianggap revolusioner oleh sebagian orang dan mengkhawatirkan oleh sebagian lainnya. Setelah pindah ke Arizona pada tahun 1948 dan memulai praktik pribadi, para profesional lain berusaha belajar darinya sebagai miliknya reputasinya tumbuh baik secara nasional maupun internasional. Meskipun kelemahan akibat efek samping yang parah polio dan usianya yang semakin bertambah, Erickson terus mengajar hingga kematiannya, meninggalkan banyak hal pengaruhnya di bidang ini yang terus berkembang selama beberapa dekade berikutnya.

Alasan mengapa kisah hidup Erickson muncul di awal manual terapi Ericksonin bukan karena alasan tersebut demi rasa ingin tahu. Sebaliknya, kisah hidupnya adalah sumber inspirasi, yang menuntun orang lain untuk menemukan hal semacam itu harapan dan ketahanan yang menjadi ciri terapi ini. Bahkan di saat-saat terburuk dalam hidupnya, Erickson tidak pernah kehilangan harapan dan keyakinan terhadap potensi manusia. Penyakitnya dan cara dia menyembuhkan dirinya sendiri contoh

jelas tentang apa yang dapat dilakukan hipnosis dalam pengobatan rasa sakit, depresi, penyembuhan trauma, dan lain-lain kerugian, dan dalam mengubah keputusan menjadi kehidupan yang bermakna. Bahkan sebelum kemati

Core Competencies of Ericksonian Therapy - Introduction with Dan Short, PhD and Scott Miller, PhD

Nama saya Dan Short, dan dengan senang hati saya mempersembahkan kepada Anda serangkaian video unik yang menggambarkan pendekatan Ericksonian. Dan pertama-tama saya akan bercerita sedikit tentang diri saya dan apa yang membawa saya pada proyek ini. Saya telah bekerja selama hampir 30 tahun sebagai praktisi dan sarjana Ericksonian dengan sebanyak 1.500 jam meneliti dan mempelajari audio dari Erickson ketika dia mengajar, melakukan terapi selama saya bekerja di arsip Erickson. Saya pernah bekerja sebagai asisten direktur di yayasan, editor buletin, dan sekarang saya menjabat sebagai direktur di Milton H. Erickson Institute of Phoenix. Dan yang terjadi, beberapa tahun yang lalu, Jeff Zeig mengumpulkan beberapa orang untuk mencoba mendorong perluasan pemahaman tentang terapi Ericksonian dan mempelajarinya dengan lebih cermat dalam penelitian.

Dan untuk melakukan upaya itu, kami mendatangkan beberapa ahli, salah satunya

Scott Miller, yang telah lama bergabung dengan Erickson Foundation dan membantu mengajarkan terapi versinya sendiri yang beroperasi dengan dinamika dan prinsip yang sama seperti terapi

Ericksonian. Oleh karena itu, saya ingin memperkenalkan Scott Miller dan membiarkan Anda menceritakan sedikit tentang diri Anda.

Dan, terima kasih. untuk mengumpulkan semua informasi ini dan semua orang yang memiliki kontak dekat dengan Dr. Erickson dan belajar langsung darinya. Saya direktur Pusat Internasional untuk Keunggulan Klinis. Dan seperti yang Anda katakan, saya telah terlibat dengan Erickson Foundation sejak tahun 1980an ketika saya bertemu dengan seorang psikolog

yang kebetulan tinggal di daerah tempat saya akan melanjutkan sekolah pascasarjana. Namanya Lynn Johnson. Ia pernah belajar langsung dengan Dr. Erickson, mengunjunginya beberapa kali, dan cukup tertarik dengan dampak potensi strategi Ericksonian terhadap hasil psikoterapi. Setelah saya lulus sekolah pascasarjana, saya bekerja di Milwaukee, Wisconsin. Jaraknya sangat dekat dari tempat saya dibesarkan di California selatan. Itu adalah budaya dan tempat yang sangat berbeda. Tapi itu sangat akrab bagi saya karena, seperti yang Anda tahu, Steve de Chaser sangat dipengaruhi oleh John Weakland yang timnya di MRI dan kelompok Bateson sangat dipengaruhi oleh Dr. Erickson. Jadi saya merasa seperti sudah berenang di laut Ericksonian ini selama beberapa waktu.

mencoba memahami cara terbaik menerapkan ide-ide tersebut. Dan yang lebih penting, sehubungan dengan

proyek khusus Anda, tentukan apa yang termasuk dalam terapi Ericksonian. Ketika seseorang berkata, Saya melakukan pekerjaan Ericksonian, mencoba mencari tahu apa sebenarnya maksudnya? Apakah itu berarti Anda melakukan interspersal saat melakukan hipnosis? Apakah itu berarti Anda melakukan semacam ritual dengan klien Anda? Karyanya begitu kaya dan beragam sehingga memahami elemen-elemen inti, prinsip-prinsip inti, seperti yang Anda sebut sebelumnya, menurut saya, adalah sebuah hal yang sangat penting.

tugas. Jadi sekali lagi, terima kasih kepada Anda yang telah berupaya mewujudkan hal ini. Dan saya senang telah memainkan peran yang sangat kecil dalam proses itu dengan baik saya uh Anda bersikap rendah hati uh Anda sangat mendasar dalam membantu kami mencari tahu apa yang perlu kami lakukan untuk maju i uh

Agar masyarakat memahami ide-ide yang hendak disajikan dalam berbagai video tersebut. Ini tidak didasarkan pada teori atau ide atau observasi seseorang. Kita punya banyak orang yang mengamati Erickson, melihat kasus-kasus, dan kemudian membangun teori seputar kasus tersebut, versi mereka. Apa yang saya lakukan adalah menghubungi sebanyak mungkin otoritas terkemuka dunia dalam bidang terapi Ericksonian. Jadi kami mendapatkan sekitar 50 orang. yang menanggapi apa yang pada

dasarnya adalah analisis kualitatif di mana orang-orang menggambarkan pemahaman terbaik mereka tentang esensi psikoterapi atau hipnosis Ericksonian. Dengan kata lain, jika bagian ini hilang, Anda tidak benar-benar menjalani terapi Ericksonian. Benar. Dari analisa itu, sedikit lagi kajian kualitatif, ada beberapa video yang dibandingkan, ada yang Ericksonian, ada yang tidak, dan skala rating yang dikembangkan.

Dan hasilnya, setidaknya dalam satu uji coba yang saya lakukan, Anda dapat, dengan skala penilaian yang membantu orang mengukur kompetensi inti ini, dapat membedakan secara andal apakah seseorang itu Ericksonian atau bukan dari siswa yang belum mempelajari Erickson dan tidak' tidak mengetahui satu hal dari hal lainnya. Jadi setidaknya ada beberapa bukti awal yang mendukung bahwa hal-hal ini penting dan jika Anda ingin mengetahui perbedaan antara terapi Ericksonian dan terapi lain yang mungkin cukup mirip, seperti terapi yang berpusat pada orang atau hipnosis tradisional. Atau terapi yang berfokus pada solusi. Terapi yang berfokus pada solusi, sangat, sangat mirip. Konsep-konsep inti ini tampaknya dapat diidentifikasi. Jadi ini seperti memiliki alamat rumah Anda. Kita mempunyai rumah tempat tinggal semua orang di seluruh dunia, dan mereka tampaknya melakukan sesuatu yang cukup konsisten.

Tampaknya orang-orang telah mempelajari sekumpulan pengetahuan yang memungkinkan

mereka bekerja dengan cara yang sangat mirip, meskipun mereka semua menggunakan teknik yang berbeda. Benar. kepribadian mereka sendiri ke dalamnya, yang membuat ini sangat menarik. Ketika saya pertama kali, Anda mengatakan kepada saya, Scott, saya berpikir, apa yang kita lakukan agar penelitian dapat berjalan lancar? Apa yang kita lakukan? Dan Anda berkata, Anda harus memiliki panduan pengobatan karena Anda harus mampu mengidentifikasi apa yang Anda ukur dan mengatakan bahwa itulah yang terjadi dan bukan hal lain. Ya. Jadi saya berpikir, oke, saya akan membuat panduan pengobatan. Dan reaksi balik yang saya terima ketika saya memberi tahu orang-orang tentang apa yang saya lakukan, satu atau dua orang Ericksonian yang Baik sebenarnya menolak untuk berkomunikasi dengan saya setelah itu.

Luar biasa. Dan apa yang saya katakan adalah, tidak, tidak, tidak, ini bukan upaya untuk menghancurkan terapi Ericksonian dan mengubahnya menjadi protokol langkah demi langkah. Ini hanyalah upaya untuk mengidentifikasi apa yang terjadi secara andal dan konsisten sehingga kita dapat mengukurnya. Dan ketika saya menyelesaikan panduan pengobatan dan menyebarkannya ke semua direktur dan lembaga berbeda di seluruh dunia, 100% merespons kembali, Anda telah melakukannya. Anda telah mengidentifikasinya. Ada banyak ruang untuk

individualitas. Anda belum mengubahnya menjadi sebuah doktrin. Benar.

Intinya, apa yang telah Anda lakukan, Dan, menurut saya sangat penting. Setiap kali kita melihat karya seorang pemikir super inovatif, yang memiliki siswa dan juga karismatik, masing-masing siswa mendengar pesan yang sedikit berbeda. Itu hal yang baik. Artinya, ide-idenya akan terus berkembang.

Namun ketika kita sampai pada tahap penelitian dan kita bertanya, apakah mereka melakukannya? Apakah mereka meniru? Apakah Erickson setuju dengan hal ini? Akankah dia mengatakan bahwa itu adalah cara melakukan terapi yang menurutnya mencerminkan pemikirannya, karyanya, inovasinya? Itu adalah langkah besar. Dan kemudian mampu menunjukkan validitas diskriminan bahwa kategori-kategori ini membantu Anda membedakan antara sesuatu seperti karya Ericksonian versus fokus solusi, yang, seperti yang Anda katakan, merupakan sepupu atau keturunan, setidaknya harus kita katakan, pada karya Erickson. Dan ini merupakan upaya yang signifikan untuk benar-benar membedakan elemen-elemen tersebut karena, seperti yang Anda katakan, orang-orang tertarik pada penafsiran khusus mereka. Mereka membawanya ke arah tertentu. Apa yang telah Anda lakukan adalah melihat DNA-nya.

Dan yang terpenting, ketika Anda mengidentifikasi DNA, meskipun Anda dan saya memiliki 99,99999%

gen yang sama, kita terlihat berbeda. Kami berasal dari berbagai belahan dunia. Kami memiliki pemikiran yang berbeda. Itu adalah hal yang baik karena Anda dapat mengoperasikan DNA tersebut dengan cara yang membantu Anda bertahan hidup di tempat Anda berada, membantu Anda membantu keluarga di tempat Anda berada. Itulah inti dari kompetensi inti. Apa DNANYa? maka tugas masing-masing praktisi adalah mewujudkannya berdasarkan siapa mereka, di mana mereka tinggal, dengan siapa mereka bekerja. Saya sangat menyukai analogi atau metafora DNA itu. Itu sangat masuk akal.

Saya baru-baru ini, suatu hari, mengadakan konferensi di mana saya mendapat kehormatan untuk mengundang Roxanna Erickson datang dan menonton sebagian darinya.

Dan saya berkata, menurut saya apa yang menarik bagi Anda adalah saya akan memberikan analisis yang sangat rinci tentang salah satu kasus Erickson dengan seorang wanita yang datang dengan gejala XYZ sebagai

masalah. Dan dia berusaha memahami apa yang terjadi padanya di tingkat bawah sadar. Lalu saya akan membandingkannya dengan kasus yang saya tangani, seorang wanita, gejala XYZ, usia yang sama, perilaku yang sama di kantor. Dan Anda akan melihat proses saya melewati dan mendapatkan pengetahuan bawah sadar dan tiba di tempat yang benar-benar berbeda.

Dan terapinya sudah dilakukan. Tekniknya tidak sama, namun jika Anda memahami DNA, ketika Anda melihatnya, Anda akan menyadari bahwa keduanya adalah terapi Ericksonian. Benar. Kira-kira seperti itulah pemahaman saya, dan Anda bisa melihat dan mengenalinya jika Anda mengetahui kompetensi intinya.

Itu benar.

Dan yang menurut saya penting adalah adanya dokumen yang menyatakan, ini dia. Karena Anda dan saya bisa menuding, katakanlah, seekor gorila dan berkata, ya, itu bukan manusia. Namun pertanyaannya adalah, bagaimana kita mengetahuinya? Dan bisakah kita membedakannya dengan cara yang berbeda, dengan cara yang lebih ilmiah, sehingga kita dapat mempelajarinya lebih jauh, ciri-ciri pembedanya? Karena sekali lagi, meskipun kita memiliki banyak kesamaan materi genetik dengan gorila, kita jelas tidak memiliki kesamaan. Dan perbedaannya sangat penting di sini. Dan meskipun fokus solusi memiliki DNA yang sama dengan karya Ericksonian, namun hal tersebut bukanlah karya Ericksonian. Dan kemampuan untuk mengatakan hal tersebut sangatlah penting jika saya ingin melakukan penelitian dan menentukan apakah inovasi, wawasan, dan cara kerja Erickson dapat membawa perbedaan dalam kehidupan masyarakat.

Dan secara khusus, hal ini juga memungkinkan kita untuk mengatakan, mengapa kita tidak membandingkan pekerjaan Ericksonian dengan pekerjaan yang berfokus pada solusi dan melihat, apakah yang satu lebih efektif daripada yang lain secara umum? Atau apakah cara ini lebih efektif untuk mengatasi permasalahan dan permasalahan tertentu dibandingkan dengan permasalahan dan kekhawatiran lainnya? Jadi menurut saya ini adalah langkah menuju arah yang signifikan. karena mampu memberikan penilaian penelitian yang lebih rinci dan valid terhadap ide-ide yang dikembangkan Dr. Erickson bertahun-tahun yang lalu. Dan kemudian saya bertanya-tanya apakah Anda dapat berbicara dengan kami sedikit tentang konsep latihan yang disengaja juga, karena di sini kita sudah melakukannya, saya telah melakukannya dalam kelompok di mana kita memiliki seseorang yang melakukan sedikit terapi, mungkin dalam permainan peran. atau mungkin memperlihatkan video karya mereka, lalu kita bisa duduk dengan timbangan ini

dan lihat kompetensi inti, dan Anda akan mendapatkan nilai tinggi atau rendah pada beberapa kompetensi ini. Dan kemudian sangat menarik untuk membahas yang lebih rendah dan kemudian meminta orang tersebut untuk berspekulasi tentang apa yang mungkin bisa mereka lakukan dan kemudian membuat ruangan berspekulasi tentang hal itu. Dan sungguh menakjubkan dialog yang terjadi kemudian.

Saya tidak tahu apakah Anda akan mempertimbangkan praktik yang disengaja itu atau tidak. Ada dua tingkatan dalam hal latihan yang disengaja. Dan praktik yang disengaja, sesuai dengan namanya, adalah pengulangan yang disengaja dan disengaja dengan tujuan penyempurnaan yang berurutan. Itulah yang dimaksud dengan praktik yang disengaja. Dan pada tahun 2007, kami mencari cara untuk memahami mengapa dokter tertentu lebih efektif dibandingkan dokter lain. Dan Daryl Chow melakukan penelitian pertama, menemukan bahwa orang yang menghabiskan lebih banyak waktu dalam latihan yang disengaja secara signifikan lebih efektif dibandingkan rekan-rekan mereka.

Penting untuk diingat bahwa kita semua berlatih. tetapi mereka yang lebih baik justru lebih sering melakukannya dan mereka lebih berhati-hati dalam melakukannya. Mereka fokus pada keunggulan pembelajaran mereka. Keterampilan apa yang perlu mereka peroleh untuk meningkatkan efektivitasnya? Setiap kali saya membicarakan hal ini, kebanyakan orang menganggukkan kepala dan berkata, itu masuk akal bagi saya. Kebanyakan dari kita, kata orang tua kita, jika kita ingin menjadi lebih baik dalam bermain piano, gitar di sekolah, kita harus berlatih. Jadi sebenarnya itu bukanlah ide yang asing, namun yang baru adalah ide tersebut harus sesuai dengan performa Anda. Dan lagi, ketika saya membicarakan hal ini, orang-orang berkata, baiklah, beritahu saya

apa yang harus saya praktikkan dan saya akan melakukannya.

Itu berarti Anda harus dapat menilai seberapa baik Anda telah menerapkan keterampilan tertentu, yang akan mengembalikan kita ke kompetensi inti. Kami perlu mengetahui di mana Anda dalam hal keterampilan Anda sehubungan dengan, dalam hal ini, pengobatan Ericksonian. Dan kompetensi inti dapat membantu Anda melakukan hal itu. Dan yang terpenting, Ini dapat membantu Anda melakukan hal itu tanpa merampas individualitas Anda. Jadi saya tidak tahu apakah Anda dilatih dengan cara yang sama, Dan, dan mungkin hanya saya karena saya selalu dan terus menjadi terapis kecemasan, artinya saya ingin melakukan hal yang benar oleh orang-orang yang bekerja dengan saya. Saya di dalam kamar. Saya mungkin terlihat percaya diri, tapi saat saya masuk dan keluar, yang selalu saya pikirkan adalah saya bisa melakukannya lebih baik.

Saya seharusnya melakukan yang lebih baik. Saya berharap saya bisa mempersiapkan lebih banyak. Begitulah cara pikiran saya bekerja. Dan itu belum tentu buruk. Itu memastikan bahwa kita berada di ujung pembelajaran kita. Pola pikir yang Anda gambarkan akan menyebabkan seseorang menjadi lebih berhati-hati dan lebih metodis serta bersedia mempertanyakan praktiknya. Tepatnya apa yang mereka lakukan. Dan itulah kuncinya. Jadi kita harus

kritis dalam mengevaluasi apa yang kita lakukan. Kompetensi inti, yang tidak kita inginkan, dan menurut saya ini adalah tujuan saya, adalah agar semua orang bertindak sama. Inilah yang menjadi masalah dalam pembuatan skrip. Jadi pada hari-hari saya yang fokus pada solusi di tahun 90an, awal 90an, kami melakukan intervensi yang disebut pertanyaan ajaib.

Tahukah Anda, menurut saya itu adalah keturunan langsung dari karya Erickson dengan teknik bola kristal. Anda melihat orang-orang membayangkan kehidupan mereka berbeda di dalam bola kristal ini. Oke, jadi ini pertanyaan ajaibnya sekarang. Dan apa yang kami lakukan, dan apa yang kami tulis adalah ucapan verbal yang tepat, hampir seperti kami mencoba memantrai orang. Sebuah buku untuk diucapkan saat Anda mengeluarkannya, kata-kata pada dasarnya ajaib. Ini dia. Dan Anda harus mengucapkan kata-kata dalam urutan yang benar dan tepat. Dan Anda melihatnya di protokol. Jika Anda tidak menggerakkan jari Anda ke belakang tepat pada interval ini, maka itu tidak akan berhasil. Semuanya menjadi kacau di keranjang tangan. Semua itu tidak benar. Dan itu mengubah kita semua menjadi drone.

Ini seperti episode Twilight yang lama. Saya tidak tahu apakah Anda ingat episode ini, episode Twilight Zone di mana... orang yang terlihat berbeda dari orang lain dalam program ini akan menjalani operasi untuk

memperbaikinya. Dan mereka dapat memilih antara dua cara berperenampilan yang berbeda dan semua orang berperenampilan sama. Kami tidak menginginkan hal itu dalam terapi. Kami ingin orang-orang menerapkan prinsip-prinsip klinis yang kuat dengan cara mereka sendiri, berdasarkan latar belakang dan budaya mereka sendiri, dan melayani masing-masing klien yang bekerja dengan mereka. Artinya, Anda sebagai pelatih terapi Ericksonian dapat menilai berdasarkan prinsip-prinsip ini tanpa merampas individualitas orang tersebut, seperti saya katakan. Anda ingin mereka mewujudkannya dengan cara yang sesuai bagi mereka dan sesuai dengan tempat mereka bekerja dan orang-orang yang bekerja bersama mereka.

Jadi itulah yang sengaja kita praktikkan. Kita bisa dengan sengaja berlatih, seberapa dekat saya untuk mewujudkan prinsip-prinsip ini? dalam pekerjaan saya. Dan kemudian Anda dapat menunjukkan bagaimana mereka mungkin mengubah sedikit hal, berdasarkan pengalaman Anda, untuk meningkatkan perwujudannya.

prinsip. Sangat bagus. Saya menghargai bantuan Anda dalam proyek ini seiring kemajuan kami, atas penjelasan Anda tentang pentingnya mengidentifikasi inti-inti ini

kompetensi. Dan dengan senang hati saya memperkenalkan kepada semua orang dari enam

video berikut ini di mana Anda dapat melihat DNA terapi Ericksonian.

Core Competencies of Ericksonian Therapy - 1. Tailoring with Roxanna Erickson-Klein, PhD

Roxy, terima kasih telah datang untuk berbagi waktu Anda dengan kami di sini dan membantu kami mempelajari lebih lanjut tentang gagasan menyesuaikan apa yang dimaksud dengan seseorang yang ingin mengembangkan keterampilan, hal-hal apa yang perlu mereka ambil. Dan saya tahu dengan pengajaran yang telah Anda lakukan, dengan terapi bertahun-tahun yang telah Anda lakukan, belum lagi tinggal serumah dengan Milton Erickson sebagai putrinya, ada banyak hal yang dapat Anda bagikan kepada kami. Baiklah terima kasih. Itu adalah suatu kesenangan. dan saya selalu bersedia berbagi ide-ide saya. Ya baiklah. Jadi untuk memulainya, secara mendasar, apa itu menjahit? Menyesuaikan adalah cara terapis mengubah perilakunya untuk menjalin hubungan lebih dekat dengan klien.

Baiklah baiklah. Jadi ini berarti memodifikasi perilaku kita, apakah ini berarti memodifikasi teknik Anda dan memodifikasi, apa saja yang kita modifikasi? Pada dasarnya, terapis datang dengan ide dan pemikiran tentang bagaimana melakukan terapi, dan pasien datang dengan harapan, harapan, dan kebutuhan, sehingga ada hubungan awal. Dan dalam wawancara awal, harus ada kejelasan tentang apakah keahlian terapis dan cara melakukan terapi benar-benar memenuhi kebutuhan klien sehingga dalam

wawancara awal, ada diskusi tentang harapannya. , tentang harapan, tentang cara terapis melakukan terapi yang mulai mengekspresikan dirinya dengan cara yang kemudian akan memandu kemajuan terapi seiring berjalannya terapi.

Karena tidak ada kerangka kerja yang benar-benar jelas untuk terapi Ericksonian, terdapat banyak variasi mengenai seberapa banyak wawasan kognitif yang dapat diharapkan, seberapa banyak peninjauan terhadap masalah pasien, seberapa besar penekanan pada berbagai aspeknya. Dan semua ini perlu dilihat dalam konteks ekspektasi pasien. Jadi ketika hal itu didiskusikan, dinegosiasikan, dan dipahami, yang cenderung muncul adalah banyak elemen yang menunjukkan kepada terapis tentang sistem kepercayaan klien dan harapan mereka. Dan selanjutnya adalah soal menggunakan ide-ide yang dibawa klien ke kantor dan menggunakannya dengan cara yang produktif dan positif. Oke, dan seperti yang Jeff sebutkan sebelumnya, hal-hal ini, beberapa kompetensinya tumpang tindih atau saling terkait satu sama lain.

Jadi jika kita ingin memanfaatkannya dengan baik, kita harus siap menyesuaikan pengalaman terapi dengan kebutuhan klien. Sangat. Oke. Jadi ketika Anda ingin lebih memahami kebutuhan klien, saya mulai dengan mengundang klien untuk menggambarkan masalahnya dengan kata-kata mereka sendiri, selama

yang diperlukan, dengan harapan dan harapan mereka sendiri, apakah itu realistis atau tidak. realistik. Saya ingin mendengar cerita mereka dari sudut pandang mereka, dan saya ingin benar-benar mendengarkan apa yang mereka ungkapkan. Saat mereka mengungkapkan hal itu, terapis akan mulai mendengarkan informasi tentang persepsi klien tentang dunia. Dan beberapa persepsinya sangat terbuka, sistem kepercayaannya, dan lain-lain. Dan terkadang informasinya sangat kecil, entah itu mengacu pada gambar visual, entah itu

lebih kinestetik atau apakah mereka berorientasi pada sensorik, apakah mereka membuat bencana atau apa harapan dan harapan mereka, dan apakah mereka tidak suka berbicara atau memang suka berbicara. Jadi semua informasi yang disampaikan secara tidak langsung melalui perilaku klien. Ya. kemudian menawarkan informasi sehingga terapis dapat mulai menyesuaikan cara mereka berkomunikasi dengan klien. Hal ini terdengar seperti kebalikan dari apa yang kita pikirkan ketika kita memikirkan hipnosis klasik atau tradisional. Karena ketika saya memikirkan hipnosis tradisional, saya akan memiliki metode induksi yang cocok untuk Anda. Saya akan melakukan metode induksi saya. Saat Anda sedang kesurupan dan terbuka terhadap sugesti, saya akan melakukan komunikasi satu arah, dan saya berusaha memengaruhi Anda, jadi semuanya akan berjalan ke arah subjek untuk mendapatkan hasil apa pun. terjadi

kita perlu menghilangkan kutil atau apapun itu, mengurangi rasa sakitnya.

Apa yang saya dengar Anda katakan dalam pendekatan ini, pengaruhnya lebih seperti jalan dua arah, dan ada cara di mana klien, Anda membiarkan diri Anda terpengaruh dan sangat responsif terhadap beberapa hal yang dikatakan dan dilakukan klien. Jadi di awal terapi, seseorang mengumpulkan informasi. Cara mengungkapkan sesuatu yang bermakna bagi klien? Apa yang mereka hargai? Apa yang mereka cari? Apa harapan mereka? Dan pada saat yang sama, selain mengumpulkan informasi tersebut, terapis juga menilai masalah apa pun yang dibawa klien dan saran terapeutik apa yang mungkin diberikan. Karena sejujurnya, orang sering kali datang ke terapi karena tidak tahu apa yang harus dilakukan dan ingin diberitahu apa yang harus dilakukan. Ya. Jadi ini semacam keseimbangan dalam menemukan cara untuk menawarkan saran, tetapi menawarkannya sedemikian rupa sehingga klien benar-benar dapat mendengar saran tersebut dan benar-benar membiarkannya meresap.

dengan cara yang berarti. Dengan cara yang berarti. Dan ini seperti, meskipun Anda memberi tahu orang tersebut apa yang harus dilakukan atau bersikap sedikit lebih direktif, Anda melakukannya sebagai respons terhadap apa yang dikomunikasikan klien kepada Anda, atau mungkin seseorang yang telah

dilatih secara ketat untuk tidak melakukan apa pun. pengarahan. Mereka tidak mau pergi ke sana. Mereka tidak akan melakukan penyesuaian itu dan memberikan klien hal-hal konkret yang spesifik untuk dilakukan. Tepat. Tepat. Jadi, Anda memiliki keseimbangan antara sugesti permisif dan direktif yang dapat diberikan oleh terapis. Dan seringkali, standar saya adalah permisif. Saya tidak tahu kapan, saya tidak tahu apakah, saya tidak tahu bagaimana caranya. Itu adalah saran yang permisif. Dan seringkali, itulah dasar di mana saya memulai. Di sisi lain, terkadang klien datang dan ingin diberi tahu.

Anda akan berhenti merokok, atau Anda akan kehilangan keinginan terhadap alkohol, atau Anda tidak akan mengalami perilaku tidak diinginkan lainnya. Dan mereka benar-benar mencari arahan yang berwenang. Dan mereka bahkan ingin Anda menggunakan terminologi yang kasar. Ya, tentu saja. Bahkan terkadang sugestinya sangat negatif. Jadi bagian dari penyesuaian adalah mendengarkan apa yang subjek harapkan, harapkan, apa yang diyakini subjek paling membantu mereka, dan kemudian melibatkannya dalam saran yang diberikan. Dan ini bukan hanya sugesti terapeutik, tetapi juga konteks hipnosis. Ketika klien datang, terkadang mereka bertanya, mereka berkata, Anda tahu, saya memerlukan hipnosis untuk, Anda tahu, apa pun yang mereka yakini bahwa mereka membutuhkannya. Jadi bagian dari bekerja dengan klien adalah mendidik

mereka tentang apa gunanya hipnosis atau tidak, bagaimana tampilannya, seperti apa bentuknya.

Jadi sebagian darinya sebenarnya adalah beberapa negosiasi tentang gaya terapeutik dan menghadirkan sesi pertama seperti itu, membawa semua itu ke meja. Jadi jika klien meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak mungkin, saya ingin menurunkan berat badan sebanyak 100 pon dalam satu minggu, atau jika mereka meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak etis atau semacamnya, Anda akan bernegosiasi. Ya, dan bukan hanya hal-hal yang terang-terangan. Beberapa klien datang, mereka menginginkan kemunduran kehidupan masa lalu. Anda tahu, itulah yang mereka minta. Mereka sangat jelas mengenai hal itu. Saya tidak melakukan itu. Jadi harus ada negosiasi awal mengenai apa yang tersedia atau tidak tersedia dalam pertemuan terapeutik ini. Namun bahkan dengan adanya negosiasi, masih terdapat pengaruh dua jalur dan dua arah.

Sangat. Dimana Anda bersedia dipengaruhi oleh klien dan kebutuhan mereka. Ya, tentu saja harus ada pemahaman apakah kita cocok atau tidak. Ya. Dan mungkin hubungan terapeutik ini tidak optimal untuk klien tertentu. Ya. Jadi dalam proses pengumpulan informasi tentang apa yang diharapkan, apa harapannya, secara bersamaan, mengumpulkan cara mereka mengekspresikan diri, cara postur mereka, harapan mereka, apa yang ingin mereka ungkapkan,

semua rincian informasi itu , hal ini akan berguna jika aliansi terapeutik terbentuk dan jika kesepakatan untuk bekerja sama secara terapeutik dapat dilanjutkan. Pada saat perjanjian itu ditandatangani, Anda memiliki semua informasi detail seperti ini. Beginilah cara klien mengekspresikan dirinya.

Inilah yang mereka harapkan. Inilah yang mereka inginkan. Inilah harapan mereka. Dan itu memberi Anda banyak bahan bagus untuk dikerjakan. Jadi, jika Anda beralih dari sana ke sugesti terapeutik saja, atau jika Anda beralih dari sana ke kerja sama hipnotis, Anda memiliki beberapa bahan kerja sebagai titik awal. Sekarang, saat Anda terus bekerja, Anda perlu melakukan beberapa penyesuaian tambahan. Anda tidak tahu segalanya. Anda akan mengamati bagaimana klien menanggapi saran yang diberikan. Anda akan mengamati. Terapis akan mengamati dengan kemampuan terbaiknya dan memerhatikan tanggapan apa yang diberikan klien dan kemudian menggunakan tanggapan tersebut untuk membentuk ke mana mereka akan pergi dari sana. Ini Anda, Anda membuat saya memikirkan sesuatu yang menarik, sebuah latihan yang saya lakukan dengan terapis dan mereka pikir mereka akan membencinya dan mereka pikir itu tidak mungkin karena apa yang saya minta mereka lakukan adalah melakukan hipnosis satu sama lain tetapi mereka hanya punya waktu 60 detik dan kemudian saya menelepon waktu

Dan mereka harus mendapatkan masukan dari orang lain dan mencari tahu, apakah ada sesuatu, apakah saya berbicara terlalu cepat? Atau apakah saya, apakah Anda membutuhkan saya untuk lebih mengarahkan atau apa pun? Dapatkan umpan balik. Anda punya waktu sekitar 15 atau 20 detik. Dan kemudian kita melanjutkannya dengan hipnosis. Anda memiliki 60 detik lagi. Dan kemudian Anda kembali melakukannya, mendapatkan lebih banyak umpan balik, 15 atau 10 detik. Dan kemudian kita melakukan 60 detik terakhir. Dan orang-orang berpikir bahwa dengan adanya interupsi dan hal-hal lainnya, mustahil mewujudkan sesuatu. Dan mereka selalu kaget, kaget dan takjub. berdasarkan pengalaman yang terjadi dan fakta bahwa tidak menjadi masalah untuk langsung kembali. Dan Anda bisa bertanya kepada orang tersebut, apakah Anda memerlukan saya untuk melakukan hal ini secara berbeda?

Apakah ini berhasil untuk Anda? Dan itu terdengar menyenangkan. Kedengarannya sangat menyenangkan. Itu bukan satu-satunya cara. Maksud saya, ada beberapa orang yang berhasil melakukan trans interaktif dengan sangat baik. Dan trans interaktif dapat memberikan umpan balik yang berkelanjutan. baik melalui isyarat jari? Baik, baik isyarat jari, anggukan, atau percakapan verbal, beberapa rekan saya melakukan banyak transfer interaktif, maka Anda tidak perlu menebaknya dengan baik, tetapi ini masalah gaya. Saya tidak melakukan

trance interaktif, saya tahu itu bukan gaya saya, saya mengerti, jadi ini masalah terapis yang mengetahui gaya mereka sendiri, mengetahui apa kekuatan mereka, bekerja dari kekuatan mereka untuk mendapatkan respons terbaik dari klien. Dan tentu saja, kita tidak hanya membicarakan hipnosis di sini.

Kita berbicara tentang terapi secara keseluruhan. Dan saya bayangkan Anda cukup banyak meminta umpan balik dari klien Anda sehingga Anda tahu cara mengikuti terapi ya ya ya saya tidak melakukannya. Saya tidak mencari umpan balik verbal dalam hipnosis apa pun. Dan sebagian, atau sebagian besar, atau bahkan seluruhnya, karena saya percaya bahwa perubahan terjadi di alam bawah sadar. Dan keyakinan bahwa alam bawah sadar adalah titik penting perubahan, itu semacam spektrum. jauh di lubuk hatinya, seseorang tidak pernah perlu mengetahui apa masalahnya, mungkin tidak pernah merasakan momen aha, bahkan mungkin tidak pernah percaya bahwa dirinya mempunyai masalah sejak awal, namun perubahan bisa terjadi tanpa disadari. Jadi aku tahu, aku menyadari apa sudut pandangku, dan oleh karena itu,

Dalam sudut pandang saya, saat Anda membawanya ke umpan balik verbal, Anda sudah mencapai tingkat kesadaran tertentu. Beberapa derajat. Itu adalah salah satu bidang perdebatan. Ya. Sekarang, ada beberapa orang yang berpendapat bahwa ada manfaatnya

berbicara tentang kesadaran. Oh, ada banyak orang yang benar-benar mempercayai hal itu. Ya. Dan ada argumen yang sangat, sangat valid. Itu bukan gayaku. Oke, mengerti. Jadi, salah satu hal indah tentang terapi Ericksonian adalah orang-orang diundang, mampu bekerja berdasarkan gaya mereka, dari keahlian mereka, dari apa yang mereka lakukan dengan baik. Tepat sekali. Kebebasan bagi terapis, kebebasan bagi klien. Jika saya bisa, jika saya mengatakannya dengan benar, ada semacam slogan yang...

Anda akan mendengar banyak terapis Ericksonian berkata, hal ini mencerminkan gagasan menyesuaikan terapi, dan mereka akan berkata, Milton Erickson akan menciptakan teknik terapi baru untuk setiap klien yang ditemuinya. Dan saya tidak tahu apakah Christie yang mengatakan itu pertama kali, atau apakah... Tidak, Dan yang mengatakannya. Dia akan mengatakan itu. Ya, ya. Dia cukup bersikukuh bahwa kerangka dan model terapeutik atau teoretis hanya membatasi terapi yang diberikan seseorang kepada kliennya. Maka dia berkata, Saya menciptakan terapi baru untuk setiap klien yang bekerja dengan saya. Dia menyebut mereka pasien, untuk setiap pasien yang saya tangani. Dan sungguh, dia benar-benar menolak anggapan bahwa ada kerangka kerja yang dapat mencakup spektrum yang luas.

Namun dari sudut pandang pragmatis dan dari upaya belajar untuk mendapatkan kekuatan dari karyanya,

memiliki kerangka kerja yang longgar dengan prinsip-prinsip dasar dan prinsip-prinsip dasar sangatlah, sangat membantu. Apa yang ingin saya katakan saat kita mendiskusikan hal ini adalah bahwa ayah Anda adalah seorang jenius yang kreatif, dan terutama dalam hal melakukan psikoterapi. bagaimana kita semua menciptakan teknik baru untuk setiap klien yang kita lihat? Bagaimana kita Ya, kami melakukannya melalui penjahitan Anda tahu, katakanlah Anda tahu Anda mendengarkan klien khusus ini, ada kebutuhan khusus, ada harapan, harapan, impian, aspirasi khusus, apa pun yang mereka bawa ke kantor dan bekerja secara khusus dengan apa yang terjadi dengan klien tersebut saat ini.

Oke, jadi Anda mengalihkan fokus perhatian Anda dari buku teks atau dari kursus pelatihan yang Anda ikuti ke orang di depan Anda sebagai individu. Sebagai individu dengan kebutuhan unik, dengan keterampilan unik, dengan bakat unik, dan menyesuaikan apa yang Anda lakukan, cara Anda berinteraksi dengan mereka, apa yang Anda katakan, cara Anda menjangkau, cara Anda berkomunikasi, Anda menyesuaikan diri secara berkelanjutan. Karena klien itu juga berubah seiring waktu, itu adalah hal lain. Mereka muncul di awal terapi dan Anda menanganinya dengan satu cara dan seiring berjalannya waktu, hal tersebut memerlukan perubahan. Sekarang, salah satu contoh yang akan saya berikan mengenai hal itu adalah ada seorang

wanita muda pecandu alkohol yang bekerja dengan saya selama beberapa tahun.

Butuh beberapa tahun baginya untuk sadar. Dan pada saat dia benar-benar sadar, dia telah mengalami keadaan hidup yang sangat tragis, namun dia telah kehilangan keluarganya, kehilangan semua harta bendanya, kehilangan penampilan, kehilangan gigi, kehilangan rasa sejahtera, kehilangan segalanya. itu, Anda tahu bahwa itu memberikan identitasnya. Tapi saat saya terus bekerja dengannya, dia, Anda tahu, kami memiliki tahapan yang berbeda. Awalnya, fokus perhatiannya adalah membuatnya begitu sadar ya, Anda tahu, hanya itu saja perhatiannya yang tertuju pada hal itu. Dan kemudian seiring berjalannya waktu, kami mencapai titik di mana memberinya kesempatan untuk mendapatkan pakaian yang pantas sehingga dia bisa keluar dari jalan dan tidak merasa dijauhi oleh semua orang di sekitarnya adalah hal yang cukup penting.

Dan ketika kami mencapai titik itu, saya mulai melihatnya di tempat umum. Saya ingin bertemu Anda di, ada toko es krim di Dallas. Alih-alih di kantor, Anda bertemu dengannya di kedai es krim. Aku ingin terlihat bersamanya di depan umum. Saya ingin dia terlihat di depan umum dan memperhatikan bagaimana rasanya memiliki orang-orang di sekitarnya yang menerima dia seperti orang normal. Anda mewujudkannya dengan berada di sana karena

Anda membantu keamanan. Ya, dia tidak bisa melakukannya, dia belum siap melakukannya tanpa dukungan dari orang seperti saya. Tapi, itu hanya sebuah langkah, dan dia belum merasa siap untuk itu. Tapi, tahukah Anda, itulah terapi yang terjadi, di mana saya menilai, inilah kebutuhan Anda, Anda perlu mengembangkan keterampilan sosial, dan meskipun Anda mungkin merasa belum siap,

saatnya untuk mengambil langkah ini. Sesuatu yang Anda negosiasikan dengannya. Tentu saja. Ya. Sangat. Oke. Dan sebagian dari hal itu dilakukan melalui, Anda tahu, dia memercayai saya, dan dia ingin melanjutkan terapi, dan saya berubah dari bersikap permisif dan menerima, padahal aturan awalnya adalah, kami harus membuat Anda sadar, Anda tahu, lalu... lalu saya beralih ke waktunya untuk mengembangkan beberapa keterampilan sosial. Jadi saya tahu ada pendekatan lain eh Anda tahu, dan kita mendengar tentang tahapan seperti prochaska di mana, Anda tahu, fase terapi ini, Anda akan seperti ini dalam fase ini, Anda akan menjadi seperti ini dalam fase ini. kamu akan menjadi fasemu tetapi dengan itu, itu belum tentu sesuai uh karena itu adalah sesuatu yang diterapkan pada semua orang.

Atau saya tahu dalam pendekatan interpersonal terhadap psikoterapi, gagasannya adalah bahwa orang tersebut akan menjadi lebih bergantung, dengan lebih sedikit ego sehingga berkembang dan kemudian

seiring berjalannya terapi, terapis mundur dan menjadi kurang direktif, lebih tidak peduli. direktif karena klien sekarang dapat mengambil alih berbagai hal dan berfungsi lebih mandiri. Tapi itu juga tidak sesuai karena itulah yang Anda lakukan dengan setiap klien. Apa yang Anda gambarkan adalah sesuatu yang dilakukan terhadap satu orang ini karena inilah yang dibutuhkan orang tersebut. Benar. Individualitasnya, keunikan terapinya, Anda tahu, karena saya dapat melihat bahwa dia memerlukan sedikit dorongan ekstra untuk maju ke tahap perkembangan berikutnya. Jadi saya mengubah cara saya bekerja dengannya.

Sekarang, biasanya, ketika seseorang berbicara tentang menjahit, mereka biasanya berbicara tentang hal-hal seperti gaya ekspresif klien dan apakah mereka berbicara tentang gambaran besarnya, apakah mereka berbicara tentang detail, hanya mengutarakannya atau apakah mereka benar-benar detail. dan susah payah dalam cara mereka menggambarkan sesuatu. Atau NLP, mereka akan memiliki kinestetik versus pendengaran dan sebagainya. Ya, tentu saja. Ya, visual, pendengaran, kinestetik, apakah Anda menggunakan indra Anda. Tapi sebenarnya cukup detail. Dan NLP cukup baik dalam melihat elemen-elemen yang diperlukan dalam penjahitan. Ini memberikan kerangka kerja yang sangat, sangat membantu untuk memperhatikan apa yang dilakukan klien, bagaimana mereka mengakses

dunia, bagaimana mereka berperilaku di dunia. Dan kemudian mereka mengambil hal-hal tersebut di luar ekspektasi mereka. Apakah mereka mempunyai harapan bahwa,

Apa pun yang mereka lakukan, hidup akan tetap sama. Atau apakah mereka mempunyai harapan bahwa jika mereka bekerja sangat keras, segalanya akan menjadi lebih baik? Atau apakah ada harapan bahwa Anda dapat melambatkan tongkat ajaib dan melakukan pekerjaan untuk mereka? Jadi semua elemen tersebut merupakan bagian dari gambaran penjahitan. Semua elemen tersebut membuat terapi untuk satu orang tertentu menjadi sangat, sangat berbeda dibandingkan dengan terapi untuk klien berikutnya. Dan itu mencerminkan esensinya. Benar. Oke. Apakah ada sesuatu, bagi orang-orang yang baru mengenal ide ini atau sedang mencoba mengembangkan keterampilan ini, apakah ada sesuatu yang ingin Anda peringatkan kepada kami atau kami perlu berhati-hati saat menyesuaikan terapi agar dapat melakukannya dengan baik?

Nah, hal yang menurut saya paling penting adalah mengetahui sebagai seorang terapis, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mengetahui apa yang menurut Anda penting, dan jujur pada diri sendiri. Jadi jika seseorang datang dan harapannya adalah ingin melakukan regresi kehidupan lampau, agar merasa oke untuk mengatakan, Anda tahu, kami

mungkin bukan pasangan yang cocok. Namun saat Anda bekerja, jika Anda mencoba menyesuaikan diri untuk memenuhi kebutuhan klien, Anda telah melakukan upaya berlebihan dengan cara yang mungkin tidak sesuai baik untuk Anda maupun klien. Namun dari sudut pandang saya, hal yang paling penting adalah jangan sampai tersesat dalam detail sehingga Anda melupakan apa yang sebenarnya diminta klien, apa yang sebenarnya mereka harapkan.

Jadi ketika seseorang datang ke kantor saya, seperti yang saya katakan, saya menghabiskan banyak waktu untuk wawancara awal ini. Apa harapan mereka? Apa harapan mereka? Dan semua detail lainnya, apakah bersifat visual? Apakah mereka kinestetik? Apakah mereka menggunakan indranya? Apakah mereka menimbulkan bencana? Apakah mereka menggunakan banyak kata, apakah mereka nyaman dengan saat-saat hening? Semua detail itu bersifat sekunder. Bagi saya, yang terpenting adalah apa harapan mereka dan dari mana harapan mereka? Apakah ini berasal dari keyakinan bahwa hal itu bisa terjadi? Dan tahukah Anda, apakah mereka siap, apakah mereka punya harapan sehingga tetap selaras dengan apa yang sebenarnya dibutuhkan klien ini dari, Anda tahu, keahlian saya?

Ya. Apakah mereka memerlukan sedikit harapan untuk melewati hari ini? Apakah mereka membutuhkan harapan yang, Anda tahu, bahwa ada

masa depan yang lebih baik menanti mereka atau, Anda tahu, atau, atau justru sesuatu yang lain. Dan kita tidak mengalami kelebihan kognitif saat berpikir seperti ini. Saya tidak harus memperhatikan 300 variabel yang saya hafal sehingga saya perlu menyesuaikannya secara individual. Apa yang diharapkan orang ini? Dan saya bisa bertanya pada diri sendiri pertanyaan ini dengan pikiran sadar, tapi saya bahkan tidak perlu menjawabnya secara lengkap dengan pikiran sadar, karena saya akan bisa merasakannya. Merendahnya secara tidak sadar. . Jadi, gaya saya, dan sekali lagi, saya kembali ke sana karena menurut saya itu sangat mendasar.

Gaya saya adalah mengajak klien untuk menceritakan kisahnya dari awal hingga akhir, entah masuk akal atau tidak, kebenarannya sesuai pilihan mereka untuk mengungkapkannya. Saya ingin mendengar keseluruhan cerita dari awal hingga akhir. Dan saat mereka menceritakan kisah mereka, saya menyerapnya. Dan saya mengalami trans naturalistik saya sendiri. Saya tidak resah dan khawatir dan mencentang kotak apakah itu visual atau auditori. Saya hanya menerimanya dengan cara naturalistik saya sendiri dan percaya bahwa saya mengumpulkan informasi yang cukup sehingga jika kita beralih ke trans hipnosis formal, sesuatu itu akan membimbing saya untuk bertemu dengan kliennya dengan cara terapeutik. Apa yang saya dengar dari Anda adalah mengetahui gejala seseorang saja tidak cukup.

Anda perlu mengetahui kisah hidup seseorang atau setidaknya beberapa bagian penting dalam hidupnya untuk mengenalnya sebagai individu. Dan belum tentu. Sebenarnya saya sudah punya klien yang datang. Nah, inilah contoh menjahit yang lain. Klien masuk dan dia berkata, saya sudah lama menjalani terapi. Saya telah menemui banyak terapis, tidak ada yang bisa membantu saya, tapi saya yakin hipnosis bisa membantu saya. Itu harapannya, oke. Jadi saya ingin Anda menggunakan hipnosis pada saya, tapi saya tidak ingin memberi tahu Anda apa masalah saya. Jangan lagi, oke. Oke. Saya setuju lho, saya sudah cukup berkomunikasi dengan orang ini, saya setuju, oke, saya bersedia bekerja sama dengan Anda. Saya jelas tidak bisa memberinya jaminan apa pun.

Saya berharap dia akan memiliki kepercayaan yang cukup kepada saya di kemudian hari untuk memberitahukan apakah hal itu berhasil atau tidak. Tapi Anda menggunakan banyak saran terbuka. Oh, baiklah, itu harus terbuka. Saya bahkan tidak tahu apa yang sedang kami kerjakan. Saya tidak tahu apa yang sedang kami kerjakan. Dan satu-satunya hal yang dapat saya kumpulkan adalah dia menyesali masa kecilnya dan bahwa neneknya adalah sosok yang kuat. Jadi dia merasa bahwa dengan mendengarkan saya dalam keadaan terhipnotis, dia dapat mengakses kembali neneknya dan menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri. Dan saya pikir, oke, saya bisa

mengatasinya. Anda menyesuaikan terapi agar sesuai dengan kebutuhannya.

Benar. Jadi saya bekerja dengannya, dan setelah beberapa sesi, dia bersedia memberi tahu saya apa masalahnya. Tidak pernah ingin membicarakan detailnya atau bagaimana hal itu mengekspresikan dirinya sepenuhnya. Tapi dia masih datang menemui saya setiap dua atau tiga bulan sekali. Dia bilang dia perlu tune-up. Jadi ketika dia datang, Anda tahu, katakanlah, adakah yang perlu saya ketahui? Atau apakah Anda tahu sesuatu yang ingin Anda sampaikan kepada saya? Dan seringkali dia memberi saya sedikit cuplikan kehidupannya. Dia mengubah karier. Dia sudah pindah. Dia mengubah hubungan. Dia berada dalam pekerjaan yang membuatnya lebih puas. Banyak perubahan yang dia lakukan. Dan dia memuji semuanya itu padaku, meskipun sejukurnya aku tidak memberikan saran apa pun ke arah itu.

Dan dugaan saya adalah jika Anda tidak bersedia menyesuaikan terapinya, maka terapi tersebut tidak akan berhasil. Ini tidak akan... Bertengkar dengan kebutuhan orang ini, Anda tidak akan mendapatkan apa-apa. Dia tidak akan kembali. Dia telah menemui banyak terapis, dan tampaknya dia tidak mendapatkan apa yang dia butuhkan. Tapi sekarang dia merasa seperti itu, karena saya bersedia menyesuaikan diri dan bekerja dengan apa yang dia anggap sebagai kebutuhannya... Dan saya mulai

dengan relaksasi dasar saja, penguatan ego terbuka. Hanya itu yang harus saya kerjakan untuk memulai. Dan saat dia mulai mengungkapkan, Anda tahu, cuplikan kecil dari perubahan kariernya, maka saya dapat menambahkan beberapa hal tentang perubahan barunya. Baiklah, Roxy, dalam waktu yang sangat singkat, Anda telah memberi kami banyak informasi tentang menjahit, banyak hal yang perlu dipikirkan, beberapa contoh yang sangat praktis.

Terima kasih banyak telah melakukan ini. Dengan senang hati.

Core Competencies of Ericksonian Therapy: 2. Utilization with Stephen Gilligan, PhD

Steve, saya ingin mengucapkan terima kasih karena Anda telah datang dan meluangkan waktu di sini bersama kami untuk berbagi pengetahuan Anda, dari keahlian Anda dalam melatih terapis di seluruh dunia, dalam melakukan pekerjaan terapeutik Anda sendiri selama bertahun-tahun dengan individu lain, dan telah belajar dengan Milton Erickson untuk membantu kita lebih memahami tentang apa ini, gagasan pemanfaatan. Saya senang berada di sini. Saya pikir satu hal yang paling menakjubkan bagi semua orang tentang Erickson adalah banyaknya sudut pandang berbeda yang dimiliki oleh murid-muridnya yang berbeda. Namun pada saat yang sama, satu hal yang menurut saya terdapat kesepakatan yang seragam bahwa kontribusi utama, hal yang sangat unik tentang karya Erickson yang menciptakan landasan baru adalah prinsip pemanfaatan ini. Ya, saya pikir banyak jadi jika seseorang tidak mengerti atau tidak mampu melakukan pemanfaatan, mungkin bukan terapis Ericksonian.

Saya sangat setuju. Oke. Jadi apa itu? Sederhananya, apa yang dimaksud dengan pemanfaatan? Bagi saya, maksud saya, ada dua dimensi yang saling melengkapi. Yang pertama adalah adanya penerimaan kreatif sebelum Anda mulai melakukan sesuatu. Ada cara membuka diri untuk sepenuhnya menerima dan

memberikan ruang bagi segalanya, totalitas identitas klien, identitas emosionalnya, polanya. Kemudian Anda memilah-milah dan penasaran dengan semua pola yang mungkin paling penting untuk digunakan. Jika kita tidak memasukkan mereka, mereka akan melakukan sabotase. Yang paling menarik dan memotivasi adalah menggunakannya untuk tujuan positif dalam memajukan tujuan terapeutik. Bisakah Anda memberi kami contoh konkrit mengenai hal itu? Nah, salah satu kisah pengajaran hebat dari Erickson, sangat jelas tentang pemanfaatan dan seperti banyak di antaranya

Cerita-cerita Erickson, lucu-lucu sekali hingga seringkali kita tidak berhenti sejenak untuk benar-benar mendalami apa yang terjadi di sana. 1950-an, sekretaris di sini di Phoenix, sebuah kantor besar, masuk. Dia mengumumkan, saya akan bunuh diri. Erickson bilang, kenapa? Dia membuka mulutnya, menunjuk ke celah besar di antara giginya dan berkata, bukankah sudah jelas? Dan Erickson berkata, itu sudah jelas. Celah di gigiku ini berarti aku sangat jelek, yang berarti tidak akan ada laki-laki yang menginginkanku, yang berarti aku tidak akan pernah menikah, yang berarti hidupku tidak ada nilainya, yang berarti aku harus bunuh diri. Bukankah sudah jelas? Dan Erickson, alih-alih berkata, oh, tidak, itu tidak terlalu buruk. Anda memiliki kepribadian yang baik, atau mungkin jika Anda tersenyum seperti ini, Dia berkata, sebelum Anda bunuh diri, saya ingin tahu

apakah Anda bersedia membuat beberapa komitmen untuk mengikuti beberapa tugas.

Tunggu sebentar, tunggu sebentar. Sebelum kamu bunuh diri. Jadi dia bahkan menerima pernyataan bahwa dia akan bunuh diri. Ya, jadi seperti saya berlatih seni bela diri Aikido selama bertahun-tahun. Ini adalah gagasan bahwa klien sedang mempresentasikan sesuatu dan Anda tidak pernah mencoba memblokirnya. Anda mencoba untuk bergabung dengannya. Dan saya pikir itu akan menjadi model somatiknya. Dia setuju. Dia berkata, baiklah, hal pertama yang aku ingin kamu lakukan adalah aku ingin kamu pulang ke rumah setelah bekerja, dan selama beberapa minggu setiap malam, aku ingin kamu berlatih mengambil air, segelas air, mengisi mulutmu dengan itu, dan pelajari cara menyemburkan air melalui gigi.

Dia sedikit terkejut, tapi dia berkata, kamu sudah membuat komitmen. Dia berlatih selama beberapa minggu. Dia kembali dan dia penembak jitu. Erickson menemukan, dan inilah komentar tentang, yang Anda gunakan untuk mencapai tujuan terapeutik. Dia memiliki perasaan bahwa dia ingin memiliki hubungan keintiman. Dia bercakap-cakap dengannya dan menemukan ada seorang pria muda lajang di kantor yang mungkin tertarik padanya karena setiap kali dia pergi ke pendingin air, coba tebak siapa yang muncul? Tugas kedua. Saya ingin Anda

memperhatikan ketika pemuda itu pergi ke pendingin air. Saat Anda melihatnya berjalan ke sana, saya ingin Anda berlari, mengisi mulut Anda dengan air, melangkah ke belakang tembok.

Saat dia membungkuk, Anda melompat keluar dan menyemprotkannya dengan baik. Oke. Dan jadi... Dia melakukannya. Dia, sekali lagi, sedikit terkejut. Dia melakukannya. Dia membungkuk. Dia melompat keluar, menyemprot, lalu dia berkata, dan berlari seperti iblis. Dan kemudian lari seperti iblis, dia menyuruhnya. Oke. Itu benar. Jadi... Dia menyemprotkannya, dia mengejanya, dia mengajaknya berkencan, dan seperti dalam banyak cerita Erickson ini, mereka segera menikah dan memiliki enam penyemprot air kecil. Jadi ini adalah akhir yang sangat bahagia, tapi ini adalah hal yang sangat genit yang dia lakukan. Dia seperti menunjukkan padanya bagaimana membuat seseorang mengejanya. Dan elemen kunci dalam membuatnya berhasil adalah gejala yang dia bawa, yang dia anggap sebagai gejala adalah kesenjangan yang sangat besar dan mengerikan ini.

Yah, pemahamanku adalah, sepertinya aku bisa saja salah, tapi hanya dari membacanya, menurutku dia tidak genit. Menurutku dia tidak yakin bahwa dia cukup menarik untuk bisa melakukan hal seperti itu. Tapi sudah jelas dari perkataannya, karena aku tidak akan menjalin hubungan intim, maka hidupku tidak

ada artinya. Saya pikir itu menunjukkan nilainya. Jadi dia sekarang penasaran, bagaimana kita bisa memanfaatkan ini? Dan bagaimana kita dapat memanfaatkan hal ini yang akan menggerakkannya ke arah kemungkinan menjalin hubungan intim? Ya, idenya adalah sebelum itu, jika dia dulu genit, dia tidak akan punya masalah. Dia tidak tahu caranya... Dan dia mempunyai beban yang sangat besar dan tidak tahu bagaimana membuat ini berhasil.

Dan, ya, menurutku dia punya gambaran diri bahwa celah di gigiku ini berarti aku sangat jelek sehingga aku tidak akan pernah bisa menjalin hubungan keintiman. Jadi, tahukah Anda, seperti banyak cerita Eric lainnya, itu lucu. Tapi hal yang menarik adalah dia memilah-milahnya. Dan salah satu bagian emosional paling penting dari presentasi klien adalah celah di gigi. Saya tidak berpikir dia benar-benar menilai apakah itu positif atau negatif, karena ini memiliki nilai emosional oke dan oleh karena itu penggunaannya dalam kaitannya dengan pengembangan terapeutik akan benar-benar memberikan nilai motivasi. Ini akan menempatkan proses perubahan dalam bahasa klien sendiri. yang menurut saya membuat perbedaan besar. Itu akan lebih menarik minat klien.

Dan menurut saya ada hal lain yang bisa kita bicarakan. Tapi itulah arti dari apa pun yang Anda alami, apa pun nilai yang Anda miliki, apa pun yang

diberikan kehidupan kepada Anda, di atas batu karang itulah Anda akan membangun kehidupan yang bahagia. Menurut saya, itulah sikap generatif radikal yang melandasi prinsip pemanfaatan. Jadi sekarang Anda berbicara kepada kami tentang apa yang menjadikan prinsip pemanfaatan, apa yang menjadikannya sebagai terapi. Ya. Inilah mengapa hal ini penting untuk dilakukan. Ya, karena nilainya. Dan kemudian Anda juga mempunyai fakta bahwa setiap klien, menurut definisinya, Ada suatu tempat yang ingin mereka tuju. Mereka bahkan mungkin tidak mau atau mampu mengartikulasikannya dengan jelas. Namun tujuan dari percakapan terapeutik adalah untuk mengarahkan mereka ke arah yang positif.

Namun menurut definisinya, ketika mereka menjalani terapi, ada sesuatu yang menghalangi mereka. Anda tahu, mereka mungkin berkata, saya ingin menjalin hubungan intim, tetapi saat mereka bergerak menuju tujuan hidup yang penting itu, ada sesuatu yang akan terjadi. Jadi pertanyaannya adalah, apa hubungan Anda dengan hambatan tak terhindarkan yang muncul di jalur terapi? Dan Erickson membuat orientasi yang sangat radikal ini untuk menyambut mereka dan ingin tahu bagaimana mereka dapat berkontribusi sehingga Anda tidak melihat mereka sebagai sebuah masalah. Anda melihat segala sesuatu sebagai sumber daya potensial. Semuanya merupakan sumber daya yang potensial. termasuk gejalanya, termasuk resistensi, termasuk rasa takut, semuanya. Maksud saya, Anda

tahu, studi kasus tertulisnya penuh dengan hal-hal tentang anak laki-laki yang menginjak kakinya dan ibu tunggal berkata, Anda tahu, saya tidak bisa melakukan apa pun dengannya.

Sekarang, jika anak laki-laki itu dibawa ke klinik saat ini, dia akan diwajibkan berobat. Di sebagian besar klinik, dia wajib berobat. Dan dia akan diberi obat, dan pendekatan keseluruhannya adalah dengan benar-benar mematikan kaki yang menghentak itu. Ya, kami akan menghilangkan ini dari repertoar perilaku Anda jika kami bisa. Ya, dan Erickson berkata, Anda tahu, ibu menimbang berat badan di ruang tunggu dan berkata kepada anak laki-laki itu, apakah itu sekeras yang Anda bisa injak? Ya. Anda tahu, anak laki-laki yang besar akan mampu menginjak lebih keras. Dan anak laki-laki itu berkata, oh, saya sudah besar. Dan dia berkata, ya, saya tidak tahu. Aku tidak tahu apakah kamu sudah besar. Seorang anak laki-laki bertubuh besar bisa menghentakkan kakinya sekeras itu setidaknya 50 kali.

Seorang anak laki-laki berkata, Baiklah, saya sudah besar. Dia bilang, buktikan saja. Jadi saat ini menghentakkan kaki bukan dipandang sebagai perilaku yang harus dihilangkan, namun bagaimana menghentakkan kaki menjadi suatu pola yang benar-benar dapat membuat gerakan tersebut menuju tujuan terapeutik. Dan menjadi berharga. Gagasan tentang dia yang membuktikan bahwa dia sudah

besar, yang melibatkan beberapa tanggung jawab. Itu benar. Dan menurut saya itu adalah nilai terapeutik yang ingin kami sampaikan. Bahwa segala sesuatu dalam hidup Anda memiliki nilai positif. Yang dibutuhkan adalah hubungan positif dengannya. Jadi prinsip pemanfaatannya benar-benar menunjukkan hal itu secara mendalam. Jadi tidak hanya memungkinkan Anda memanfaatkan perilaku tertentu, nilai tertentu. Tapi saya pikir ini adalah salah satu hal pedagogis, hal psikoedukasi yang kami coba bantu klien kami pelajari.

Oke. Bahwa segala sesuatu yang diberikan kehidupan kepada Anda memiliki potensi nilai positif. Ini adalah sebuah konsep. Dengan permasalahan yang mereka timbulkan kepada kita, kita dapat menggunakan ini sebagai kesempatan untuk menyampaikan ide tersebut kepada mereka. Sangat. Sangat. Oke. dan dari situ, saya berasumsi, akan muncul kehidupan yang lebih berkelimpahan dan kesiapan menghadapi tantangan dan berkembang. Ya, dan, Anda tahu, saya pikir saya sudah tahu, saya menanyakan pertanyaan ini kepada orang-orang beberapa kali jika Anda memiliki keyakinan yang masuk akal bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup Anda, termasuk beberapa hal yang sangat buruk, jika Anda punya sedikit waktu dan Anda bisa berjuang sedikit dan Anda bisa menyadari, bahwa apa pun pengalaman ini, itu bisa membantu Anda menjadi orang yang lebih bahagia dan lebih baik.

Apakah menurut Anda hal itu akan mengubah cara Anda menjalani hidup? Saya belum pernah bertemu seseorang yang mengatakan tidak. Itu tidak akan mengubah keadaan. Itu pertanyaan yang bagus. Lalu ada pertanyaan, ya, tapi bagaimana caranya? Dan klien mengembangkan keyakinan tersebut, saya tidak bisa menghadapi banyak tantangan hidup, sehingga saya harus mulai membela, memutuskan hubungan, mengasosiasi, membatasi diri, tidak mengambil resiko, dan lain sebagainya. Jadi, menurut saya, itulah sikap yang muncul dari sesuatu yang spesifik, yaitu prinsip yang secara khusus memanfaatkan unsur-unsur tertentu. jadi aku akan memperkenalkanmu sedikit ketika kita punya orang-orang yang baru mengenal terapi Ericksonian. Mereka mempelajarinya untuk pertama kalinya. Mereka membaca studi kasus brilian dari milton erickson atau mungkin eh orang lain yang Anda kenal eh orang-orang yang mengajar dan menjelaskan hal-hal yang sangat kreatif dan mengesankan yang mereka lakukan.

Dan murid baru itu merasa, ya Tuhan, bagaimana aku bisa melakukan hal seperti itu? Dan terutama saat saya berada di tempat. Jadi di sinilah kita. Mungkin sesuatu yang serius sedang terjadi. Orang tersebut ingin bunuh diri atau apa pun. Tidak ada celah di gigi untuk saya bicarakan. Jadi bagaimana saya tahu cara memanfaatkan ini? Jadi saya bertanya-tanya, bisakah saya memberikan sesuatu kepada Anda seolah-olah saya adalah klien, dan kemudian Anda menunjukkan

kepada kami bagaimana Anda memanfaatkan sesuatu saat itu juga? Oke. Oke. Jadi kita punya, sebelumnya Anda telah membicarakan tentang Anda ingin pergi ke tempat yang memiliki nilai emosional yang kuat atau tempat orang tersebut menaruh banyak energi emosional. Jadi katakanlah saya seorang remaja putri yang berbicara kepada Anda.

Dan setidaknya tiga kali dalam sesi itu, saya keluar, saya sangat bodoh. Saya sangat bodoh. Dan menjadi jelas bahwa ini adalah hal yang besar, ada banyak energi emosional di dalamnya. Apakah itu sesuatu yang bisa dimanfaatkan? Dan bagaimana Anda tahu apa yang harus dilakukan dengan hal itu? Jadi aku hanya ingin bilang padamu, tanyakan yang ini. Ya, ya, tentu saja. Katakanlah, saya mendengar kehadiran di dalam diri Anda yang benar-benar percaya bahwa dia bodoh. Dan saya ingin berterima kasih padanya. untuk memperkenalkan dirinya ke dalam percakapan. Aku hanya ingin bilang, hai. Selamat datang. Saya benar-benar menghargai Anda telah cukup memercayai percakapan ini untuk memperkenalkannya. Jadi, hal pertama yang Anda lakukan, Anda menerimanya. Itu hal pertama. Sangat. Dan jika Anda perhatikan, Anda menempatkan perilaku negatif tersebut sebagai orang ketiga.

Oh ya. Anda tahu, dan menurut saya salah satu hal yang kami pelajari dari trans adalah bahwa sebuah pengalaman dapat direpresentasikan sebagai orang

pertama, saya bodoh, yang terkadang menurut saya itulah cara yang lebih baik. Anda tahu, saya menyatakan hal ini, saya mengatakan hal ini. Namun di lain waktu, karena mereka benar-benar terpelajar, biasanya lebih muda secara emosional, istilah ego adalah istilah yang kita gunakan. Dan memikirkannya sebagai orang ketiga. Jadi di antara sekian banyak, ada banyak bagian kontradiktif yang hidup di dalam diri Anda. Ada kehadiran yang benar-benar percaya dia bodoh. Saya yakin itu masuk akal. Dan saya ingin mengucapkan padanya, selamat datang. Anda bilang, terima kasih. Ya, dan terima kasih telah membawanya ke sini. Jadi Anda menyiratkan bahwa ada beberapa nilai di sini.

Jadi, daripada ini adalah sesuatu yang harus kita hilangkan dan buat tidak ada lagi, ini adalah sesuatu yang Anda akan membantunya menemukan nilai apa yang ada di sana. Dan saya sering melakukannya. Orang-orang bertanya setelah hal seperti itu. Seseorang mengatakan sesuatu seperti itu. Aku berkata, aku hanya penasaran, saat kamu mendengarku mengucapkan selamat datang, apa yang terjadi di dalam dirimu? Sekitar 90% orang mengatakan sesuatu itu santai. Menarik bukan? Jadi ketika kita berbicara dengan kehadiran di dalam diri Anda yang benar-benar terasa bodoh, dengan rasa hormat dan kebaikan, dia menjadi rileks. Menarik bukan? Tidakkah menurutmu itu menarik? Jadi, dan Anda perhatikan lagi, kita sedang berbicara, kita mulai

membedakan jenis, apa yang saya sebut ego diri kompeten zaman sekarang dari bagian-bagian emosional yang berbeda, beberapa di antaranya mungkin percaya bahwa mereka bodoh atau mereka tidak bisa dicintai.

Jadi, bagi saya, apa yang kami pikirkan, kami membuka ruang percakapan yang kami sadari di dalam diri setiap manusia, setiap klien, setiap terapis, seluruh alam semesta ada di sana. Ada bagian dari diriku yang menganggapku bodoh, ada bagian dari diriku yang suka bermain-main, ada bagian dari diriku, dan biasanya jika kita hanya sampai di sini, kita mendapatkan satu kebenaran per pelanggan. Aku bodoh atau tidak. tetapi dalam ruang percakapan yang ingin kita buka secara terapeutik, ada ruang untuk beberapa bagian yang kontradiktif dan itu lebih mungkin terjadi dalam keadaan trance, apakah yang Anda maksud adalah percakapan yang diinformasikan trance, oke idenya di sini, jika jika saya boleh meluangkan waktu sejenak eh saya pikir itu yang mendasari hal ini, semacam landasan teoritis.

Ya. Apakah kita benar-benar sedang melihat teori dua tingkat realitas atau konstruksi pengalaman. Kita mempunyai proses primer tingkat pertama dan semacam dunia mimpi dalam beberapa hal. Sekarang, yang Anda maksud dengan proses utama adalah pemikiran bawah sadar dan semacamnya? Atau apa yang Anda maksud dengan istilah ketidaksadaran

yang digunakan untuk itu. Ini seperti saat Anda masuk ke dalam lamunan, saat Anda masuk ke dalam imajinasi linear, saat Anda masuk ke dalam mimpi. Itu semacam pola yang non-linier, berdasarkan pengalaman, dan simbolis. Kami katakan di tempat itu, segala sesuatunya belum sepenuhnya manusiawi. Jadi dalam filsafat bahasa, ada perbedaan antara simbol dan tanda. Simbol adalah sesuatu yang sering dikatakan oleh Eugene Gendlin sebagai sesuatu yang mempunyai banyak makna yang kontradiktif, yang beberapa di antaranya tidak dapat dibuat eksplisit.

Jadi bagian dari diri Anda yang merasa, entahlah, mungkin memiliki ratusan wajah berbeda, ratusan makna berbeda, sebagian positif dan sebagian negatif. Jadi pada tingkat bawah sadar ini, ia tidak terkunci dalam bentuk tertentu atau nilai tertentu. Dibutuhkan tingkat kedua, tingkat pengamat, yaitu pikiran kognitif sosial. Ini bertanggung jawab atas kenyataan di sini. Ini adalah dunia yang berbeda. Ini menavigasi berdasarkan aturan tertentu ini. Awalnya, dunia kognitif sosial itu adalah keluarga Anda. Anda tidak benar-benar memiliki kedewasaan ketika Anda masih kecil. Ini benar-benar bagaimana keluarga Anda dan bagaimana orang-orang ketika Anda masih kecil mendefinisikan bagian-bagian diri Anda. Jadi, hubungan manusia dengan simbol multi-potensial yang tidak disadari itulah yang meruntuhkan atau menjadikannya, menerjemahkannya menjadi satu tanda tertentu.

Sepertinya aku bodoh dan itu buruk dan bagian diriku itu tidak bisa diterima di dunia luar. Jadi ketertarikan saya adalah bagaimana kita bisa menyambut bagian yang terasa, saya sangat bodoh, dan menyadari bahwa itu adalah salah satu bagian terpenting dari diri kreatif Anda. Anda sadar, saya tidak tahu. Banyak hal di alam semesta yang tidak saya ketahui. Sebagian besar yang saya katakan adalah apa yang orang Irlandia sebut sebagai blarney. Itu, permisi, kuharap tidak terlalu kasar, itu omong kosong. Baiklah baiklah. Namun Anda ingin menjadi orang yang fokus dan bertanggung jawab. Oke. Dan sadarilah bahwa sebagian besar, Anda tahu, bagi saya ini adalah salah satu konspirasi terbesar, yaitu orang-orang mengetahui bahwa mereka tidak mengetahui banyak hal. apa pun. Ya. Mereka tahu kalau aku merasa ada bagian dari diriku yang terasa bodoh, tapi konspirasinya adalah tidak ada orang lain yang merasa seperti itu.

terapis, menurut saya khususnya, saya sudah terlatih, saya mengikuti program pascasarjana, saya seharusnya bisa melakukan hal-hal pemanfaatan ini, saya seharusnya tahu, tapi jenis bahasa yang kami gunakan terapi, banyak di antaranya yang tidak dapat ditentukan. Anda harus bisa merasa nyaman dalam keadaan tidak sadar ini. Tidak tahu, oke. Jadi, jika Anda merasa nyaman, Anda bisa memegang benda-benda itu. Dan menurutku kalau kita kembali ke celah gigi Erickson itu, aku sangat percaya diri, walaupun aku tidak bertanya langsung padanya tentang kasus ini,

tapi aku hanya yakin bahwa menyembprotkan air melalui gigi bukanlah hal yang pertama. dia memikirkan. Bahwa dia mampu mengambil pola-pola itu dan mempertahankannya

ke dalam keadaan penasaran, tidak tahu. Ini seperti memegang permata dan melihatnya membias dalam berbagai cara. Oh, bisa jadi ini. Ini bisa berarti seperti ini. Ini bisa berarti seperti ini. Ini bisa berarti seperti ini. Dan kemudian lihat, oh, menyembprotkan air melalui gigi. Saya mempunyai intuisi terapeutik bahwa itu mungkin sesuatu yang bisa menjadi hubungan alternatif yang menarik. Meski begitu, Anda tidak tahu karena itu harus diratifikasi. Ini adalah proses negosiasi. Jadi menurut Anda itu adalah sesuatu yang membawa sedikit kilau. Ini mendatangkan rasa ingin tahu. Anda tidak berada dalam perasaan terkondisi seperti itu, saya tahu apa artinya. Itu selalu berarti ini... Anda tahu, dan sebagainya, dan sebagainya. Anda ingin mengubah pemahaman itu.

Jadi sebagai seorang terapis, saya yakin, sangat penting untuk melatih diri Anda agar merasa nyaman dengan ketidaktauan. Anda harus merasa nyaman dengan ketidaktauan. Sangat. Dengan ketidakpastian yang muncul ketika seseorang datang ke kantor Anda dan Anda tidak tahu apa yang akan berhasil, dan Anda tidak tahu persis apa yang mereka butuhkan. Sangat. Tapi Anda mulai dengan posisi penerimaan ini, Anda

mencari apa yang bisa Anda manfaatkan. Dan terkadang, dengan cara yang paradoks, Anda mungkin meminta mereka melakukan lebih banyak hal yang menjadi masalahnya, seperti menghentak kaki atau apa pun. Ya. Namun hal itu membawa kita pada proses perubahan. Ya. Hal ini membawa kita pada suatu proses di mana segala sesuatunya tidak berada dalam kondisi otomatis yang kaku. Izinkan saya menambahkan. Saya tidak tahu, itu tidak berarti Anda hanya berkubang.

Oke. Anda perlu memiliki disiplin keseimbangan ini. Jadi Anda sudah melakukan semua pelatihan, sehingga Anda tahu cara menjalankan sesi dasar. Anda tahu cara memainkan akord dasar. Anda tahu cara melakukan hal-hal dasar, tetapi Anda kemudian harus membuka ruang untuk melampaui pelatihan dasar apa pun. di situlah pekerjaan transformasional yang signifikan dilakukan, dan dengan klien yang memiliki gejala signifikan, Anda tidak bisa hanya melakukan pengobatan manual. Jadi Anda harus melakukan itu secara manual dalam artian saya sudah mendapatkan cara yang saya latih untuk bisa melakukan suatu sesi. Namun saya tahu bahwa akan ada poin-poin yang tak terhindarkan dalam percakapan terapeutik yang tidak saya ketahui. Dan semoga Anda melatih diri Anda sendiri dan kemudian Anda bisa melatih klien Anda.

Di situlah hal menarik terjadi. Anda sedang berbicara tentang kepercayaan diri yang sederhana. Jadi ketika

Anda berbicara tentang ruang itu, saya teringat pada beberapa penelitian yang... Dan ada banyak penelitian berbeda, tidak hanya satu penelitian yang dilakukan. Hal ini telah dilakukan berkali-kali, dengan berbagai cara ketika mereka memandang dokter, dokter, terapis, dan orang berbeda yang harus menggunakan penilaian dan opini profesional. Mereka melihat seberapa percaya diri orang-orang ini dan seberapa baik mereka, dan kemudian mereka mengukur hasilnya. Dan temuan yang konsisten adalah orang-orang yang kinerjanya lebih buruk cenderung memiliki opini tertinggi tentang diri mereka sendiri. Jadi saya tahu apa yang harus saya lakukan terhadap orang yang satu ini. Saya punya semua jawabannya. Saya sudah memikirkannya dari A sampai Z.

dan inilah yang akan terjadi dan kemudian eh, Anda tahu, lalu orang tersebut berasumsi bahwa terapisnya tepat, terapinya persis seperti yang dibutuhkan orang tersebut. Jadi mereka sangat percaya diri. Merekalah yang paling yakin dengan hasil yang mereka peroleh, paling yakin bahwa mereka tahu apa yang harus dilakukan. Dan ketika Anda melihat hasil dan mengukurnya, kinerjanya sebenarnya paling buruk. Saya pernah mendengar scott miller mengatakan hal yang sama. Semacam peneliti. Yang terburuk kedua adalah orang-orang yang percaya bahwa mereka tidak pandai sebagai terapis, sangat rendah, Terapi, harga diri. Dan orang-orang yang memiliki kinerja tertinggi percaya bahwa mereka mempunyai kemampuan yang

sederhana atau sedang, bahwa mereka dapat melakukan kebaikan yang rata-rata. Jadi ada sedikit kepercayaan di sana, dan mereka cenderung mendapatkan hasil terbaik.

Kerendahan hati tidak ada habisnya. Anda tahu, jadi, ya, itu memunculkan banyak hal. Anda tahu, kita punya waktu yang singkat di sini, tapi saya pikir, Anda tahu, ini bisa dikatakan bahwa ini bukan hanya teknik mekanis. Ini adalah cara, Anda tahu, sekali lagi, saya pikir Anda sedang mencari pengembangan kreatif apa pun. Anda memiliki periode stabilitas di mana Anda dapat melakukan versi dari apa yang telah berhasil sebelumnya. Namun Anda selalu datang ke tempat-tempat di mana apa yang telah Anda lakukan sebelumnya tidak memungkinkan Anda untuk maju. Dan saat itulah orang-orang datang menemui kami. Anda tahu, di ruang transisi seperti ini di mana saya menjadi orang yang berbeda. Saya bercerai atau menikah atau anak-anak meninggalkan rumah atau terkena penyakit ini atau kehilangan pekerjaan atau tempat-tempat tersebut yang kita tahu secara statistik adalah tempat yang paling mungkin di mana orang mengalami gejala medis dan atau psikologis sehingga mereka' berada di tempat di mana diri mereka yang lama tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya.

Ya. Jadi kita tidak yakin seperti apa sebenarnya diri baru itu, tapi menurut saya apa yang bisa kita lakukan sebagai terapis adalah menyediakan sebuah wadah di

mana kita bisa membuat seseorang tetap terhubung dengan cara yang baik tentang nilai-nilai positifnya, apa nilai-nilai positifnya, dan apa nilai-nilai positifnya. kompetensinya, dan kemudian buka ruang ini di mana ada semacam transformasi kreatif yang perlu terjadi. Dan menurut saya, kami ahli dalam menjaga jarak tersebut dengan masyarakat. Dan kemudian mengajak mereka untuk mendengarkan kreativitas mereka sendiri, bukan sebagai hal yang tunggal, namun sebagai salah satu elemen percakapan terapeutik. Dan bagi saya, saya telah melakukan pekerjaan trance selama lebih dari 40 tahun, dan Erickson, menurut saya, berkembang menjadi hal ini, yang pada tahap terakhirnya disebut sebagai pendekatan percakapan.

Saya membuat potongan yang sangat pendek. Dan saya ingin pikiran sadar kognitif seseorang terlibat dengan banyak referensi pada perasaan somatik, yang menurut saya menjaga hubungan pikiran-tubuh tetap berjalan. Dan kemudian ada saat-saat di mana mereka hanya perlu mundur selangkah dan menyerahkannya kepada diri kreatif mereka yang lain, hanya dengan cara yang terkendali. Dan Anda benar-benar ingin memastikan hal itu, terutama jika ada riwayat trauma yang tidak mereka lakukan. Mereka tidak bisa tersesat terlalu jauh. Lalu mereka terjun ke dalamnya, dan Anda bertanya kepada mereka apa yang mereka pelajari. Dan itu mengajarkan mereka, saya memerlukan saat-saat kecil ini di mana saya tidak tahu

hubungan terbaiknya dengan bagian pengalaman saya ini, tetapi saya bisa membuka ruang kecil ini.

Saya tidak perlu melakukannya. Dimana saya bisa mengatakan, ketika saya mengatakannya, itu mengajari saya. Ajari aku. Saya perlu mempelajari cara baru untuk menilainya. Jadi kita bisa membicarakan beberapa hal lain, beberapa contoh lainnya. Ya, kita sudah mencapai akhir waktu kita. Namun sebelum kita menyelesaikannya, yang sebenarnya ingin saya lakukan adalah mendapatkan setidaknya satu atau dua komentar tentang Anda. Kami telah berbicara tentang menyoroti pemanfaatan pada klien. Adakah ruangan di sini atau apa pun yang ingin Anda sampaikan tentang pemanfaatan terapis atau pengalaman atau kekurangan atau masalah terapis itu sendiri atau hal-hal tersebut? Saya yakin, maksud saya, menurut saya apa yang membuat Erickson menjadi orang yang luar biasa, seperti yang dikatakan oleh mentor utama saya yang lain, Gregory Basin, adalah bahwa Anda adalah seorang pengamat sekaligus partisipan.

Jadi segala sesuatu yang Anda minta agar klien Anda lakukan, Anda lakukan terlebih dahulu. Jadi Anda menjadi teladan bagi mereka dalam banyak hal berbeda. Jadi bukan saya memusatkan seluruh perhatian pada Anda, tetapi saya ingin terhubung dengan Anda di sana dan membiarkan apa yang terjadi benar-benar muncul dalam diri saya. Seringkali aku

berkata, wow, ketika aku mendengarkannya, hal ini mulai muncul dalam diriku dan aku mulai merasakan ini dan itu dan menurutku itu menarik dan hanya ingin membaginya denganmu dan aku bertanya-tanya apa yang terjadi. untukmu. Jadi kita melakukan percakapan semacam ini antara semua hal yang terjadi dengan saya yang mencakup, Anda tahu, beberapa hal yang tidak bersifat sosial. Saya tidak mencoba membuat Anda terkesan dengan mengatakan hal-hal ini.

Ya, dan ada hal-hal yang mungkin tidak biasa Anda bicarakan. Maksud saya, ada batasan terapeutik yang harus dihormati yang sangat bervariasi dari satu klien ke klien lainnya. Dalam terapi, kami menyebutnya keterbukaan diri, dan rentangnya cukup luas. Oke. Namun saya selalu berpikir jika saya meminta Anda untuk membagikan bagian diri Anda yang berbeda dari topeng sosial Anda, saya harus bersedia melakukannya juga. Dan untuk mengetahui bahwa proses terapi apa pun yang asli dan autentik mengharuskan saya melakukannya terlebih dahulu pada diri saya sendiri. Baiklah. Baiklah, Steve, terima kasih banyak. Ini sangat menarik. Besar. Terima kasih, Dan. Dan saya sangat bersyukur Anda melakukan proyek ini karena banyak dari kita, Anda tahu, saya sudah menjadi psikolog selama beberapa dekade dan pekerjaan ini sangat memberi informasi tidak hanya pada pekerjaan profesional saya tetapi juga

bagaimana saya mencoba hidup sebagai seorang psikolog. manusia.

Dan karena warisan Erickson yang sangat unik secara kreatif, agak sulit untuk benar-benar mencoba mengartikulasikan kerangka dasar yang koheren ini. Dan saya tahu itulah yang Anda coba lakukan dalam proyek ini. Jadi kepada kalian semua, saya harap kalian bisa mempelajari semuanya karena ini merupakan pendekatan generatif yang sangat manusiawi sehingga saya berharap kalian juga bisa menjadi bagian darinya.

Core Competencies of Ericksonian Therapy - 3. Strategic with Michael Yapko, PhD

Michael, terima kasih sudah ada di sini. Dengan senang hati. Saya sangat ingin mendengar apa yang Anda katakan tentang menjadi strategis. Ini adalah konsep yang penting. Ini penting dalam terapi Ericksonian. Warga Erickson yang terlatih tahu apa artinya ini, tahu bagaimana melakukannya. Orang lain yang tidak mengerti maksudnya bisa menjadi skeptis dan mungkin mengatakan beberapa hal tentang bersikap manipulatif atau semacamnya. Jadi, ada banyak hal yang perlu kita bahas di sini agar masyarakat mempunyai pemahaman dasar yang baik tentang gagasan tindakan strategis dalam terapi, atau keterampilan untuk dapat melakukan hal ini. Jadi, apa yang akan Anda lakukan, mari kita mulai dengan memberi tahu saya dengan istilah yang paling sederhana, apa ini? Ya, karya Erickson sebenarnya memiliki dua elemen mendasar.

Salah satunya adalah sisi menghipnotis dari pekerjaan yang dia lakukan, dan yang lainnya adalah sisi strategis dari pekerjaan yang dia lakukan. dan keduanya saling tumpang tindih hingga tingkat yang sangat signifikan. Ketika saya berbicara tentang strategi, saya menggunakan definisi yang cukup standar bahwa terapis adalah orang yang mengambil tanggung jawab untuk memajukan terapi. Terapis menyadari bahwa orang ini ada di sini karena suatu

alasan dan karena tujuannya menjadi jelas ketika klien menggambarkan dan berkata, inilah yang saya inginkan. Tugas terapis sebenarnya adalah menjadi pembangun jembatan. Bagaimana saya membantu membangun jembatan antara tempat orang tersebut berada saat mereka memulai pengobatan dan tempat yang ingin mereka tuju? Orang biasanya tahu apa yang mereka inginkan.

Mereka tahu bahwa mereka ingin menjadi lebih sehat. Mereka tahu bahwa mereka ingin lebih bahagia dalam pekerjaan mereka. Atau mereka tahu bahwa mereka ingin bisa berbicara dengan anak mereka yang berusia 15 tahun tanpa menimbulkan pertengkaran besar. Mereka tahu apa yang mereka inginkan. mereka tidak tahu bagaimana menuju ke sana. Dan sebenarnya tugas terapis, dan itulah yang dimaksud dengan menjadi strategis, adalah mengembangkan sebuah rencana, serangkaian langkah yang harus diikuti yang akan membawa orang tersebut ke tujuan yang mereka inginkan. Sekarang, bagi orang-orang yang kesulitan dengan gagasan itu, ada orang-orang yang masih mendatangi saya di lokakarya dan akan berkata kepada saya, wah, Michael, kamu Pekerjaanmu luar biasa, tapi kamu sangat punya tujuan- berorientasi. Dan inilah ceramahnya.

Tahukah kamu bahwa ini bukan tentang tujuannya? Ini tentang perjalanan. Dan saya harus mengingatkan terapis bahwa hanya terapis yang mengatakan hal itu.

Klien tidak pernah mengatakan itu. Klien tidak pernah datang dan berkata, hai, saya ingin melakukan perjalanan. Mereka ada di sana untuk mencapai sesuatu. Namun ambivalensi inilah yang telah membekas sejak awal. apakah saya menggunakan pengetahuan dan pengaruh saya untuk membantu orang ini mencapai apa yang ingin mereka capai dalam terapi, atau apakah saya duduk santai dan membiarkan orang ini gagal dan berharap mereka mengembangkan wawasan yang secara ajaib akan mengubah mereka suatu hari nanti. Jadi menjadi strategis bagi saya berarti berorientasi pada tujuan, artinya menghormati keinginan klien, dan berkolaborasi dengan mereka sebagai kemitraan,

bagaimana kita berusaha untuk mencapai bersama apa yang ingin mereka capai dalam terapi. Seperti yang Anda katakan, sesuatu yang terlintas dalam pikiran saya adalah kami adalah profesional berlisensi, dan setiap profesional berlisensi yang bertanggung jawab pada dewan mempunyai tanggung jawab fidusia. Kata tanggung jawab dan kemudian fidusia, yang berarti Anda mendahulukan kebutuhan klien, dan kemudian Anda akan melihat bahwa kebutuhan tersebut dipenuhi. Jadi jika saya adalah orang yang berinvestasi, orang keuangan, penasihat, yang bertanggung jawab secara fidusia, mereka memberi saya uang sebanyak apa pun, uang itu perlu ditingkatkan secara strategis. Hal ini perlu dikelola dengan baik. Jadi apa yang Anda maksudkan adalah

ketika klien datang dengan waktu mereka, dengan energi mereka, dengan kepercayaan mereka, Anda sebenarnya memiliki tanggung jawab fidusia untuk mengelolanya dengan baik dan membawa mereka ke tempat yang mereka inginkan.

Jay Haley adalah salah satu mentor dan teman saya sejak lama. Dan Jay biasa mengatakannya dengan sederhana. bahwa masalah orang yang menjalani terapi adalah mereka sedang menjalani terapi. Dan tujuannya adalah mengeluarkan mereka dari terapi secepat mungkin. Aku percaya itu. Saya percaya bahwa terapi bukanlah hubungan yang normal. Ini bukan tempat orang tersebut menjalani kehidupannya di kantor Anda. Mereka tinggal di suatu tempat di luar sana. Dan tantangan sebenarnya adalah bagaimana kita membantu mereka hidup lebih baik? Dan ketika orang-orang melontarkan tuduhan manipulasi, saya selalu terkejut karena hal itu menyiratkan bahwa ada sesuatu yang mementingkan diri sendiri dalam hal tersebut. Dan dengan karya Erickson, justru sebaliknya. Itu sangat baik hati dan sangat fokus pada apa yang diinginkan orang ini, dan Erickson melakukan semua yang dia bisa, dan sekarang generasi orang seperti saya mengikuti itu, melakukan semua yang saya bisa untuk memastikan bahwa orang ini mendapatkan apa yang mereka inginkan dari pengalaman tersebut.

Sesuatu yang pernah saya katakan sebelumnya ketika orang mengangkat isu manipulatif ini. Saya berkata, mari kita lihat perbedaan antara menjadi berpengaruh dan manipulatif. Misalnya, apakah Anda menginginkan terapis yang berpengaruh? Manipulatif, penipu, seseorang yang ingin mendapatkan uang dari seseorang yang... Ya, sekali lagi, itu menunjukkan sesuatu yang jahat. Dan tidak ada seorang pun yang menjadi terapis karena ingin menyakiti orang lain. Dan, tahukah Anda, sehingga... Bahkan, dalam arti tertentu, tidak layak untuk dibicarakan. Bahwa bagi orang-orang yang tidak mengambil inisiatif itu, yang berpikir bahwa mereka bisa duduk sekamar dengan seseorang dan sambil berpikir-pikir mengelus dagu mereka dan berkata, jadi ceritakan lebih banyak tentang hal itu, dan entah bagaimana itu terapi, sungguh tidak tepat sasaran. Dan perbedaan antara terapi jangka panjang dan terapi jangka pendek, perbedaan antara terapi yang berorientasi pada tujuan versus hanya mencoba menumbuhkan beberapa wawasan abstrak

Dan tentunya Anda membangun terapi Anda dengan banyak cara berbeda. Dan mengingat ada lebih dari 500 bentuk psikoterapi berbeda yang ada di buku-buku saat ini, masing-masing bentuk tersebut memiliki penekanan yang berbeda, masing-masing dengan lebih banyak lagi, begitu banyak cara yang berbeda dalam mendekati sesuatu. Namun yang menarik adalah filosofi terapinya, perspektif terapis

yang jelas-jelas membentuk apa yang mereka lakukan. Cara Anda berpikir tentang terapi menentukan cara Anda mempraktikkannya dan apa yang mengganggu dari sisi lain terapi adalah ketika Anda memiliki terapis yang tidak nyaman dengan pengaruh, yang memiliki kesempatan untuk mengatakan sesuatu dan melakukan hal-hal yang akan membuat perbedaan, dan kemudian mereka tidak melakukannya karena suatu posisi filosofis pribadi. Sebuah teori. Bagi saya, itu adalah malpraktek.

Benar-benar tidak adil jika kita berada dalam posisi untuk mengatakan sesuatu namun tidak. Berada dalam posisi mampu membantu seseorang dan menunda atau tidak merespons sama sekali terhadap masalah-masalah semacam itu. Kecuali jika itu bagian dari strategi dengan tidak berbicara. Mungkin Anda mencoba membuat orang lain mengisi dan menyadari sesuatu. Tapi meski begitu, itu tetap strategis. Hal ini akan menjadi strategis, karena memiliki tujuan dan melayani tujuan yang lebih besar dari apa yang Anda coba lakukan. Dan karena Anda berusaha untuk bertanggung jawab, memanfaatkan waktu secara bertanggung jawab, uang orang yang mereka bayarkan kepada Anda, dan ada hasil yang dapat dinilai. Dan jika Anda tidak mencapai hasil tersebut, maka Anda belum melakukannya dengan benar.

Mari kita keluarkan dari dunia abstrak sekarang dan mulai membicarakan seperti apa sebenarnya

bentuknya. Jadi apa artinya yang sebenarnya Anda lakukan. Ada kasus-kasus yang dapat saya gambarkan dari karya Erickson, kasus-kasus dari karya saya sendiri yang mengilustrasikan poin-poin yang saya bicarakan dengan sangat baik. Namun bagi saya, ketika saya mewawancarai seseorang, pertanyaan pertama yang saya tanyakan pada diri saya adalah, apa yang diinginkan orang tersebut? Apa tujuannya? Namun ini pertanyaan kedua yang saya ajukan, sumber daya apa saja yang dibutuhkan orang ini untuk melakukan hal tersebut? Dan selalu ada polaritas dalam bidang psikoterapi, polaritas motivasi versus kemampuan. Dan terapi secara historis selalu berfokus pada pertanyaan tentang motivasi dan menciptakan konsep seperti ketakutan bawah sadar akan kesuksesan dan ketakutan bawah sadar akan kegagalan serta masalah keuntungan sekunder dan hal-hal semacam itu.

Dan saya lebih fokus pada kemampuan seseorang, bahwa jika orang tersebut ingin mencapai hal ini, apa yang ingin mereka capai, keterampilan spesifik apa yang mereka perlukan agar dapat melakukan hal tersebut? Dan kemudian saya dapat menilai, apakah orang ini memiliki keterampilan tersebut dan mereka tidak menggunakannya? Atau apakah keterampilan-keterampilan ini begitu asing bagi mereka sehingga saya harus menjadi orang yang mengajar mereka secara terstruktur? Nah, seberapa besar pendidikan terapi, apa pun gaya terapi yang Anda lakukan? Dan

ada orang yang mengatakan pendidikan itu manipulatif karena bias dari apa pun yang Anda lakukan. Izinkan saya memberikan beberapa kasus sebagai contoh. Salah satu kasus Erickson yang paling terkenal, saya tidak tahu apakah ada orang lain yang pernah membicarakan hal ini, adalah African Violet Lady.

Dan sederhananya, dia mengambil seorang wanita yang kesepian dan depresi dan mengamati bahwa dia hebat dalam menanam Bunga Violet Afrika dan kemudian mengubahnya menjadi sebuah proses aktivasi, sebuah aktivasi perilaku yang membuat dia bergerak dalam menanam bunga, aktivasi sosial yang menghubungkannya dengan orang-orang di gereja, aktivasi emosional karena menyadari hubungan emosional ketika Anda memberikan hadiah seperti itu kepada orang lain, aktivasi kognitif karena harus mencatat kapan ada pernikahan. Dia memecahkan masalah. Jadi dia mengeluarkan wanita yang kesepian dan terisolasi ini dengan suatu alasan. dan struktur bagaimana berhubungan dengan orang-orang dan lihatlah apa yang terjadi. Kehidupan wanita ini benar-benar berbalik dan dia menjadi wanita violet Afrika di milwaukee yang semua orang tahu siapa dia dan dia diterima dan disambut di banyak tempat dan hidupnya berubah.

Itu terapi strategis. Anda tahu, dalam kasus-kasus yang pernah saya lakukan, saya dapat memikirkan

seorang pria yang bekerja dengan saya yang memiliki rencana untuk pensiun dan dia akan berkemah dan dia serta istrinya akan pergi ke luar negeri dan menikmati masa pensiun, mengunjungi taman negara dan berkemah. Dan kemudian dia menderita serangan jantung hebat. Dia harus menjalani bypass empat kali lipat. Dan sejak dia terbangun di rumah sakit hingga saat saya melihatnya, yang dia lakukan hanyalah duduk sendirian di ruangan gelap sambil menangis. dan jelas depresi, jelas merasa hidupnya sudah berakhir, bahwa semua rencana pensiunnya yang besar telah hilang. Dan apa yang Anda katakan kepada orang seperti itu? Jika saya berkata kepadanya, baiklah, dokter Anda mengatakan Anda boleh bepergian, atau dokter Anda mengatakan Anda boleh melakukan hal-hal ini, dia tidak akan menerima hal itu.

Jadi dia membawa istrinya bersamanya. Dia tidak mengatakan apa-apa. Dia yang berbicara untuknya. Dan akhirnya, saat dia berbicara tentang bagaimana dia duduk di ruang tamu dalam kegelapan, dan bahkan ketika dia berada di bagian lain rumah, dia akan meneleponnya dan bertanya, apakah kamu baik-baik saja? Dan dia bahkan tidak menjawabnya. Dan dia harus menghentikan apa pun yang dia lakukan untuk memeriksanya karena dia mengkhawatirkannya. Apa yang Anda minta dilakukan oleh orang seperti itu? Apakah Anda hanya duduk-duduk dan membiarkan dia berbicara tentang betapa putus asanya perasaannya? Jadi saya memecatnya dan mulai

berbicara dengannya tentang fakta itu Bukan dia secara pribadi, tapi metafora tentang orang yang membuat keputusan buruk dalam jangka panjang dengan membuat keputusan buruk dalam jangka pendek.

Dan yang saya bicarakan adalah orang-orang yang putus sekolah tanpa lulus dan kemudian menetap di pekerjaan yang buruk. Dan saya berbicara tentang seseorang yang mengalami pernikahan yang buruk hanya untuk melarikan diri dari orang tua yang kejam. Dan saya melalui semua hal ini dan akhirnya dia berkata, saya akan mati. Aku tahu itu yang dia pikirkan selama ini. Dia sangat terkejut, sikap saya berubah, dan saya berkata kepadanya, kamu adalah pria yang sangat egois, yang membuatnya terkejut. Aku tidak bermaksud jahat, tapi kubilang, kamu sangat egois. Dia bilang, apa maksudmu? Aku berkata, kamu mendengarkan istrimu. Dia harus menghentikan apa pun yang dia lakukan untuk memeriksa Anda karena Anda bahkan tidak bisa menjawabnya. Dia berkata, apa yang kamu ingin aku lakukan?

Saya berkata, inilah yang saya ingin Anda lakukan. Saya ingin Anda mendapatkan pengatur waktu. Saya ingin Anda menyetelnya setiap 15 menit. Dan setiap kali pengatur waktu berbunyi, saya ingin Anda berteriak ke seluruh rumah, saya masih hidup. Nah, berapa kali kamu berteriak seperti itu sebelum kamu sadar bahwa kamu masih hidup? Tidak butuh waktu

lama. Hal berikutnya yang saya dengar darinya adalah dua minggu kemudian saya mendapat kartu pos bahwa dia berada di seberang negara dan berkata kepada saya, merasa senang, saya harap Anda ada di sini dan memberi tahu saya alasannya. Itu adalah intervensi yang sangat sederhana, tapi Anda tidak akan mempelajarinya di sekolah pascasarjana. Tapi agar dia bisa melawan serangannya sendiri, aku akan mati, aku masih hidup,

merupakan sebuah langkah strategis. Saya memintanya untuk aktif atas namanya sendiri. Saya memintanya untuk berhubungan dengan istrinya dengan cara itu. Saya memintanya untuk berpikir melampaui momen saat ini. Dan itulah inti dari terapi strategis. Untuk apa saya mengkristalkannya? Apa yang bisa saya minta orang ini lakukan? Di mana saya dapat mengirim orang ini untuk melakukan eksperimen yang akan menantang mereka, mengembangkannya, membantu mereka mendefinisikan kembali diri mereka sendiri. Dan sisi menghipnotis dari menjadi strategis sangatlah berharga. Karena sering kali yang menjadi permasalahan masyarakat hanyalah masalah fokus. Mereka berfokus pada apa yang salah dan bukan pada apa yang benar. Mereka berfokus pada masa lalu yang tidak dapat diubah, bukan pada kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Mereka fokus pada perasaan mereka ketika seharusnya berpikir.

Mereka fokus pada diri mereka sendiri padahal seharusnya mereka memperhatikan orang lain atau sebaliknya. Jadi untuk dapat menggunakan sisi hipnosis secara strategis, apa yang bisa saya fokuskan pada orang ini yang akan memperluas definisi dirinya, menantang mereka untuk melampaui batas-batas gejala yang sudah mulai mereka adaptasi, dan itulah yang sedang terjadi. tentang strategis. Saya dapat memberi Anda banyak kasus berbeda seperti itu. Ya tentu saja. Ada sesuatu yang ingin saya sampaikan, yang mungkin Anda dengar, Saya tidak tahu apakah Anda salah satu guru yang mengatakan hal ini, namun banyak guru dalam Metode Ericksonian yang mengatakan bahwa bersikap strategis itu membantu orang tersebut mencari tahu sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi masalahnya. Menemukan sesuatu, jadi belum tentu Anda yang menjadi terapis yang menyelesaikan masalahnya, bukan Anda yang menjadi terapis yang memecahkan masalahnya, namun Anda membantu orang tersebut menemukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi masalahnya.

Apa pun yang dapat Anda lakukan akan memicu respons yang berarti. Anda tahu, jika saya menawarkan solusi kepada seseorang dan mereka tidak menerimanya, namun mereka justru menghasilkan solusi mereka sendiri. Ya. Sempurna. Sempurna. Sempurna. Dan itu tidak perlu, Anda tahu, mengikuti apa yang saya katakan. Ini bukan tentang

mengendalikan pasien. Ini memanfaatkan diri saya sendiri, menggunakan hubungan kita untuk mengkatalisasi ekspansi. Tahukah Anda, bagaimana saya bisa membantu orang ini melampaui batas-batas yang membatasi diri yang tanpa mereka sadari, tanpa sengaja mereka ciptakan untuk diri mereka sendiri? Dan, tahukah Anda, semakin banyak pertanyaan yang saya ajukan tentang bagaimana gejala-gejala tersebut muncul, semakin banyak peluang yang saya miliki untuk memahami urutan bagaimana mereka melakukan ini, melakukan ini, melakukan ini, dan berakhir di sini, Anda tahu dan itulah yang memungkinkan saya kemudian mempunyai banyak pilihan berbeda tentang di mana saya dapat memperkenalkan ide baru atau perilaku baru atau mengundang mereka untuk menantang diri mereka sendiri dengan cara baru dan bereksperimen dengan persepsi yang mereka miliki.

Dan itulah yang sebenarnya ingin kami lakukan adalah membuat batasan yang digunakan seseorang untuk mendefinisikan dirinya lebih mudah ditempa. Dan mendefinisikan kembali diri Anda sendiri adalah bagian yang tak terelakkan dari terapi yang baik. Jadi sesuatu yang baru saja Anda sebutkan, jika kita akan menggunakan istilah bidang yang lebih luas, dan kita berbicara tentang penilaian, Anda berkata, baiklah, saya akan mengumpulkan informasi, saya akan mengumpulkan informasi sampai saya melihatnya ada sesuatu yang bisa dilakukan mengenai hal ini. Jadi...

Apakah ini yang Anda katakan bahwa untuk menjadi strategis Anda perlu memiliki sejumlah informasi yang telah Anda kumpulkan atau Anda perlu menilai situasi dengan cara tertentu? Tentu. Ya, ada proses yang saya gunakan dalam pekerjaan saya yang disebut sequencing.

Dan yang membuat saya tertarik adalah bagaimana seseorang bisa pergi dari sini ke sini? Bagaimana seseorang bisa meyakinkan dirinya sendiri bahwa terbang itu sangat berbahaya sehingga hanya dengan memikirkannya saja sudah membuat mereka sakit? Atau bagaimana seseorang bisa meyakinkan dirinya sendiri bahwa anjing yang mereka lihat dua blok jauhnya akan mendatangi mereka dan menggigitnya, dan mereka akan terkena rabies dan harus dirawat di rumah sakit selamanya? Tahukah Anda, orang-orang yang kesulitan membedakan apa yang mereka bayangkan dengan kenyataan suatu situasi. Dan hal ini memerlukan intervensi strategis. Bagaimana Anda belajar membedakan antara persepsi subjektif versus apa yang mungkin terjadi, bagaimana orang lain mendekatinya? Jadi bagian berurutannya adalah langkah-langkah apa yang diikuti orang ini untuk mencapai tujuan ketika tujuan yang mereka tuju tidak sesuai dengan keinginan mereka?

Dan langkah-langkah baru apa yang dapat saya perkenalkan yang akan membantu mereka mencapai tempat lain yang benar-benar mereka ingin tuju? Jadi

Anda tidak perlu melakukannya, untuk lebih jelasnya, Anda tidak perlu menganalisis mereka dan Anda tidak perlu uh uh menafsirkan perilaku mereka dan membuat mereka secara sadar menyadari semua ini dengan tepat. Saya berada di jalur perang menentang interpretasi. Anda tahu, jika Anda melihat sisi iatrogenik dari terapi, ketika orang menjadi lebih buruk daripada menjadi lebih baik, apa yang terjadi ketika Anda memiliki seseorang yang membuat interpretasi tentang makna simbolis dari gejala seseorang, dan mereka mempercayai interpretasi mereka sendiri, namun klien tidak? dan kemudian mereka berusaha lebih keras untuk membuat orang tersebut melihatnya dengan cara yang sama, dan saat itulah Anda berakhir dengan perebutan kekuasaan dan segala macam konflik yang pada akhirnya merusak aliansi terapeutik.

Ini adalah bagian penting dari pekerjaan yang saya lakukan yang berkaitan dengan seluruh masalah ingatan yang salah, bahwa terapis membuat interpretasi yang benar-benar salah, tetapi mereka tetap mempertahankannya sehingga merugikan klien. Terapi mempunyai tujuan yang baik, namun belum tentu memberikan hasil yang bersifat terapeutik. Terapis bisa membuat kesalahan. Dan salah satu kesalahan yang paling nyata adalah membuat penafsiran yang mungkin tidak ada hubungannya dengan apa yang sebenarnya terjadi. Jadi bagi saya, ketika saya berbicara tentang sisi penilaian, saya

mencoba memahami pola yang digunakan orang ini untuk menghasilkan pengalaman yang mereka miliki. Jadi saya melihat hal-hal seperti, gaya kognitif seseorang, gaya relasional seseorang, gaya pemecahan masalah seseorang, gaya mengatasi masalah seseorang, di mana orang tersebut menempatkan locus of control, bagaimana kualitas atribusi yang mereka buat. makna dari pengalaman mereka sendiri.

Dan ini menjadi sasaran intervensi. Anda tahu, ketika seseorang mengatakan, pada dasarnya, saya merasa tidak berdaya, oke, orang ini merasa tidak ada pilihan, tidak ada yang bisa mereka kendalikan, tidak ada yang bisa mereka lakukan untuk mengatasinya, dan sementara itu saya sudah punya beberapa gagasan tentang hal itu. apa yang bisa mereka lakukan, sekarang bagaimana cara memperkenalkannya? Bagaimana Anda memperkenalkan kepada seseorang yang sudah percaya bahwa hal itu tidak mungkin terjadi? Jadi untuk melakukannya dengan lembut, untuk melakukan hal itu secara strategis, tidak bisa begitu saja membuat Anda terpukul, bagaimana saya bisa cukup melibatkan Anda secara bertahap, menyerap Anda agar bersedia mempertimbangkan perspektif lain? Dan itulah nilai dari sisi menghipnotis dari sikap strategis. Anda tahu, hipnotisnya sangat lembut dan sangat mendukung serta pesannya sangat jelas sehingga bahkan jika Anda berada dalam keadaan yang Anda tidak dapat melakukannya.

melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan, apa yang disebut intervensi kontrol primer, maka hal yang paling mudah adalah beralih ke intervensi kontrol sekunder. Lalu bagaimana Anda mengubah sikap Anda terhadapnya? Saya tidak dapat mengubah fakta bahwa kaki Anda diamputasi. Tidak bisa dinegosiasikan. Kaki itu hilang. Sekarang kita beralih ke kontrol sekunder, bagaimana saya membantu Anda mengelola fakta bahwa kontrol tersebut telah hilang dan membuat penyesuaian yang sehat terhadap kontrol tersebut sehingga Anda tidak mendefinisikan diri Anda sebagai seseorang yang memiliki keterbatasan fisik yang sia-sia. Jadi di situlah hipnosis memberikan hasil terbaiknya. intervensi kontrol sekunder, dan di situlah psikoterapi memberikan hasil terbaiknya. Anda akan melihat pekerjaan sosial mungkin menjadi intervensi kontrol utama di mana mereka dapat memberikan uang atau sesuatu seperti itu kepada seseorang.

Jika ada sesuatu yang bisa saya lakukan untuk mengubah keadaan. Orang ini memberi tahu Anda betapa buruknya supervisor mereka. Oke, pertanyaan pertama, apakah ada cara untuk mendapatkan supervisor lain? Bisakah kita mengubah keadaan dengan cara tertentu? Jawabannya adalah tidak. ini adalah satu-satunya supervisor yang ada dan saya memerlukan jam kerja dan saya akan tinggal bersama orang ini. Oke, sekarang bisakah kami melakukan sesuatu untuk mengubah cara Anda bereaksi atau menafsirkan tindakan supervisor Anda dan bisakah

kami melakukan sesuatu pada tingkat itu? Jadi, pada tingkat tertentu, akan ada peluang untuk melakukan sesuatu yang berbeda. Dan ini benar-benar merupakan upaya yang diperhitungkan. Seberapa cepat saya bisa memperkenalkan ide. Dengan cara apa saya bisa memperkenalkan ide?

Dengan cara apa saya dapat mendorong orang ini untuk melampaui apa yang telah mereka alami? Saya tidak tahu apakah Anda mengetahui hal ini atau tidak, tetapi Anda pernah mempunyai satu atau dua mantan klien Anda yang pindah dari California, tempat Anda melakukan terapi, ke Arizona, ke Phoenix, tempat saya melakukan terapi, dan memutuskan mereka membutuhkan lebih banyak pekerjaan, dan mereka ingin mencari terapis Ericksonian, dan kemudian muncul di kantor saya. Saya dapat mendengar tentang pekerjaan Anda. eh tanya orangnya, nah gimana? Anda tahu, bagaimana pekerjaan Anda dengan michael, Anda tahu pengalaman yang bagus? Ya, ya, pasti Anda tahu apa yang Anda sukai dari pekerjaan itu? Apa yang kamu harapkan akan kulakukan untukmu, apa yang Michael lakukan untukmu?

Kami tidak hanya datang dan membicarakan perasaan kami. Kami, dia membantu kami melakukannya, dia membantu kami melakukan sesuatu yang menyenangkan untuk didengar. Ya ya ya. Dan itu konsisten dengan cara saya mendekatinya. Tentu saja ada saatnya untuk membicarakan perasaan Anda, dan

saya tidak akan pernah mengabaikan seseorang yang ingin membicarakan perasaannya. Namun tentu saja jika kita telah mempelajari sesuatu tentang nilai terapi, maka nilai tindakan tidak dapat dilebih-lebihkan. Dan ketika Anda melihat terapi yang memiliki tingkat keberhasilan pengobatan tertinggi, tidak ada keraguan bahwa ini adalah pendekatan yang sangat berorientasi pada tindakan. Terapi perilaku kognitif, terapi aktivasi perilaku, terapi interpersonal. Pendekatan-pendekatan tersebut sangat berorientasi pada tindakan, dan mendorong orang untuk melakukan sesuatu. Dan menurut saya itulah salah satu aspek paling kuat dalam kasus Erickson.

Masalahnya adalah, setiap kali Anda membaca kasus-kasus Erickson, atau ketika saya berbicara dengan Jay tentang kasus-kasus tersebut dan kasus-kasus lain yang tidak dipublikasikan, orientasi tindakanlah yang selalu menonjol bagi saya karena dia memiliki cara untuk membuat orang bergerak ketika mereka merasa. seperti mereka tinggal di dalam toples molase, dia punya cara untuk membuat orang bergerak dan bagi saya itu merupakan pelajaran yang sangat kuat tentang sifat bersikap strategis setelah menghabiskan satu tahun dalam keadaan lumpuh saat remaja tepat sebelum kuliah tidak bisa bergerak dia mungkin punya mengembangkan apresiasi terhadap pentingnya tindakan. Saya kira demikian. Dan menurut saya keterampilan observasinya, meskipun sudah melegenda, adalah melihat apa yang

sebenarnya dilakukan orang-orang yang berhasil melakukan sesuatu.

Dan ketika orang-orang mengikuti program pelatihan saya, salah satu latihan yang saya berikan kepada mereka selama ini adalah Saya ingin Anda memperhatikan orang-orang di sekitar Anda, mengidentifikasi orang-orang yang benar-benar pandai melakukan sesuatu, apa pun itu, dan saya ingin Anda bertanya kepada mereka. banyak pertanyaan sampai Anda memahami urutan mereka melakukan ini, lalu mereka melakukan ini, lalu mereka melakukan ini, dan begitulah yang berakhir di sini. Dan sebagai tambahan poin yang mungkin menarik bagi orang-orang, bagi saya itu adalah salah satu hal yang paling berharga tentang hal ini, penerapannya di bidang lain. Saya mendapat kesempatan yang sangat unik di San Diego melalui Zoological Society untuk mengerjakan program penangkaran gajah. Saya menghabiskan tiga tahun bekerja dengan orang-orang yang bekerja dengan gajah dan bekerja dengan gajah dan bekerja dengan manusia.

Dan itu membutuhkan keterampilan yang persis sama seperti yang saya bicarakan, berikut adalah penjaga utama yang bertanggung jawab atas program pembiakan ini, yang merupakan penyihir dengan gajah, dan kemudian ketika Anda bertanya kepadanya, jadi bagaimana Anda melakukan apa yang Anda lakukan? lakukan, katanya dengan penuh wawasan,

saya tidak tahu, saya lakukan saja. Jadi, oke, itu bagus karena intuitif, tetapi tujuan dari program ini adalah bagaimana mengajari pelatih dan penjaga baru cara memperoleh keahlian yang sama. Jadi ada penerapan lain yang strategis di luar sekedar kantor terapi, bahwa di luar sana ada banyak orang yang benar-benar pandai dalam melakukan sesuatu. Bagaimana kita bisa belajar dari mereka? Bagaimana kita dapat mengidentifikasi hal-hal yang tampak intuitif bagi seseorang namun memiliki struktur yang jelas bagi orang lain?

Saya sangat bangga dengan kenyataan bahwa saya belajar banyak tentang gajah, dan jika Anda membutuhkan pelatihan gajah, Dan, saya akan dengan senang hati membantu Anda. Namun hal ini merupakan penerapan pendekatan strategis yang berorientasi pada hasil. Saya baru-baru ini membaca beberapa buku karya Lawrence Anthony, *The Elephant Whisperer*, tentang karyanya, dan terpesona dengan betapa banyak hal yang bisa diterapkan pada manusia. Tentu saja, tentu saja. Tapi itu dimulai dengan sikap bahwa ada hasil yang kita kejar. Dan untuk berorientasi pada hasil bagi beberapa terapis merupakan suatu tantangan. Bukan itu tujuan mereka selama ini. Jika mereka telah dilatih untuk berpikir dalam rangka membantu orang mengembangkan wawasan, perspektifnya akan sangat berbeda dibandingkan jika Anda mendorong orang untuk mengembangkan keterampilan khusus.

Jadi, jika seseorang ingin menjadi lebih baik dalam hal ini, dan mereka ingin belajar bagaimana menjadi lebih aktif terlibat dan lebih berorientasi pada pemecahan masalah dalam pekerjaan mereka dengan klien, apa yang dapat mereka lakukan untuk menjadi lebih baik dalam bersikap strategis? Ya, ada program pelatihan bagus di banyak tempat berbeda. Namun menurut saya, tempat untuk memulainya adalah menanyakan apakah saya akan mempelajari pendekatan semacam ini dan mulai berpikir dalam kerangka tujuan dan langkah-langkah menuju tujuan, menyelaraskan pikiran saya dengan hal tersebut sebagai kerangka untuk melakukan terapi. Bersedia mengambil tanggung jawab untuk menciptakan suasana yang memungkinkan orang tersebut mempelajari hal-hal yang perlu dipelajarinya. Dan bagi saya itu adalah salah satu yang paling berharga

Hal yang Erickson katakan adalah bahwa terapisnya adalah cuaca. Terapis memberikan iklim untuk perubahan. Baiklah, dengan itu, kita akan mengakhirinya di sini. Michael, terima kasih banyak. Ini sangat mencerahkan. Dengan senang hati. Terima kasih banyak telah mengundang saya melakukan ini.

Core Competencies of Ericksonian Therapy - 4. Destabilization with Stephen Lankton, LCSW, DAHB

Musik Musik Musik Steve, terima kasih telah meluangkan waktu untuk datang dan berbagi dengan kami pengetahuan Anda, keahlian yang Anda peroleh dari pengalaman bertahun-tahun melakukan terapi dengan ribuan klien, dengan mengajar di berbagai tempat di seluruh dunia, dan bekerja dengan Milton Erickson diri. Terima kasih. Dan yang ingin saya lakukan adalah... Senang sekali berada di sini. Oh bagus. Saya ingin lebih memahami konsep destabilisasi ini. Saya pikir ini agak unik pada terapi Ericksonian. Lalu apa sebenarnya destabilisasi itu? Erickson... menjelaskan istilah itu sebagai depotensiasi pikiran sadar, depotensiasi kesadaran. Dan konsepnya didasarkan pada pemahaman bahwa masalah psikologis, katanya, muncul karena pikiran sadar tidak mengetahui bagaimana memulai pengalaman dan perilaku psikologis yang diperlukan dengan cara yang disengaja.

Jadi dia berkata, baiklah, jika kita bisa menerapkan terapi ini suatu cara untuk membantu pikiran sadar agar tidak terlalu banyak ikut campur. Dan ini perlu penjelasan lebih lanjut tentunya. Ini bukan soal mencoba membuat orang lain kewalahan dan bingung hanya untuk bersenang-senang. Ada logika di balik semua ini. Oke. Penting untuk diingat bahwa tujuan

terapi dan tujuan terapi Erickson, lebih khusus lagi kita menggunakan kata-katanya, adalah menghubungkan kembali pengalaman dan pengalaman yang dipelajari, saya dapat menambahkan, bahwa pikiran sadar tidak dapat memulainya secara sukarela. Jadi, misalnya, ambil kasus yang sangat sederhana, seseorang menderita fobia lift, dalam konteks lift tersebut, mereka tidak dapat secara sadar memikirkan atau mengingat bagaimana cara merasa rileks.

Atau apapun istilahnya, entahlah aku merasa santai di dalam lift, tapi apapun itu, tidak cemas dan mengerikan, aku bahkan tidak peduli perasaanku sedang berada di dalam lift. Saya tidak bisa memulainya. Saya tidak bisa mengalihkan perhatian saya dengan membicarakan Tupperware di lantai tiga. Jadi, tidak mampu melakukan hal itu memberi kita dua sudut pandang. Yang pertama adalah depotensiasi yang sedang kita bicarakan, dan yang lainnya adalah bagaimana hal itu bisa terjadi? Jadi mari kita sebutkan itu sebentar. Jika tujuannya adalah untuk mengatur ulang pengalaman, apa... mengapa pengalaman tersebut belum tersedia? Jadi jawabannya sama tuanya dengan teori psikodinamik bahwa ketika individu yang sedang tumbuh mengalami lingkungan di sekelilingnya, pengalaman-pengalaman penting yang ingin mereka ungkapkan mungkin tidak diperbolehkan dalam keluarga asal mereka.

Jadi aku mungkin perlu menangis. Ayah mungkin bilang itu mengganggu pertandingan sepak bola. Jadi setiap kali saya mulai rewel, saya diguncang atau ditampar seperti anak kecil. Segera, kebutuhannya tidak hilang. Menangis sebagai perilaku penyeimbang yang berguna dalam fisiologi saya tidak hilang, namun kemampuan saya untuk memulainya hilang karena saya secara intuitif, dalam kasus anak pra-verbal, dia pasti hanya mengalami respons Pavlovian yang terkondisi. Tapi seiring bertambahnya usia anak, mereka menaruh makna pada hal itu, dan mereka berpikir, ya, tahukah Anda, meminta ibu atau ayah untuk memenuhi kebutuhan saya saat saya sedih, itu konyol. Mereka tidak peduli dengan perasaanku. Jadi anak membangun kerangka kognitif, yaitu anak membangun kerangka sadar, cara pikiran sadar menyaring dunia yang kemudian bermakna.

perasaan ini tidak lagi mampu diprakarsai oleh saya. Dan jika mereka mulai sadar, saya merasa cemas. Erickson melihat hal itu sebenarnya sebagai sinyal bahwa ada perkembangan yang coba dilakukan. Dan organisme itu berkata, saya perlu memiliki perasaan ini sekarang. Namun pembelajaran lama tentang pikiran sadar menghalanginya. Jadi apa yang Anda lakukan mengenai hal itu? Anda mendepotensiasi pikiran sadar atau Anda berjuang untuk melawannya seperti yang dilakukan terapi Gestalt. Gestalt sebenarnya sedikit membingungkan karena keanehan berbicara pada tangan Anda yang bergerak. Cukup

aneh, ya. Tetapi terapi lain hanya ingin mengabaikan hal itu atau terus melakukannya. Dan Erickson tidak melakukan itu.

Dia ingin menjadikannya transisi yang mudah bagi orang tersebut dengan... membantu pikiran sadar menjadi bingung atau mengerjakan teka-teki mental, dan seterusnya. Eric punya nama berbeda untuk ini. Benar, jadi apa saja nama-nama yang berbeda? Dia menyebutnya destabilisasi, dia menyebutnya gangguan pola, atau orang-orang melakukannya, dia menyebutnya depotensiasi, dan tentu saja dia mempunyai intervensi berbeda yang biasa dia lakukan pada waktu berbeda. Karena hal ini begitu meresap dalam karyanya, hal ini sebenarnya dilakukan oleh intervensi lain sehingga disosiasi secara sadar dan tidak sadar menciptakan masalah, atau solusi, menurut saya. Penetapan ekspektasi dapat mewujudkan hal tersebut, berbagai jenis ambiguitas, dan hal tersebut akan mencakup sugesti dan ikatan serta kebingungan serta penetapan fungsi dan metafora yang ambigu serta kejutan dan keterkejutan dan humor dan secara paradoks hal ini akan menjadi cara lain dalam memandang intervensi yang mengambil sudut pandang tersebut.

Teknik kebingungan cukup mudah. melakukan hal itu tanpa ada hiasan lain tentangnya. Ya. Oke. Jadi, lalu ada pepatah yang mengatakan bahwa banyak orang yang telah mempelajari terapi ericksonian telah mendengar

uh erickson kutipan dari erickson di mana dia berkata, kebingungan adalah semacam dasar dari semua teknik yang bagus atau sesuatu seperti itu atau uh yang dia katakan di setiap dalam hidup pasti ada kebingungan dan juga pencerahan dan ya jadi itu semacam sedikit godaan untuk membantumu tidak merasa buruk tentang bagaimana kamu tiba-tiba tidak mengerti apa yang dia bicarakan karena suatu alasan ya jadi uh apa uh apa lagi yang kamu inginkan dari kami mengetahui hal ini agar dapat menggunakannya dengan terampil atau agar dapat melakukannya dengan baik?

Jadi, mungkin kita harus menyebutkan beberapa komponen dari hal-hal yang baru saja saya bahas dari aspek disosiasi sadar dan tidak sadar. Erickson mengatakan bahwa Operator memang harus mengetahui perbedaan antara pengalaman sadar dan tidak sadar sehingga ia tidak bisa memanfaatkan secara maksimal potensi-potensi pikiran bawah sadar. Untuk memastikan hal itu, dia kadang-kadang berbicara secara spesifik dan berkata, Anda tahu, Dan, pikiran sadar Anda sedang memperhatikan sekarang, mengajukan pertanyaan, memikirkan ke mana Anda akan pergi selanjutnya, hal-hal yang pasti dilakukan oleh pikiran sadar Anda, sementara pikiran sadar Anda pikiran bawah sadar mungkin peduli dengan banyak hal lainnya. Jadi dia mulai dengan samar-samar, dan kemudian dia melanjutkan, Anda tahu, pikiran sadar Anda mencatat waktu, mendengarkan

saya, memikirkan postur tubuh Anda, sementara pikiran bawah sadar Anda bekerja pada beberapa hal.

detail mengejutkan tentang pertumbuhan Anda yang tidak Anda pertimbangkan. Sekarang, untuk mengisi ruang kosong di sini, Anda harus datang ke sini dengan masalah yang sekarang dapat saya mulai bicarakan sebagai bagian dari alam bawah sadar. Jadi, alih-alih mengatakan, uraikan pertumbuhan Anda atau apa pun, bisa saya katakan, pikiran bawah sadar Anda mungkin memikirkan masalah bagaimana Anda X, Y, dan Z ketika Anda pergi ke arena kemarin. Dan pikiran sadar Anda mungkin mempunyai beberapa gagasan tentang arena itu, namun alam bawah sadar Anda mengetahui lebih banyak tentang hal-hal yang belum Anda pikirkan. Dan izinkan saya mengatakan apa itu. Jadi dengan melanjutkan dikotomi itu, pikiran sadar Anda pada dasarnya terkunci pada apa yang sebenarnya dilakukan oleh pikiran sadar Anda, tetapi mengandaikan atau menerima anggapan bahwa ada bagian lain dari diri saya yang melakukan hal lain sekarang.

dan dia akan sampai pada titik di mana dia akan mengatakan, Anda tahu, pikiran sadar Anda dapat memperhatikan kebisingan jalan dan pesawat terbang di atas, dan biarkan saya berbicara dengan alam bawah sadar Anda. Dan semakin banyak yang Anda dapatkan Atau Anda dapat membiarkan pemikiran apa pun muncul di benak Anda, pemikiran acak atau

pemikiran konstruktif atau pemikiran rasional, pemikiran apa pun yang Anda inginkan. Jadi saat Anda mendengarkannya, Anda sekarang mulai berpikir, saya ingin tahu apa yang dia bicarakan. Ya, saya baru saja memikirkan tentang pesawat terbang. Perjalanan ke sini sangat panjang, dan saya harus terbang pulang. Dan tiba-tiba, Anda diberi izin, diinstruksikan, dan sedikit dibujuk untuk mulai mengikuti alur pemikiran tertentu.

bukan itu yang dia bicarakan. Dan sesekali Anda mungkin menyadari, uh-oh, dia sedang membicarakan sesuatu dan saya tidak memperhatikan karena saya sedang memikirkan, ya ampun, saya lupa apa yang saya pikirkan. Dan itu terus berlanjut. Tapi apa yang terjadi adalah pikiran sadar Anda diberi makan Ambiguitas atau sugesti tidak langsung atau teknik kebingungan atau sesuatu yang akan melemahkan, Artinya, mengurangi keterlibatan. Ya, izinkan saya memberi Anda contoh yang kuat, jadi saya melihat seorang wanita di Kanada yang kakinya tertancap di rongga panggul karena kecelakaan mobil. Panggulnya telah dipasang kembali dan dia telah belajar berjalan lagi dengan bantuan rehabilitasi dan saat dia menjelaskan masalahnya kepada saya, bahwa, oh, sangat sulit untuk berjalan di rehabilitasi, sangat sulit untuk memindahkan berat badan saya di rehabilitasi, sangat sulit untuk menggerakkan tubuh saya. lutut di rehabilitasi, sangat sulit untuk menyeimbangkan diri tanpa berpegangan pada kruk di rehabilitasi.

Dan sangat menyakitkan untuk bergerak, sangat menyakitkan untuk berjalan, sangat menyakitkan untuk berdiri, sangat menyakitkan untuk duduk. Saya pikir, wow, dia belajar berjalan lagi, oke, selama, dalam kasusnya, rasa sakit masih melekat padanya. Dan tentu saja ada saatnya dia belajar berjalan tanpa rasa sakit. rasa sakit melekat padanya ketika dia masih kecil dan dia pikir itu baik-baik saja. Namun untuk saat ini, hal tersebut merupakan kepastian mutlak baginya. Dia sangat yakin bahwa berjalan berarti kesakitan. Benar. Dan bahkan jika seseorang mencoba melakukan terapi perilaku kognitif dan berkata, mungkin Anda harus berhenti memikirkan betapa menyakitkannya berjalan, dan memikirkan tentang bahagia, bahagia. Dan jika hal itu tidak membantunya mendapatkan kembali pengalamannya, maka hal itu tidak akan berhasil.

Tidak. Tapi jika kita bisa membuatnya berhenti memikirkan hal itu untuk sementara waktu, mungkin, dan itulah yang saya lakukan. Jadi saya menggunakan disosiasi sadar-tidak sadar, seperti yang baru saja kami sebutkan. Saya menggunakan beberapa saran yang akan membingungkan dan membuat Anda lupa. Anda tahu, saya tidak... lupa untuk mengingat dengan cepat bagaimana Anda tidak memiliki cara untuk mengingat beberapa hal yang Anda lakukan kemarin karena itu tidak perlu. Jadi ada kata-kata tentang mengingat dan melupakan yang sedikit membingungkan dan setelah beberapa waktu ketika

saya melihat bahwa dia tidak melacak saya lagi, maka saya tahu bahwa pikiran sadarnya telah terganggu, dan saya mulai berbicara dengannya tentang cara dia belajar. berjalan ketika dia masih kecil, dan dia belajar sepatu bayinya berjalan melintasi karpet, dan dia belajar memindahkan berat badannya, dan dia belajar menekuk lututnya.

Izinkan saya mengambil sedikit garis singgung sekarang. Dia tidak memperhatikan saya secara sadar saat ini. Saya tidak tahu apa yang dia perhatikan, tetapi apakah dia memperhatikan secara sadar, dan saya berbicara tentang sepatu dari pengalaman saya dengan orang-orang. ada kemungkinan besar dia akan berkata, ya Tuhan, aku tidak tahu dia akan melihat sepatuku. Seharusnya aku memakai sepatu yang lebih cantik itu. Saya hanya memakai ini karena nyaman. Ini memang agak ketat. Bagaimanapun, aku seharusnya menyemir sepatuku. Aku sangat malu dengan sepatuku. Apa yang terjadi dengan sepatu bayiku? Saya pasti sudah membuangnya atau memuntahkannya. Saya tidak tahu apa yang terjadi. Anda mendapatkan kesadaran kritis yang terfokus pada sepatu.

Ya, atau hanya pemikiran acak. Meskipun begitu, aku menyukai sepatuku. Saya senang saya memakai ini. Tapi pemikiran apa pun yang dia miliki bukanlah pemikiran tentang bagaimana dia belajar berjalan dengan gembira. Itu adalah pemikiran tentang isi

kepuasannya terhadap sepatunya. Dan itu akan mengganggu pengambilan pengalaman itu dengan cara yang kuat sehingga dia bisa menggunakannya. Dan faktanya, dia bahkan mungkin berkata, bagaimana kalau berbicara tentang bayiku, dia akan membantuku mengatasi rasa sakit luar biasa yang aku alami ini? Tidakkah dia mendengarku berbicara tentang rasa sakitku? Beberapa keraguan muncul dan dia mulai menyarankan dirinya sendiri, ini tidak bisa membantu. Dan itulah yang ingin kita tunda cukup lama untuk membangun potensi Respon terhadap hal-hal yang benar-benar berguna.

Sumber pengalaman dari pembelajaran sebelumnya. Ya, dia tidak bisa memulainya secara sadar. Jadi kami melakukan itu untuk sementara waktu. Lalu saya memintanya untuk mengingat elemen kunci dari transfer kita yang penting bagi Pertumbuhan dan penyembuhannya sendiri. Dan dia bisa memutuskan sendiri. Dan saya membuatnya sadar dari kondisi trance tanpa amnesia lagi. Dan Trans sudah berakhir. Dan ini bukanlah sesi yang lama. Saya tidak berencana membantunya mengatasi masalah ini. Saya tidak tahu tentang masalah ini. Mungkin maksimal 25 menit. Dia mengalami amnesia total karena kesurupan, tetapi dia tidak merasakan sakit. Dan dia terus tidak merasakan sakit selama enam tahun berikutnya ketika saya mengikuti kasus ini. Dan mereka punya bayi di pertengahan enam tahun ini.

Jadi itu sangat berguna dan sukses untuknya. Dia tidak perlu minum... obat pereda nyeri, dia tidak harus menghindari aktivitas seperti membuat bayi dan sebagainya. Itu cerita yang luar biasa. Ya, itu benar-benar sebuah kasus yang hebat, dan khususnya sangat sederhana dan lugas untuk mengemukakan poin-poin seperti ini tentang disosiasi sadar-tidak sadar dan semakin mendepotensiasi pikiran sadar. Jadi, ketika kita membicarakan hal ini, destabilisasi adalah kategori yang besar. Dan kami punya cara berbeda untuk melakukannya. Banyak orang telah mendengar tentang teknik kebingungan. Jadi orang tersebut mungkin bingung. Memperkenalkan ketidakpastian sehingga orang tersebut bersedia mengajukan pertanyaan atau pergi ke tempat-tempat yang tidak mereka kagetkan, kaget. Semua hal ini berpotensi mengganggu stabilitas yang kaku, tetap, konstan

gagasan, keyakinan, dan struktur sadar. Dan kemudian ada gagasan tentang ambiguitas. Dan inilah salah satu alasan mengapa saya ingin Anda membicarakan hal ini, karena saya yakin Anda adalah orangnya... Karena saya sangat ambigu. Baiklah, dan saya yakin Anda adalah orang yang membantu memperjelas beberapa hal yang terjadi dengan teknik ini dengan memperkenalkan istilah ini ke dalam literatur. Jadi mungkin Anda ingin memberi tahu kami sedikit tentang ambiguitas dan apa itu ambiguitas. Oke, izinkan saya berbicara tentang dua hal. Oke. Secara khusus, ambiguitas mencakup segala sesuatu

yang maknanya tidak jelas. Jadi jika itu adalah ambiguitas kata yang memungkinkan saya beralih dari satu kalimat ke kalimat lainnya, seperti yang dapat saya katakan, Anda dapat meluangkan waktu berapa pun untuk mengalami trance adalah hal yang sangat berguna untuk Anda ketahui.

Anda tidak bisa hanya memperhatikan apa pun yang Anda inginkan. Begitu banyak keputusan yang harus diambil sendiri. Jadi saya menghubungkan kalimat demi kalimat yang menjadi batu loncatan dari kata pertama di kalimat terakhir. Sulit untuk dijelaskan. Kata terakhir pada kalimat sebelumnya menjadi kata pertama pada kalimat berikutnya. Dan saya bisa, Anda tahu, pada akhirnya, saya yakin Anda akan melihat cahaya adalah sesuatu yang sangat mengganggu konsentrasi. Jadi kenapa kamu tidak menutup matamu? Jadi kita bisa terus menggantinya dengan cepat saat kita menggunakan ambiguitas kata. Tapi ada cara lain untuk melakukannya. Salah satu hal yang sangat saya sukai adalah banyaknya hal negatif. Jadi Anda bisa menggunakannya, Anda harus menyadari bahwa Anda bisa menggunakan tidak bisa dan tidak mau dan tidak dan beberapa versi negatif dari sebuah kata.

Jadi lupa adalah versi negatif dari mengingat, misalnya. Jadi menurutku, kamu tidak perlu berpikir bahwa kamu tidak akan lupa. Dan perlu satu menit untuk mengungkapnya. Itu mungkin. Beberapa hal

seperti itu mungkin lebih mungkin terjadi karena kita pernah melihat orang-orang memainkan trik seperti itu dengan frasa tertentu sebelumnya. Anda tahu, tidak lupa adalah sesuatu yang pernah Anda dengar sebelumnya. Jadi, tahukah Anda, tidak bisa tidak melupakannya. Eh, tidak sulit untuk mengungkapkannya. Namun ada beberapa hal yang jauh lebih sulit yang menggunakan banyak kata negatif dalam kalimatnya. Lalu ada ambiguitas kalimat, banyak negatif. Salah satu hal yang saya tidak tahu, saya mungkin pernah mendengarnya dari Erickson, tapi itu sangat masuk akal.

Ini adalah penggunaan permutasi beberapa konsep. Jadi Anda duduk di sana, memperhatikan, memikirkan berbagai hal, dan bernapas dengan nyaman. Jadi saya punya empat hal sekarang. Jadi sekarang saya dapat mengatakan, mungkin Anda merasa nyaman memiliki pemikiran yang berbeda-beda. sementara kamu hanya duduk disana memperhatikan. Atau mungkin Anda sedang memperhatikan berbagai pemikiran Anda saat Anda hanya duduk di sana dengan nyaman. Anda mungkin memiliki pikiran yang nyaman saat Anda memperhatikan duduk di sana. Saya tidak yakin. Tapi sekarang tiba-tiba aku merasa, sialnya, aku tidak tahu apa yang sedang kulakukan. Saya pikir saya hanya duduk di sini. Yah, dia mengatakan itu. Saya rasa itulah yang saya lakukan. Namun waktu berhenti dan tiba-tiba keempat hal itu menjadi satu kesatuan alam semesta. Jadi sekarang, seperti yang dikatakan

Erickson, kebingungan tersebut dilakukan untuk memberi orang tersebut sesuatu untuk diurai atau dipikirkan.

Dan saat mereka melakukan itu, Anda bisa memperkenalkan ide baru. Jadi saat Anda duduk di sana merenungkan berbagai konsep saya tentang berbagai hal, saya dapat berkata, Anda tahu, tetapi alam bawah sadar Anda bisa menjadi lebih terserap dalam pikiran Anda, dan ingatlah saat Anda mungkin kesulitan menceritakan kepada saya tentang saat Anda berusia enam tahun, atau apa pun tujuan terapi saya selanjutnya. Dan itulah permutasi dari berbagai konsep. Versi lain, yang sederhana, adalah oxymoron, yang merupakan frasa singkat tentang hal-hal yang agak kontradiktif, Anda tahu, seperti saya tahu Anda kesulitan mengangkat tangan, jadi itu mungkin beban yang sangat ringan bagi Anda. sedang mengalami. Mungkin itu ringan sekali. Saya tidak yakin. Mari kita cari tahu. Jadi saya menggunakan sebuah oxymoron yang tidak masuk akal sama sekali, namun menarik perhatian Anda pada lengan Anda,

dan berat dan ringan, dan Anda mungkin hanya memikirkannya, Anda tidak memikirkan betapa ringannya benda itu, Anda mungkin memikirkan betapa beratnya benda itu, jadi sekarang saya punya langkah pertama untuk menggerakkan tangan ke atas dengan saran ringan. Dan yang lainnya adalah penggunaan permutasi bahasa disosiasi yang disadari

dan tidak disadari. Jadi ini bisa dikatakan, dan dengan kata tidak, jadi bisa dibilang, pikiran sadar Anda tidak memperhatikan betapa rileksnya ketidaksadaran Anda. Atau mungkin pikiran sadar Anda sedang memperhatikan seberapa banyak relaksasi yang tidak diberikan oleh kesadaran Anda. Tapi saya tidak yakin apakah pikiran sadar Anda sebenarnya tidak membiarkan Anda rileks atau tidak, sementara pikiran bawah sadar Anda memperhatikan hal itu.

Dan sekarang semuanya tampak masuk akal dan saya tidak mengerti apa yang Anda bicarakan. Jadi sekali lagi, kalimat selanjutnya adalah bagian dari gerakan terapi ke depan. Tapi Anda bisa menutup mata, atau apa pun langkah selanjutnya. Dan kemudian ambiguitas dalam gambaran yang lebih besar, bagi Erickson, karena ini terjadi di kantor ketika Anda menggunakan bahasa, tetapi dia akan menceritakan kisah-kisah tentang hal-hal yang dilakukan orang-orang yang akan membingungkan mereka. dan entah bagaimana mereka bahkan akan melakukannya dan dia akan mendapatkan hasil terapeutik. Saya bertanya kepadanya tentang hal itu dan saya tidak pernah diberitahu bagaimana dia melakukannya atau bagaimana dia merumuskan bagaimana dia tahu sebelumnya bahwa ini akan menjadi ide yang bagus.

Dia selalu mengatakan, Saya berbicara dalam bahasa pengalaman klien yang benar-benar mengecewakan karena itu tidak membantu saya memahami logika di

baliknya, atau konstruksi di sebaliknya, atau, Anda tahu, seterusnya. Namun akhirnya saya sadar ketika saya sedang menulis *The Answer Within*, dan saya tidak memasukkannya ke dalam buku karena saya ingin bereksperimen lebih banyak dengannya, tetapi saya menyebutnya sebagai penetapan fungsi yang ambigu. Saya mempunyai seorang pengacara yang berasal dari luar negeri, dan saya mencoba membuatnya menceritakan kepada saya apa masalahnya melalui telepon, dan itu seperti mencabut gigi. Bahkan, pada satu titik, dia berkata, oh, masalah, mudah dieja, masalah, MASALAH. Oke, bagus, itu sedikit psikotik.

Namun dia benar-benar mengizinkan saya berbicara dengan dokter keluarganya, dan dia tidak menderita psikotik, jadi saya berpikir, baiklah, saya akan membiarkan dia datang. Dan malam sebelum janji temunya, saya mengajaknya menemui saya selama beberapa menit di kantor saya, dengan menyamar sebagai saya ingin dia mendapatkan petunjuk arah agar dia tidak terlambat. Jadi dia muncul, dan saya berkata, Anda tahu, saya ingin Anda melakukannya. Saya telah memikirkan kasus Anda, dan ada sesuatu yang saya ingin Anda lakukan, yang sangat penting untuk permulaan kita. Dan itu adalah, saya ingin Anda melakukannya, dia menginap di, saya berada di Florida, saya ingin Anda, dia menginap di Holiday Inn di pantai. Jadi saya memintanya pergi ke restoran Holiday Inn dan meminjam dua sendok.

Dan kemudian saat matahari terbenam, yang diperkirakan pukul 738 hari itu, karena ketika Anda tinggal di pantai, Anda mengetahui hal-hal ini, air pasang dan matahari terbenam, hal-hal seperti itu, dan radio sepanjang waktu. Dan ambil dua sendok yang letak lekukannya, satukan, pegang pada gagangnya. Jadi Anda mendapatkan kelengkungan sendok, Anda memegang gagangnya. Dan pada jam 737, saya ingin Anda mulai menyaksikan matahari terbenam melalui pusaran sendok itu. Dan Anda dapat melakukannya dari pantai yang sangat intim dan angin serta bau ombak. Atau Anda dapat melakukannya dari Holiday Inn di lantai paling atas yang seluruhnya terbuat dari kaca dan tidak seorang pun akan melihat Anda di belakang

pembatas ruangan yang memisahkan restoran dari kursi. Anda bisa berada di sana dan tidak ada yang akan melihat Anda. Mungkin lebih baik berada di pantai lebih intim karena Anda tidak pernah datang ke pantai. Tapi tahukah Anda, Anda akan menjadi lebih, Anda seorang pengacara, Anda akan lebih menjaga privasi di rumah. Kamu tahu apa? Anda tinggal memutuskan sendiri. Jadi saya memberinya sejumlah alternatif yang sebanding. Namun penugasannya tidak perlu dipertanyakan. Dia masih harus melakukan itu. Jadi dia kembali keesokan harinya dan dia membutuhkan waktu lebih lama untuk memberitahuku daripada waktu yang tersedia, jadi aku akan mempersingkatnya. Tapi saya bertanya

kepadanya, bagaimana Anda menemukan tugas itu? Menurutmu untuk apa aku menyuruhmu melakukan itu?

Dan dia mulai menangis. Itu begitu sempurna sehingga, Anda tahu, Anda benar. Dan saya tidak tahu apa yang benar tentang saya, tentu saja, jadi saya berkata, bisakah Anda memberi tahu saya lebih banyak dari sudut pandang Anda sendiri? Ya, itu hanya hal biasa, dan Anda benar. Ya, itu hanya hal biasa. Jadi, apa pendapat Anda tentang fakta bahwa itu hanyalah hal biasa? Tapi itu sangat indah. Ya, Anda tahu, saya mencoba mencari tahu apa yang dia buat, apa yang dia kumpulkan dari ini. Dan singkat cerita, akhirnya dia menyatukan semuanya dalam satu kalimat, dan dia berkata, itu hanyalah hal biasa, dan saya sudah lupa bagaimana melihat keindahan dunia melalui hal-hal biasa tersebut.

Dan satu-satunya cara saya bisa mengabadikannya lagi adalah dengan melihat keindahan dunia melalui matanya, dan itulah sebabnya saya berselingkuh. Jadi di sini dia sekarang terisak-isak tentang fakta bahwa dia berselingkuh yang sangat dia sesali. Dia tidak bisa memberitahuku. Saya seperti empat atau lima panggilan telepon yang tidak dapat dia sampaikan kepada saya melalui telepon. Dan dia telah memproyeksikan segala sesuatu tentang masalahnya yang akan membuat kita bersemangat dalam menjalani terapinya. Dia sangat dijaga. Dia sangat

membela diri. Dan dia tidak tahu, tapi sebenarnya, ada... sesuatu yang terjadi untuk menjaga agar pikiran sadar tidak ikut campur dalam hal ini. Dan Anda memberikan penugasan fungsi yang ambigu ini, di mana dia, dengan, tanpa mengetahui dan tidak yakin tentang apa yang akan terjadi, ini, dia akhirnya menyarankan dirinya sendiri.

Dia membocorkannya, ya, karena dia terganggu oleh tugas itu. Ya. melibatkan beberapa gangguan juga karena tugas itu. Oke. Jadi, uh, ada seseorang yang belum pernah melakukan ini sebelumnya dan mereka mencoba memahaminya dan mereka sedikit gugup, seperti, bagaimana jika saya sendiri jadi bingung? Atau bagaimana jika... Apakah Anda ingin membicarakan hal itu? Misalnya, apakah ada yang melakukan hal ini salah dan melakukannya dengan benar? Atau apa yang ingin Anda katakan tentang hal itu? Ingat, tujuannya di sini adalah agar orang membangkitkan pengalaman. Jadi, jika Anda melakukannya dengan salah atau melakukannya dengan benar, Anda tetap menuju tujuan. Dan tujuannya adalah untuk membantu... klien mendapatkan pengalaman yang mereka butuhkan. Jadi mudah-mudahan, sebagai terapis, Anda memiliki gambaran tentang apa, setidaknya apa yang kasarnya

arena bermain apa, arena apa yang mereka perlukan untuk mencari masalah, mencari solusi, dan mencari sumber daya, menurut saya. Jadi Anda tidak lupa ke

mana tujuan terapi Anda. Benar, jadi aku bisa bilang uh dan pikiran sadarmu mungkin tidak dengan alam bawah sadarmu adalah uh memikirkan hal lain dan kamu pergi oh nak, itu sangat buruk. Oke. Dan apakah itu buruk atau tidak tergantung pada apakah saya sekarang berkata, oh, itu benar-benar buruk, atau menunjukkan wajah saya kepada Anda karena itulah hal berikutnya yang muncul setelah kebingungan. Jadi meskipun aku sangat buruk, jika hal berikutnya setelah kebingungan adalah, nak, aku hanya mengacaukannya, maka itulah kenyataannya sekarang. Jadi meskipun saya gagal dan Anda sedikit bingung karena saya gagal, jika hal berikutnya keluar dari mulut saya, Anda melakukan pekerjaan yang sangat baik dengan mengetahui bahwa Anda dapat menghubungi saya sedikit. sumber daya tersebut meskipun Anda belum mengetahuinya.

maka kita masih bergerak ke arah yang benar. Jadi Erickson tidak pernah benar-benar melakukan intervensi terhadap orang-orang yang bisa dia buat kacau. Dia melakukan interaksi dengan orang-orang yang dapat terus dia jalani hingga dia mencapai hasil yang bermanfaat. Dan itulah yang sangat membingungkan dalam cerita-ceritanya. Mereka selalu berakhir dengan sempurna. Dan Anda selalu bertanya, bagaimana dia tahu itu akan berakhir dengan sempurna? Itu sungguh membingungkan. Lalu saya bertanya padanya, dan dia menjawab, saya berbicara dalam bahasa pengalaman klien. Tapi alasan

mereka berakhir dengan sempurna adalah karena saat itulah dia berhenti. OKE. OKE. Ya. Kita akan terus melalui ini sampai kita mencapai akhir yang kita perlukan, dan kemudian kita selesai. Oke. Ada seorang wanita yang membawa beban barbel di sekitar blok tempat saya dulu berkantor di Florida, dan setiap kali dia kembali, dia berkata, oh, masalah saya sangat berat, dan saya selalu membawa masalah saya ke mana-mana.

Anda tahu... Itu pasti sesuatu yang dia katakan sebelumnya dan tidak terlalu mendalam. Dan saya berkata, tidak, tidak, bukan itu. Anda pernah ke sana sebelumnya. Terus berlanjut. Dan dia akan kembali dengan yang berikutnya... Jawaban Pat. ya, Dan akhirnya dia berhenti kembali dengan jawaban yang tepat. Terakhir kali dia mulai menangis Dan dia bilang semua orang berharap aku benar-benar tahu apa yang aku lakukan Dan aku benar-benar tidak tahu meskipun aku seorang dokter dan aku sangat ketakutan setiap kali melakukannya, dan sekarang dia menangis dan mengatakan itu dan saya, Berapa lama waktu yang saya perlukan untuk melewati pembelaan agar dia mengatakan hal itu kepada saya? Iya benar sekali? Benar. Jadi itulah terobosan berdasarkan pengalaman. Lalu saya menceritakan kisah itu, dan jika saya tidak memberi tahu Anda bahwa saya tidak tahu apa-apa, semua orang akan berpikir, wow, Steve benar-benar pintar.

Bagaimana dia tahu dia harus berjalan mengelilingi blok itu enam kali? Atau apa pun itu. Ya, ya. Oke, jadi itu masuk akal bagi saya. Satu hal lagi, dalam beberapa menit terakhir yang kita punya, bagi mereka yang mungkin skeptis atau mengkritik atau berkata, Anda tahu, sekarang tunggu sebentar, bagaimana dengan pasien yang datang, suaminya yang kasar dan kasar, mungkin dia baru saja dipukuli atau semacamnya, dan dia datang membutuhkan arahan, membutuhkan nasihat atau semacamnya, apakah Anda akan membingungkan orang itu? Apa yang ingin Anda katakan tentang gagasan ini bahwa mungkin terkadang ada kebingungan yang tidak tepat atau orang sudah terlalu bingung. Itu sudah pasti. Ya, mereka terlalu bingung bagaimana cara mendapatkan sumber dayanya, tapi pertanyaannya tidak

bagaimana saya bisa membingungkan orang ini? Pertanyaannya adalah, sumber daya apa yang dibutuhkan orang tersebut untuk maju? Jika dia perlu mendapatkan perintah penahanan terhadap suaminya, atau dia perlu pergi ke rumah persembunyian, itulah tujuan kita. Tapi jika apa yang dia ingin lakukan adalah mengatakan, saya bisa mengurus ini sendiri, saya sudah menyelesaikan semua masalah saya selamanya, dan Anda mengerti bahwa dia harus melakukan itu untuk bangga pada dirinya sendiri atau untuk membuat ibunya bangga padanya atau sesuatu, maka Anda benar-benar dapat melihat bahwa ada kerangka sadar yang mengganggu

kesadarannya bahwa dia adalah orang yang sangat terluka dan banyak kebutuhan yang perlu diambil tindakan. Dan saat kita berupaya untuk membantu agar pengakuan itu terjadi, maka mungkin ada saat-saat kebingungan di dalamnya, Anda tahu, katakanlah, saya tahu bahwa Anda berpikir bahwa Anda tidak dapat melihat di mana Anda bahkan belum mencobanya. untuk pergi,

bahkan jika Anda telah melakukannya dalam pikiran Anda. Jadi tutup saja matamu sebentar. Saya ingin Anda memahami lebih dalam bahwa Anda memiliki ketakutan dan kesedihan serta Anda memang membutuhkan bantuan. Benar? Jadi terjadilah kebingungan, kebingungan, dan kemudian mari kita cari tahu bahwa Anda memiliki kesedihan dan membutuhkan bantuan. Ya baiklah. Jadi ini adalah sesuatu yang terjadi ketika Anda melihat situasi yang sulit bagi seseorang secara psikologis, atau mungkin bahkan istilah terapi perilaku kognitif, di mana terdapat semacam pemikiran disfungsional dan saat itulah Anda menimbulkan ketidakpastian atau kebingungan seperti yang saya lihat dalam buku mutiara fritz lama. mendarat, dia akan mencapai tempat yang menurutnya jalan buntu dan berhenti. Kamu tahu? Kami telah menemui jalan buntu sekarang, jadi Anda telah menemui jalan buntu, jadi kami berhenti.

Dan saya katakan, Anda tahu, Fritz, Ya, keduanya menemui jalan buntu saat ini karena Fritz tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya. Dia tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya. Dan itulah satu-satunya alasannya. Dan mungkin dia tidak bisa mentolerir ketidakpastian atau ketidakpastian itu. Dan dia tidak benar-benar ingin orang-orang masuk ke dalam dan mengerjakan sesuatu. Jadi menambahkan pendekatan Ericksonian atau bahkan pendekatan hipnotis siapa pun saat itu akan sangat membantu Pearls. Orang tersebut tidak dapat melangkah lebih jauh secara eksternal. Dan dia berkata, kita menemui jalan buntu. Seharusnya dia berkata, pejamkan matamu dan luangkan waktu sejenak untuk melepaskannya. apapun yang terlintas dalam pikiranmu, datanglah ke dalam pikiranmu dan beritahu aku apa itu ya dia tidak akan menemui jalan buntu. Benar sekali.

Namun yang kita lakukan jika kita menemui jalan buntu adalah kita tidak mencapainya. Kami hanya mengatakan, Anda tahu, ada bunga yang menarik di sana. Mengapa Anda tidak melihatnya sementara kita terus membicarakan apa yang Anda butuhkan? Atau mungkin ini jalan buntu atau mungkin juga bukan. Dan bagaimana kita tahu bahwa ini adalah jalan buntu? ketika hal itu bisa saja menjadi sebuah terobosan, dan menyamar sebagai kebuntuan. Ya, apakah kebuntuan yang disamarkan sebagai sebuah terobosan, ataukah sebuah terobosan yang disamarkan sebagai sebuah

kebuntuan? Bagaimanapun, ini adalah sebuah terobosan. Mari kita cari tahu caranya. Oh, sangat bagus, sangat bagus. Ini menyenangkan sekali, Steve. Apakah ada hal lain yang Anda ingin agar kami pikirkan, atau kata-kata terakhir yang ingin Anda sampaikan kepada kami mengenai konsep ini?

Tidak, hanya perlu ditegaskan kembali di sini bahwa, ya, karena harus ditegaskan kembali bahwa Tujuannya bukan untuk membingungkan orang dan tujuannya bukan untuk menunjukkan betapa pintarnya Anda sehingga Anda dapat mengacaukan pikiran seseorang. Tujuannya adalah membantu mereka berhenti membatasi akses terhadap sumber daya pengalaman. Dan Anda tidak membantu mereka melakukan hal itu selamanya. Anda membantu mereka selama satu detik sementara Anda mendapatkan pengalaman berikutnya. Dan kemudian Anda mungkin harus melakukannya lagi satu setengah menit kemudian, tapi itu hanya untuk satu detik, lima detik itu. Oke, bagus. Saya senang Anda menjelaskannya. Dan sekali lagi terima kasih telah datang dan membantu kami dengan konsep ini. Ya, kami ingin melihat serial Hebat. Anda melakukan pekerjaan dengan baik.

Terima kasih.

Core Competencies of Ericksonian Therapy - 5. Experiential with Jeffrey Zeig, PhD

Terima kasih telah berada di sini, untuk berbagi dengan kami apa yang telah Anda pelajari selama bertahun-tahun belajar dengan Dr. Erickson, melakukan terapi selama bertahun-tahun, mengajar terapis Ericksonian di seluruh dunia, dan membantu sedikit mencerahkan kami tentang konsep ini. bersifat pengalaman. Tentu. Dan terima kasih atas upaya Anda untuk menjadikan kompetensi inti ini tersedia bagi siswa sehingga dapat diteliti. masyarakat dapat menggunakannya dengan lebih efisien dan efektif. Baiklah, dan saya berharap ini akan menjadi sumber bagi terapis Ericksonian dan terapis non-Ericksonian. Jadi pertanyaan pertama saya kepada Anda adalah membayangkan seseorang yang tidak tahu apa-apa tentang terapi Ericksonian, dan Anda ingin menjelaskan kepada mereka secara sederhana, Apa itu pengalaman? Apa ini? Jadi menjadi eksperiensial adalah menggunakan implikasi yang tersedia dalam komunikasi.

Jadi sebagian besar komunikasi, jika dipikir-pikir, dimulai pada tingkat yang paling dasar dengan hewan. Jadi hewan berkomunikasi dengan menggunakan gerak tubuh, dengan menggunakan suara, dan ini menyampaikan pesan. Pesannya intuitif. Kita telah mengembangkan komunikasi verbal yang memungkinkan kita mengambil ide dan menjadikan

ide tersebut berkesan dan berguna di masa depan, yang sangat bagus untuk sains, namun ada beberapa hal yang tidak dapat dikomunikasikan secara langsung. Anda tidak dapat berkomunikasi dengan seseorang untuk merasakan cinta, merasakan tanggung jawab, termotivasi, atau terpesona karena memberikan langkah-langkah didaktik, informasi didaktik. Jadi maksud Anda adalah bahwa terapi ini melampaui kata-kata. Jadi kami membantu orang memahami berbagai hal dengan mengalaminya. Ya. Ya, ada tingkat informatif dalam komunikasi. Ada komunikasi tingkat yang menggugah.

Setiap komunikasi mempunyai denotasi dan konotasi. Jika saya katakan, ini mejanya, itu pasti berarti bagi Anda. Apakah itu berarti mengaguminya? Apakah itu berarti menggunakannya? Apakah itu berarti menghargainya? kami secara konsisten memahami makna tersirat dalam komunikasi. Ketika Anda meningkatkannya dan melakukan terapi dengan bersikap menggugah, Anda mengaktifkan klien untuk menyadari makna, yang membantu klien mendapatkan realisasi konseptual tentang apa pun konsep target yang dimiliki terapis. Maksud saya, ketika saya berpikir tentang pengalaman dalam istilah yang paling sederhana, saya berpikir bahwa klien akan melakukan sesuatu. Dan apa yang Anda katakan kepada saya sebagian besar bersifat komunikatif. Lalu apa hubungan antara cara berkomunikasi pada

tingkat subteks dan gagasan tentang orang yang melakukan sesuatu?

Ya, tindakan bisa menggugah, namun pemahaman juga bisa menggugah. Pesannya tidak harus berupa perilaku. Jadi menceritakan sebuah kisah kepada seseorang, mengutip sebaris puisi, mengucapkan kutipan inspiratif yang telah dikembangkan seseorang, menggunakan isyarat bisa jadi menggugah. Hal-hal tersebut mempunyai makna yang menggugah. Mereka ditandai. Itu berarti sesuatu. Jadi ketika seorang terapis berempati dan berkata, sepertinya Anda sedang penasaran saat ini. Dan itu adalah pernyataan empati secara verbal. Namun bisa jadi terapis mengkomunikasikan empatinya dengan menggunakan empati tiga dimensi. Sepertinya kamu sedang berada sekarang. Sepertinya kamu sedang berada sekarang. Bagi saya, hal itu memiliki kekuatan yang menggugah dan makna yang lebih menggugah. Ini membawa sifat komunikasi yang bersifat pengalaman, sifat komunikasi yang menggugah, merangsang hal itu ke dalam permainan.

Jika kita membicarakannya dalam istilah ilmu saraf yang sangat mendasar, yang berlebihan, kita dapat mengatakan bahwa masalah manusia tidak terletak pada prekorteks medial frontal. Mereka tidak terletak di bagian kognitif otak. Jika demikian, orang akan memikirkan masalahnya sendiri. Jadi jika kita mengatakan bahwa masalah lebih berorientasi pada

limbik daripada menggunakan komunikasi limbik, komunikasi emosional, menggunakan komunikasi yang mencerminkan tingkat yang lebih rendah, tampaknya, pada pohon filogenetik untuk mengaktifkan realisasi di pusat limbik, pusat emosional, sosial di otak, maka kita menjangkau lebih dalam ke otak, mungkin tempat di mana masalah berada. Oke, jadi ketika Anda mengatakan lebih jauh pada pohon filogenetik, Anda berbicara tentang sesuatu yang bersifat naluri, dan kemudian Anda berinteraksi dengan orang tersebut sedemikian rupa sehingga hal-hal tertentu yang terjadi pada orang tersebut tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Jadi apa yang Anda jelaskan kepada saya adalah, jika saya memahaminya dengan benar, menjadi pengalaman bukan hanya tentang meminta klien melakukan latihan atau bergerak. Tidak. Ini juga tentang pengalaman terapisnya. Benar. Dan berdasarkan pengalaman, garis bawah, Ini adalah keadaan yang dimasuki oleh terapis. Oke, sekarang saya sedang didaktik. Saya memberi Anda serangkaian aturan. Sekarang saya sedang mengalami. Saya memberi Anda beberapa hal yang akan mendorong realisasi. Sekarang ini datang langsung dari hipnosis. Hipnosis adalah komunikasi berdasarkan pengalaman. Anda tidak menggunakan hipnosis untuk memberikan informasi kepada orang lain. Anda menggunakan hipnosis agar orang tersebut sadar. Sekarang, begitu Anda memulainya, Anda menyadari

bahwa Milton Erickson adalah seorang komunikator konseptual. Dalam situasi interpersonal, dia tertarik pada Anda mewujudkan suatu konsep.

Dia tidak tertarik memberi Anda informasi, seperti yang dia lakukan saat menulis surat. Dia adalah seorang penulis yang sangat baik. Jika Anda bisa membaca apa yang ditulis Erickson tentang berbagai teknik dan pemahaman berbeda tentang penelitian dan teori hipnosis. Namun dalam situasi interpersonal, konsep apa yang perlu diwujudkan oleh orang tersebut? Konsepnya bisa sederhana. Konsepnya bisa saja, tentu saja bisa saya ubah. Tentu saja bisa. Perubahan adalah mungkin. Namun untuk disadari, tentu saja saya bisa mengubahnya, Anda tidak dapat melakukannya dengan menggunakan rumus algoritmik, sama seperti Anda tidak dapat membuat seseorang tertawa dengan menggunakan rumus algoritmik. Jika Anda ingin seseorang tertawa, Anda memberi mereka sebuah pengalaman, Anda menceritakan sebuah lelucon. Saat Anda menceritakan lelucon kepada mereka, itu adalah ajakan untuk tertawa.

Tapi Anda tidak bisa menginstruksikan itu. Beberapa hal harus terjadi begitu saja. Oke. Jadi kita punya, ada banyak terapi eksperiensial di luar sana, karya Gestalt dan Virginia Satir, dan psikodrama, dan banyak lainnya. Apa yang membuat karya pengalaman terapis Ericksonian ini unik? dibandingkan dengan yang

lainnya? Ya, ada komponen pengalaman dalam setiap terapi. Terapi perilaku kognitif memiliki latihan yang dilakukan orang di mana mereka mendapatkan pengalaman tentang apa pun yang menjadi targetnya. Tugas pekerjaan rumah atau inokulasi stres atau Albert Ellis memberikan tugas kepada orang-orang untuk bernyanyi karena mereka pemalu, bernyanyi di kereta bawah tanah dan masuk ke dalam rasa malu mereka, untuk menyerang rasa malu mereka. Namun yang dilakukan Erickson adalah ia mengambil gagasan tentang pengalaman, terutama dari hipnosis, dan mengembangkannya secara geometris.

Jadi, meskipun komponen pengalaman bisa menjadi sesuatu yang dimasukkan ke dalam terapi kognitif, Erickson akan memulainya dari pengalaman, yang bisa menunjukkan kepada orang tersebut bahwa Anda bisa mengalami trans. Anda bisa menemui Erickson, beritahu dia di Minutes tentang apa masalah Anda dan dia akan segera memulai dengan induksi trans, idenya adalah tentang Mengalami perubahan, ini bukan tentang membicarakannya dengan benar dan itulah sikap yang penting. Ya, tapi kita hidup di dunia pengalaman karena dekorasi di ruangan ini dimaksudkan untuk membangkitkan kesadaran akan kenyamanan dalam diri kita. Seni. Puisi. Semua seni atau puisi bersifat pengalaman. Hal-hal yang bersifat pengalaman merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Hanya saja dalam terapi, terutama pada terapi versi medis, jika Anda memiliki

situasi medis, Anda melakukan sesuatu yang bersifat algoritmik.

Mengobati infeksi, infeksi bakteri, memperbaiki tulang, semuanya dilakukan dengan cara yang sangat algoritmik. Namun jika Anda ingin seseorang termotivasi untuk meminum resep, Anda harus melakukan sesuatu yang bersifat pengalaman untuk membantu orang tersebut menyadari motivasinya untuk menjadi sehat. Dan karena Anda telah melatih terapis selama beberapa dekade di seluruh dunia, dan Anda telah melihat beberapa orang bisa mendapatkan hal ini, apa jadinya jika seorang siswa mampu memahami pengalaman, ketika Anda melihat mereka tiba-tiba mampu mewujudkan hal ini? ke dalam praktik mereka? Nah, yang saya coba lakukan adalah menjembatani dari apa yang sudah diketahui siswa. Mereka tahu musik, mereka tahu seni, mereka tahu puisi, mereka tahu drama, mereka tahu film. Dan masing-masing bentuk komunikasi berdasarkan pengalaman ini mempunyai tata bahasa.

Dan kebetulan tata bahasa koreografi dan tata puisi mempunyai kemiripan. Jadi jika Anda mengembangkan apa yang sudah Anda ketahui, maka yang Anda lakukan hanyalah mengambil sesuatu yang Anda tahu berhasil. Anda pergi ke bioskop bukan untuk menonton film dokumenter, tetapi Anda pergi ke film populer karena Anda ingin mendapatkan pengalaman. Anda ingin merasakan petualangan atau

romansa. Dan Anda tidak memahami tata bahasa yang dilakukan pembuat film yang akan membantu Anda mewujudkan pengalaman itu. Anda membaca novel dan Anda tidak memahami bahwa novelis menggunakan kalimat suspensif atau novelis menggunakan kalimat majemuk dengan pengubah bebas. Dan hal-hal inilah yang membuat alur membaca novel menjadi lancar.

Dan Anda berada di dunia yang memiliki pengalaman mewujudkan cerita tersebut. Kini, apa pun yang dilakukan Milton Erickson memiliki imbangannya dalam seni. Dan kita, sebagai manusia, kita membutuhkan seni. Seni melatih hati kita. Seni melatih emosi kita. Senilah yang menghidupkan realisasi konseptual. Oke, jadi jika saya mendengarkan, mendengar dengan benar, salah satu hal tersebut, dan seseorang ingin mempelajari keterampilan ini dan menjadi lebih baik dalam hal ini, maksud Anda adalah menggunakan pengalaman hidup Anda sendiri, sesuatu yang kuat dalam dunia Anda atau mungkin itu yang Anda sukai. Jika Anda membuat komposisi musik atau memainkan musik, pahami apa yang Anda lakukan dan wujudkan hal tersebut. Saya pikir Milton Erickson, yang tidak menonton film tetapi sangat banyak membaca, memahami bagaimana sebuah cerita...

seorang teller membuat sebuah cerita. Sekarang, jika Anda mengambil bayangan dalam musik, yaitu ketika

Anda menonton sebuah drama dan mendengarkan pembukaan dalam sebuah musikal, maka tema-tema tersebut mengingatkan Anda akan tema-tema yang akan Anda alami nanti. Jika Anda melihat cara seorang novelis menggambarkan suatu ide, jika Anda mengetahui cara seorang komposer populer menggerakkan tema yang akan dikembangkan secara strategis. Semua hal ini berada dalam rubrik pengalaman, dan inilah yang dilakukan Erikson. Sekarang, jika kita mengambil contoh yang sangat sederhana, sebuah cerita yang sangat sederhana. Jadi Erikson bekerja dengan seorang anak laki-laki yang masih bersekolah, dan anak sekolah ini sama sekali tidak termotivasi untuk menggunakan toilet di sekolah, dan dia menolak melakukannya.

Sekarang, kita dapat mewawancarai anak tersebut dan menjelaskan kepada anak tersebut perlunya menggunakan toilet dan bahwa dia akan menimbulkan kesulitan fisiologis bagi dirinya sendiri. Kita bisa menceramahnya. Tepat. Dan kami memang benar, namun menurut saya kami tidak akan efektif. Benar. Lalu apa yang dilakukan Erickson dalam kasus ini? Dia mengetahui bahwa anak laki-laki itu tertarik pada astronomi. Maka Erickson menggambar sebuah roket. Dia menciptakan kompartemen di dalamnya. Katanya, di sinilah orang-orang harus berada jika ingin menjadi penjelajah luar angkasa. Sekarang, jika Anda berada di kompartemen itu, Anda perlu berbagi kenyamanan. Dan dengan berbagi kemudahan, Anda

berkesempatan menjelajahi dunia yang ingin Anda jelajahi. Jadi kalian harus tahu kalau berbagi kemudahan adalah sesuatu yang penting banget.

dan manfaat jika Anda ingin mencapai tujuan masa depan Anda. Tidak, dia tidak perlu mengatakan pada anak itu, ini, maka itu. Itu adalah jenis komunikasi paralel yang akan membangkitkan kesadaran anak laki-laki ini untuk termotivasi mengubah kebiasaan yang tidak efektif. Ada motivasi yang akan dia manfaatkan, tapi seperti yang Anda katakan sebelumnya, ada juga motivasi yang akan bermakna bagi anak itu ketika dia berbicara tentang astronomi dan astronot. Ini mempunyai arti bagi anak laki-laki itu. Dan kemudian dia menggunakan konsep-konsep ini untuk memahami apa yang perlu dia pikirkan dalam hidupnya. Ya, itu tidak jauh berbeda dengan Beethoven yang menciptakan simfoni dan menciptakan paralel sehingga Anda akan merasakan bagaimana rasanya berjalan melalui padang rumput dan menikmati berada di luar ruangan.

Jadi musik sangat bersifat pengalaman, namun musik membawa komunikasi ke tempat-tempat di stratosfer yang tidak mungkin dijangkau oleh komunikasi. Jadi sekarang kami mulai dengan gagasan untuk menjadi berpengalaman, agar efektif dalam hal ini. Anda memanfaatkan pengalaman hidup Anda sendiri, hal-hal yang berarti bagi Anda, hal-hal yang berdampak pada Anda. Anda membawanya ke dalam terapi. Dan

dengan apa yang Anda jelaskan dalam studi kasus ini, kami sedang mempertimbangkan untuk memanfaatkan, memanfaatkan pengalaman yang kuat dalam kehidupan klien. Ya. Oke. Katakanlah cara sederhana untuk memulainya adalah dengan menggunakan metafora bahkan sebelum menggunakan metafora dengan menggunakan analogi, perumpamaan. Jadi yang saya perintahkan kepada siswa hipnosis adalah setiap kali mereka menemukan sebuah konsep, Oke. Saya ingin Anda bersantai.

Saya ingin Anda merasa nyaman. Sama seperti dan kemudian membiarkan sebuah perumpamaan, sebuah analogi muncul dan keluar dari mulut mereka meskipun mereka belum merencanakan sebelumnya apa yang akan terjadi dan merasakan diri mereka beralih ke keadaan analogis. Sekarang dari sana mereka bisa beralih ke keadaan metaforis. Anda adalah seekor singa dan Anda tidak lagi membutuhkan konsep penghubung yang Anda sukai. Anda tahu, ketika Shakespeare berkata, Juliet adalah matahari, dalam Romeo dan Juliet, Romeo berkata, Juliet adalah matahari. Ya, ini bukan hanya kalimat sederhana. Romeo berkata, cahaya apa yang ada di jendela sana yang pecah? Itu timur, dan Juliet adalah matahari. Sekarang, jika Anda bertanya kepada seratus orang, apa maksudnya? Mereka mungkin mempunyai perbedaan yang besar.

Artinya dia manis. Itu artinya dia cerdas. Itu artinya dia baik terhadap orang lain. Tapi semua orang pasti setuju, ya ampun, Romeo tergila-gila pada Juliet. Jadi metaforanya berhasil. Dan jika Shakespeare berkata, Juliet itu seperti matahari, kita tidak akan pernah mengingat kalimatnya. Namun Juliet adalah matahari, Menjembatani analogi, perumpamaan, hingga metafora. Sekarang, setelah Anda bisa berlatih menjadi metaforis, menjadi metaforis, maka Anda meningkatkan keadaan Anda menjadi orang yang menggugah dan berpengalaman. Kemudian Anda bisa berlatih selama beberapa minggu lagi dengan menggunakan gerakan. Dan gerak tubuh, itu menandakan sesuatu. Dan ketika Anda berempati atau bersikap sugestif dalam terapi, gunakan isyarat untuk membuat konsep tersebut menjadi lebih hidup. Setelah itu, Anda bisa menggunakan suara.

Setelah itu, Anda bisa menggunakan postur. Setelah itu, Anda bisa menggunakan cerita. Anda dapat menggunakan puisi, dan Anda dapat mulai membangun repertoar perasaan diri Anda yang sedang mengalami keadaan. Seolah-olah saat saya bersama Milton Erickson, dia sudah dalam kondisi seperti itu. Dan tujuannya adalah untuk menemukan konsep-konsep yang dapat membuat saya menjadi hidup, yang akan mengubah saya dalam mengembangkan identitas. Konsep adalah ibu dari identitas. Pikirkan kembali sejenak. Mari kita bawa ke dunia nyata. Setiap orang tua ingin anaknya

bertanggung jawab. Ya, tentu saja. Kini remaja sudah mengetahui konsep tersebut. Jika Anda tidak mengetahui konsepnya, maka ajarkan ide tersebut. Begitu kita tahu bahwa orang tersebut mempunyai ide, mereka harus melakukan transisi.

Saya bisa bertanggung jawab. Tiba-tiba, mereka mendapatkan konsepnya. Nah, hal itu mungkin terjadi karena mereka bergabung dengan tim olahraga, jatuh cinta, mendapatkan pekerjaan. Ya. Namun Anda memerlukan pengalaman untuk menjembatani ide ke konsep. Dan konsepnya menjadi hal yang dijalani. Ya. Itu aha. Ya. Anda ingin Amy mencintai Anda, dan Anda tidak bisa menjelaskan kepada Amy mengapa Anda menyenangkan, tapi Anda protektif, Anda bergairah, Anda tertarik, Anda penasaran. Dan semua hal itu menumpuk, dan kemudian Amy merasakan cinta. Namun hal itu tidak akan terjadi karena Anda memberi tahu dia cara menuju ke sana. Tidak. Jadi, tapi dalam dunia kedokteran, Anda mungkin perlu menggunakan fungsi algoritmik. Anda mungkin perlu menjelaskan berbagai hal kepada orang lain. Dan Freud, seorang dokter dan ahli biologi, mengandalkan pengetahuan medisnya untuk menjelaskan alasannya

segala sesuatunya memang sebagaimana adanya. Namun Erickson, yang membuat bingung banyak orang, sepertinya sangat mudah dipahami jika Anda menempatkan Erickson ke dalam desain artistik menjadi komunikator konseptual. Konsep apa yang

ingin saya komunikasikan? Kalau begitu, saya harus punya pengalaman begitu saya bisa menargetkan konsepnya. Sesuatu yang samar-samar saya ingat, yang mungkin Anda ingat sepenuhnya, adalah saat Jay Haley meminta Erickson untuk menjelaskan sesuatu kepadanya. Dan Jay Haley punya ekspektasi bahwa segalanya akan menjadi seperti ini. Dan dia bertanya-tanya, mengapa keadaannya tidak seperti ini? Dan Erickson bertanya kepadanya ke arah mana pohon tumbuh? Dan Jay Haley berkata, bangun. Dan dia memintanya untuk keluar. Dan ada beberapa pohon palem yang tumbuh bersilangan.

Mereka tumbuh secara diagonal. Dan kemudian dia tidak punya hal lain untuk dikatakan tentang hal itu. Dia baru saja memberinya pengalaman itu. Ya. Yah, saya mengingatnya sedikit berbeda. Itu dari buku tentang Terapi Umum. Saya bahkan tidak ingat bahwa Jay Haley-lah yang mengidentifikasi dirinya sebagai murid tersebut. Tapi itu adalah drama Erickson. Jadi Haley berkata, apakah Anda selalu melakukan ini dalam kasus seperti ini? Dan Erickson berkata, ayo kita keluar. Jadi mereka berjalan keluar dan Erickson berkata, apa yang kamu lihat? Nah, saat Anda melihat ke bawah, apa yang Anda lihat? Dan Haley berkata, ya, pepohonan. Oke. Dan Erickson berkata, itu benar. Bagaimana dengan pepohonan? Dan Haley berkata, oh, semua pohon di sana agak miring ke timur.

Dan Erickson berkata, itu benar. Nah, lihat lebih dekat. Dan Haley berkata, oh, ya, salah satu pohonnya miring ke barat. Ya. Dan Erickson berkata, itu benar. Untuk setiap aturan, ada pengecualian. Itu dia. Tapi itu mendapatkan realisasi berdasarkan pengalaman. Sekarang, Scott Miller berbicara tentang latihan yang disengaja, dan jika Anda ingin meningkatkan diri, Anda menggunakan latihan yang disengaja, yaitu Anda mengambil sesuatu yang telah Anda pelajari dan mengulangnya. Jadi tanggal 4 Desember 1973, saya berada di kantor Erickson, dan dia menceritakan sebuah kisah kepada saya. Ceritanya panjang, tapi aku akan menyingkatnya. Dia di New Orleans, dan dia pergi ke restoran, dan dia memesan selusin tiram. Oke. Dan dia makan selusin tiram dan ketika dia selesai, dia berkata kepada pelayan, bawakan aku selusin lagi.

Kemudian setelah menghabiskan 24 tiram, dia memesan 36 tiram. Sekarang ini mungkin menjadi Guinness Book of Records bahwa seseorang yang sendirian makan 36 tiram di sebuah restoran di New Orleans, tapi dia makan 48 tiram. Dan setelah mengkonsumsi 48 tiram, dia memesan 12 tiram lagi. Nah, saat ini, pelayannya sedang sakit kataleptik. Dia kewalahan dengan kenyataan bahwa seseorang telah memesan 60 tiram. Jadi Erickson menoleh ke pelayan dan berkata, 60 tiram untuk 60 ulang tahun. Dan saya nyatakan, selamat ulang tahun, Dr. Erickson, karena keesokan harinya adalah hari ulang tahunnya. Sekarang, dia memilih cara berkomunikasi dengan

saya yang bersifat konseptual. Dan itu tidak didaktik. Dan tidak dikatakan, besok adalah hari ulang tahunku. Katakan, selamat ulang tahun, Jeff. Namun apa yang dia lakukan saat itu mungkin merupakan praktik yang disengaja olehnya sendiri.

Ini mungkin cara dia ingin membuat saya penasaran dengan metode pengalamannya yang menggugah. Dan mungkin seperti seorang pemain biola yang baru saja berlatih tangga nada padahal pemain biola tersebut, pemain biola konser sudah memainkan tangga nada berkali-kali. Jadi ini Erikson. Ya. Saya bisa memberi Anda contoh lain yang baru saja saya pikirkan. Saya mengorganisir Kongres Erickson yang pertama dan itu seperti tahun 1978, mungkin 1979. Tahun 1979 adalah saat Dr. Erickson meninggal, jadi mungkin tahun 1978 dan saya masih muda dan bersemangat dan saya ingin menyelenggarakan konferensi ini untuk menghormatinya. Saya ingin dia menghargai kenyataan bahwa semua teman ini akan berkumpul dan saat itu malam hari dan saya melontarkan pertanyaan kepadanya dengan cara yang berlebihan.

Dan dia berkata, Jeff. Dan saya berkata, ya, ya. Dan dia berkata, ya, Anda tahu, ini hampir jam enam. Dan saya berkata, ya, tentu saja. Dan dia berkata, Jeff, ya. Anda tahu bahwa saya dibesarkan di sebuah peternakan. Ya tentu saja. Dan tahukah Anda, saya suka alam bebas. Ya, ya, ya. Dan, tahukah Anda, dia berada di kursi roda dan saya dikurung di rumah. Saya bilang, ya, ya, ya, ya.

Dan dia berkata, dan tahukah Anda, cara saya keluar rumah adalah dengan menonton acara tentang binatang. Saya berkata, ya, tentu saja. Dan dia berkata, program hewan saya berlangsung pada pukul enam. Dan jika saya tidak sempat menonton acara tentang binatang, saya akan marah. Tidak. Aku bilang, aku pergi.

Nah, itu sangat elegan sebagai cara untuk menetapkan batasan. Sekarang saya dapat mengatakan kepada klien, Anda perlu menetapkan batasan, dan saya benar. Namun ketika Anda memberi orang tersebut orientasi pengalaman pada tingkat itu, saya memiliki... pemahaman tentang menetapkan batasan dengan menggunakan serangkaian langkah strategis yang membuat ide sederhana menjadi hidup. Dan saat Anda mewujudkan ide sederhana itu, dalam contoh yang Anda berikan ini, ada beberapa permainan, ada beberapa kesenangan dalam pengajaran. Ya. Ya. Jika itu layak dilakukan, maka itu layak dilakukan dengan main-main. Sungguh menyenangkan mengkomunikasikan konsep ini. Benar. Luar biasa. Dan bagi Erickson, merupakan suatu kesenangan dalam mempelajari bagaimana orang merespons dan merasa senang bahwa Anda akan menanggapi makna yang tersirat dalam komunikasi.

Jadi saya akan membawa kita ke jalur yang berbeda sehingga kita bisa mendapat informasi, kehati-hatian, dan tanggung jawab sebanyak mungkin. Sebuah kisah

tragis yang saya yakini diceritakan oleh sebuah lokakarya etika di mana mereka berbicara tentang orang-orang yang mungkin mencoba meniru Erickson, tanpa memiliki keahlian atau latar belakang pengetahuan yang sama. Dan kasusnya adalah ketika Erikson meminta seorang ibu mengasuh anaknya untuk mendapatkan kendali fisik, untuk menjadikan dirinya sebagai penanggung jawab keluarga. Nama makalah itu adalah Identifikasi Realitas yang Aman. Judul yang indah karena ia adalah seorang anak yang meneror lingkungan sekitar dan tidak dapat dikendalikan. dan erickson ingin membangun realitas yang aman bagi anak ya dan pengalaman akan realitas yang aman itu, ibu, itu dilakukan dengan cara yang penuh kasih, cara yang aman, dan berhasil dengan sangat baik.

Seorang terapis telah membaca ini, saya ingin menirunya, seandainya seorang ibu dengan berat lebih dari 200 pon duduk di atas seorang anak laki-laki yang masih sangat kecil dengan tulang rusuk yang tidak cukup kuat untuk menopangnya, dan itu membunuh anak itu ya, jadi kami mendapatkan hasil yang tragis. jadi uh Apakah ada sesuatu yang ingin Anda katakan kepada kami atau memperingatkan kami dalam hal mencoba menjadi berpengalaman tetapi mengetahui batasan atau batasan apa yang harus dilakukan atau apa yang boleh, tidak boleh? Anda perlu memahami informasi yang dibutuhkan masyarakat untuk melakukan intervensi. Dan perlu

Anda pahami bahwa tidak ada operasi tanpa obat bius. Cara Erickson menyiapkan kasus itu sangat hati-hati. Dan dia mengajari wanita itu cara mengganggu pinggul anak laki-laki sedemikian rupa sehingga anak laki-laki itu tidak bisa bergerak.

pengekangan telah digunakan dalam berbagai bentuk terapi pada pasien skizofrenia. Dr Erickson menulis makalah tentang bagaimana beberapa pasien skizofrenia ingin menahan diri dan melakukan lebih baik ketika mereka menahan diri. Jadi ini adalah kasus yang sangat tidak biasa, tapi tahukah Anda, ada seseorang yang mempunyai ide bagus dan ada orang lain yang tidak tahu bagaimana menerapkannya. Itu bukan kesalahan karena pengalaman, bukan pula kesalahan Erickson. Itu adalah seorang terapis yang secara membabi buta menerapkan suatu metodologi tanpa memahami langkah-langkah yang diambil dalam kasus tersebut, dan bagaimana hal itu diatur, dan bagaimana hal itu diinstruksikan, dan bagaimana cara pemberiannya dengan hati-hati. Anda tidak melakukan ini untuk menghukum anak itu, Anda melakukan ini untuk memberikan kenyataan yang aman.

Nah, salah satu hal yang akan saya pikirkan, apakah dalam kasus ini dan mampu merasakan dan memahami apa yang akan dialami oleh orang yang menerima pengalaman tersebut, Atau jika saya sedang berbicara dengan klien dan saya memberi mereka

sebuah cerita atau terserahlah, kalau saya mempunyai pemahaman dan hubungan empati dengan orang tersebut, maka saya akan bisa mengetahui, apakah ini akan membuat orang tersebut trauma? Apakah ini akan mengganggu orang tersebut? Apakah emosi ini terlalu berlebihan sehingga membuat mereka kebanjiran dan kewalahan? Jadi kita sangat membutuhkan hubungan empati ini untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Besar. Apakah ada hal lain yang muncul di benak Anda saat ini yang membantu Anda menjadi berpengalaman?

Ya, semua hal ini cocok. Menjadi pengalaman saja adalah salah satu komponen dari komponen-komponen ini yang telah Anda identifikasi dengan sangat jelas, dan semuanya cocok menjadi sebuah gestalt yang sinergis. Jika Anda seorang yang berpengalaman, Anda harus memiliki strategi dalam mengetahui cara menyiapkan dan menindaklanjutinya. Jika Anda bersifat eksperiensial, Anda tahu cara memanfaatkannya, dan semua hal ini tidak akan terpisah seperti dalam studi objektif di mana Anda mencoba memperjelas komponen-komponennya. Cara mereka bersatu secara sinergis sangatlah penting. Ada sebuah kasus indah yang terlintas dalam pikiran seorang wanita yang sedang sekarat karena kanker, dan Dr. Erickson dibawa oleh dokter keluarganya, dan mereka melakukan kunjungan ke rumah. Dan ketika Dr. Erickson masuk,

wanita itu berteriak, jangan sakiti saya, jangan menakuti saya, jangan menakuti saya, jangan sakiti saya, jangan sakiti saya, jangan menakuti saya.

Dia memanggilnya Kathy. Sekarang, pada saat itu, jika Anda akan memberikan kartu nama Anda kepada orang tersebut dan berkata, ini riwayat hidup saya, saya ahli dalam hipnosis, harap diam, izinkan saya melakukan induksi standar, Anda tidak akan pergi. untuk pergi sangat jauh. Jadi apa yang dilakukan Erickson adalah berada dalam kondisi pemanfaatan, berdasarkan pengalaman, dan dia mulai bernyanyi bersama dia, aku akan menyakitimu, aku akan menakutimu, aku akan menakutimu, aku akan menyakitimu, aku akan menyakitimu, aku akan menakutimu. Memadatkan kasusnya sampai dia berkata, tapi aku tidak ingin kamu membuatku takut, aku tidak ingin kamu menyakitiku. Dan dia terus melantunkan mantra, tetapi saya harus menyakiti Anda untuk membantu Anda, saya harus menyakiti Anda untuk membantu Anda.

Dan kemudian dia menyarankan kepadanya bahwa dia yang berada dalam posisi janin di sisi kanannya akan mengingat ketika dia membalikkan badan dari sisi kiri ke sisi kanan dan bahwa dia akan mengingat semua detailnya. Sekarang, pelantikannya adalah untuk menggugah rasa penasarannya akan detail dan pengalaman ingatan akan rasa sakit. Oh baiklah. Sekarang ingatan akan rasa sakit dipisahkan dari

pengalaman rasa sakit. Ya. Itu adalah pemanfaatan pengalaman strategis di mana Anda menyatukan semua komponen ini dan untuk melakukan itu Anda perlu mengembangkan keahlian ini di dalam diri Anda. Saya menulis buku, Psikoerobik, yang merupakan rangkaian latihan bertingkat yang sesuai dengan beberapa komponen yang Anda wawancarai pada ahlinya.

Dan saya katakan, ada beberapa hal seperti belajar mengendarai sepeda atau belajar ski yang tidak dapat Anda pelajari melalui belahan otak kiri Anda. Anda harus mempelajarinya dari bawah ke atas. Jadi saya katakan, saya membuat serangkaian latihan yang akan membantu terapis masuk ke kondisi pemanfaatan atau kondisi pengalaman atau kondisi ketajaman atau kondisi menggunakan komunikasi tingkat ganda, pemrosesan strategis. Dan karena menurut saya hal-hal ini perlu dikembangkan dalam diri terapis dari bawah ke atas dan tidak bisa diajarkan dari atas ke bawah dengan mudah. Ini seperti belajar bahasa Mandarin, yang sedang saya coba lakukan saat ini. yang sangat sulit karena saya sudah tua dan saya tidak bisa menyerap bahasa seperti anak kecil.

Dan anak tersebut adalah pembelajar yang penuh pengalaman dan penuh pengalaman, yang tidak perlu mengetahui bahwa dalam bahasa Mandarin Anda meletakkan referensi waktu di awal kalimat dibandingkan dengan dalam bahasa Inggris yang

mungkin Anda letakkan di akhir kalimat. Dalam bahasa Inggris Anda mungkin berkata, Saya pergi ke toko hari ini. Dalam bahasa Cina Anda akan berkata, hari ini saya pergi ke toko. Oke. Dan saya harus memikirkannya dan itu tidak lagi ada dalam memori prosedural saya. Jadi kita perlu mengembangkan beberapa keahlian ini secara bertahap berdasarkan pengalaman sehingga terapis bisa menjadi strategis, memanfaatkan, berpengalaman, menghipnotis, dll., dll. Dan kemudian terapi menjadi pengalaman yang dijalani. Sangat. Jeff, terima kasih banyak telah berbagi ini dengan kami.

Terima kasih atas apa yang Anda lakukan. Banyak hal yang perlu dipikirkan di sini.

Core Competencies of Ericksonian Therapy - 6. Naturalistic with Norma Barretta, PhD

Norma. Ini dia. Terima kasih. Terima kasih telah datang untuk berbagi dengan kami pengalaman Anda, semua yang telah Anda pelajari seumur hidup dalam mengajar dan mempraktikkan terapi Ericksonian. Jadi yang ingin kami ketahui lebih banyak saat ini adalah konsep naturalistik. Apa artinya ketika seorang terapis mempraktikkan terapis Ericksonian dan mereka menunjukkan kompetensi bersikap naturalistik? Saya akan mulai dengan mengatakan bahwa Anda memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan tanpa memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan. Jadi kata-kata yang bertele-tele perlu disembunyikan di dalam wadah yang lebih panjang. Jadi pikirkanlah sebuah kalimat, dan Anda akan mendapatkan bagian kecil dari kalimat itu yang disebut frasa. Dan sesekali, Anda akan terjebak pada frasa yang sebenarnya

mengatasi pikiran bawah sadar. Oke. Dan Anda memasukkan pesan yang Anda ingin orang itu terima. Oke, jadi hal pertama yang saya perhatikan Anda katakan adalah kita menyembunyikan pesan atau kita menyelipkan pesan dan kita berbicara dengan pikiran bawah sadar. Jadi bisakah Anda menjelaskan kepada saya, ketika Anda bersikap naturalistik, apakah ada peran untuk berbicara atau berinteraksi dengan pikiran sadar atau itu semua hanya pikiran bawah

sadar? Aku tidak tahu. karena hanya orang itu yang bisa menjawab pertanyaan itu. Saya suka mengirimkan pikiran sadar untuk minum kopi dan kemudian fokus menangani pikiran bawah sadar. Jadi saya berasumsi bahwa saya punya kontak. Saya menyebutnya melangkahi tepi beludru untuk berhubungan, berhubungan dengan orang yang sangat kreatif,

pikiran bawah sadar. Jadi, ketika Anda melangkah melampaui batas, Anda mulai mengakses sumber daya yang berada dalam pikiran bawah sadar, bukan sesuatu yang dapat dipikirkan secara sadar oleh seseorang. Itu akan menjadi hasil yang ideal. Oke. Dan jika mereka tidak memiliki sumber daya, Anda harus membantu orang tersebut membangun sumber daya tersebut dengan cara tertentu. Oke. Dan jika Anda memberi tahu mereka secara langsung, Anda akan mendapatkan hal yang disebut perlawanan. Oke. Dan tidak ada yang namanya perlawanan. Yang ada hanyalah terapis yang sangat tidak fleksibel. Oke oke oke. Jadi ketika kita bersikap naturalistik, kita melangkah melewati garis beludru. William James mengatakan hal serupa. Dia tidak menggunakan kata pikiran sadar dan bawah sadar sebanyak yang dia lakukan di luar batas. Jadi dia berbicara tentang melampaui batas, yang menurut saya itulah maksud Anda.

Jika seorang terapis bersedia dan mampu melakukan itu, maka Anda mengatakan segala sesuatunya akan mengalir dengan mudah dan otomatis bagi klien. Asalkan ada hubungan baik. Asalkan ada hubungan baik. Jika Anda tidak memiliki hubungan baik, Anda tidak akan dapat melakukan kontak. Namun begitu Anda sudah menjalin hubungan yang sangat solid, Anda bisa melakukan apa saja. Oke oke oke. Dengan hubungan yang solid, orang tersebut merasa aman. Saya berasumsi mereka merasa bisa mempercayai Anda sehingga penjaganya turun dan mereka mulai berinteraksi dengan Anda dengan cara yang menurut saya sedikit lebih spontan, sedikit lebih otomatis, atau mereka lebih bebas untuk menemukan tidak ada hambatan tidak ada hambatan oke itu benar sekali oke jadi salah satu dari ini ketika kami mengembangkan konsep naturalistik ini uh salah satu hal yang banyak dilaporkan oleh terapis Ericksonian

adalah mereka akan meminta kliennya kembali kepada mereka dan berkata, Anda tahu, saya tidak tahu bagaimana Anda melakukannya. Anda tahu, atau saya tidak tahu, saya bahkan tidak bisa mengatakan apa yang berbeda dalam diri saya atau bagaimana hal itu berubah. Saya hanya tahu saya berbeda dan saya tahu ini ada hubungannya dengan pekerjaan yang saya lakukan di sini terima kasih eh apakah Anda ingin membicarakannya? Sering. Sering. Sebenarnya, saya membawa catatan yang dikirimkan kepada saya sebelum saya datang. Ini adalah pasien yang saya

temui mungkin 30 tahun yang lalu ketika terapisnya, yang merupakan murid saya, mengalami kebuntuan. Maka Karen, sang terapis, mengirimnya menemui saya. Dia menulis, Saya bangun pagi ini dengan Shenandoah bermain-main di kepala saya.

Saya mencarinya dan itu adalah lagu lama, nyanyian laut, mungkin dinyanyikan saat para pelaut bekerja. Saya menyanyikannya saat masih kecil di sekolah. Saya percaya bahwa saat saya beristirahat, saya bekerja untuk membersihkan dan menggerakkan sungai di paru-paru saya. Dia memiliki gumpalan di paru-parunya. Korelasinya mungkin tampak gila atau konyol bagi sebagian besar orang, tetapi saya tahu Anda akan mengerti. Lalu saya mulai berpikir. 118 tahun yang lalu, seorang pria lahir dan sekarang secara langsung mempengaruhi hidup saya. Siapa pria ini, Milton Erickson? Bagaimana alam semesta mengatur semuanya? Saya dituntun ke Karen. Dia dituntun menemui Anda, Dr. Beretta. Anda dituntun ke Milton Erickson, dan sekarang saya mendapat manfaat langsung dari keterampilan kerja tiga orang, saya, orang biasa,

dengan tingkat membaca kelas lima. Wow. Dia jauh melampaui tingkat membaca kelas lima, seperti yang bisa Anda ketahui dari bahasanya. Itu adalah hal yang saya sukai. Ini adalah kasus yang sangat, sangat sulit. saya melihatnya mungkin seperti yang saya katakan mungkin 30 tahun atau lebih yang lalu. Lalu dia baik-

baik saja untuk waktu yang lama. Dia kembali baru-baru ini karena dia menemukan saya di Google, dan dia berkata, Saya hanya punya beberapa hal yang tersisa, jadi coba tebak apa yang saya katakan? Apa yang kamu katakan? Apa yang Anda lakukan dengan sisa makanan? Anda hanya dapat menyimpannya mungkin dua, tiga hari dan kemudian Anda harus membuangnya. Jadi Anda meminta pengalamannya selama bertahun-tahun karena dia punya sisa selama bertahun-tahun.

Dia tahu secara mendalam, secara tidak sadar, apa yang harus dilakukan dengan sisa makanan. Anda membuangnya. Benar. Dan itu adalah sesuatu yang akan terjadi dalam dirinya. Dia akan memahami pengetahuan itu tanpa harus memikirkannya. Ya, karena itu tersirat. Sisanya tidak bertahan lebih dari beberapa hari. Itu sebabnya mereka disebut sisa. Ya. Dan jika Anda ingin melakukan hal yang benar, Anda membuangnya saat sudah tidak berguna lagi. Oke. Baiklah, jadi bagi yang menonton ini yang belum terlatih dalam terapi Ericksonian, jika ingin bisa melakukan hal yang disebut naturalistik, akan ada penggunaan implikasi, penggunaan cerita, atau beberapa metafora. . eh apakah ada cara lain agar Anda bisa melewati batas ini dan menurut saya, tingkatkan kosakata Anda.

Oke. Saya pikir Dr. Erickson mungkin membaca kamus lengkap dari depan ke belakang dan menghafalnya.

Semakin banyak kata yang Anda ketahui, terutama kata-kata yang ambigu, ambiguitas adalah kunci untuk bersikap naturalistik. Oh, betapa menariknya, sangat penting. Ambiguitas adalah kunci untuk bersikap naturalistik. Jika Anda bisa menjelaskannya sedikit saja. Ya, terima saja kata-kata itu. Oke. RU M. Tiga huruf. Percayakah Anda bahwa ada 142 arti kata itu dalam kamus lengkap? Karena Anda mengatakannya, saya percaya, tetapi saya tidak menduganya. Coba lihat, lho. Saya menyimpan kamus ketika saya mengajar. Ada kamus bahasa Inggris Oxford yang lengkap di kantor saya. Dan jika siswa tidak percaya, saya katakan, buka saja.

Ya. Sudah dibuka berkali-kali, terbuka secara alami ke halaman itu, tapi berlangsung selama beberapa halaman. Oke. Baiklah, bagi saya, sepertinya orang yang melakukan hipnosis dengan cara tradisional, hipnosis klasik, mereka melakukan sugesti pasca-hipnotis. Semua orang tahu cara menggunakannya. Namun ketika Anda ingin sesuatu berubah dalam diri seseorang secara otomatis tanpa mereka harus memikirkan atau mewujudkannya, biasanya sugesti pasca-hipnotis adalah satu-satunya sarana atau sarana. Ketika orang tersebut sedang kesurupan, Anda menyarankan hal ini dapat terjadi secara otomatis. dan kemudian hal itu terjadi, jadi ada ekspektasi. Anda baru saja menggunakan kata yang saya suka, ubah. Oke. Nah, jika Anda memiliki uang kertas \$100, Anda

akan mendapatkan banyak uang kembalian saat Anda menukarnya.

Jika Anda melakukan pembelian sedikit, mungkin empat dolar, Anda akan mendapat 96 lembar uang kembalian. Itu banyak perubahan. Jika Anda melakukan pembelian dalam jumlah besar, mungkin hanya sedikit recehannya saja. Sekarang dari itu sangat ambigu Ya. Sekelompok kata. Benar. Orang tersebut dapat mengambil keputusan sendiri. Apakah saya menginginkan perubahan besar atau ingin perubahan kecil? Tepat. Dan kemudian Anda menciptakan kebebasan bagi mereka untuk melakukan itu karena Anda belum menyatakannya secara pasti. Kami membuka kemungkinan mereka. Kami membuka lebih banyak pilihan. Anda belum memberi tahu mereka apa yang harus mereka lakukan atau Anda belum mengajukan tuntutan apa pun kepada mereka. Anda bahkan belum memberi tahu mereka apa yang akan mereka lakukan. Anda hanya membuka kemungkinan terhadap pilihan dan peluang. Menurut Anda apa yang akan terjadi jika saya memberi tahu seseorang apa yang harus mereka lakukan?

Ya, mereka akan bersiap menghadapi kegagalan atau kecemasan kinerja. Di situlah perlawanan muncul. Segala macam hal yang mengerikan sebenarnya. Oke, jadi ada kebebasan bagi seseorang untuk memutuskan apa yang akan mereka lakukan, apa yang mampu

mereka lakukan, apa yang mungkin membuat mereka terkejut. Karena dengan trance naturalistik, saya berasumsi ada beberapa orang yang terkadang terkejut karena mereka telah melakukannya dengan baik. Saya tahu, saya menulis ini karena saya ingin mengingatnya. Tapi lihat, ini bisa menjadi kejutan yang tidak pernah Anda duga akan menyenangkan. Ya. Dan itu adalah pengakuan bahwa Anda benar-benar bertanggung jawab atas semua pilihan Anda. Ya. Dan itu memanfaatkan kekuatan pribadi Anda. Ya. Kebanyakan orang tidak tahu bahwa mereka mempunyai kekuatan pribadi. Mereka kehilangan kontak dengan kekuatan pribadi mereka.

untuk alasan apa pun. Dan apa yang Anda lakukan saat bekerja dengan mereka adalah membantu mereka kembali menyadari kemampuan mereka untuk berubah, tumbuh, belajar, menjadi sesuatu yang baru, sesuatu yang lebih. Saya ingin mereka melihatnya. Saya ingin mereka mendengarnya. Saya ingin mereka merasakannya. Saya ingin adaptasi sensorik total terhadap perubahan apa pun yang akan terjadi. Adaptasi sensorik total. Jadi ini berada di luar jangkauan kata-kata dan pikiran. Ini lebih dari itu. Ini adalah pengalaman indrawi. Ini adalah pengalaman indrawi. Lihat, dengar, rasakan, bahkan mungkin rasakan dan cium. Oke. Sebagai organisme hidup yang sedang tumbuh dan mampu melakukan perubahan semacam ini, dan itu adalah hal paling alami yang bisa

terjadi, pada dasarnya Anda membantu membimbing orang tersebut kembali ke hal ini.

Seolah-olah tidak ada peta. Mereka harus membuat peta sendiri. Tapi seolah-olah saya adalah kartografer yang mengajari mereka keterampilan membuat peta. Namun terserah pada mereka untuk membuat petanya sendiri. Seperti yang mereka katakan, sebagai makhluk yang mengatur dirinya sendiri, manusia diciptakan untuk memecahkan masalah secara mandiri. Dan apa makna yang akan mereka peroleh dalam hidup atau seberapa banyak atau sedikit yang akan mereka lakukan dengan berbagai hal. Dan, ini adalah pekerjaan internal yang dilakukan sendiri. Ini adalah pekerjaan internal yang dilakukan sendiri. Saya sangat suka itu. OKE. Adakah beberapa hal terakhir yang ingin Anda katakan tentang bagaimana Anda melihat orang-orang tidak melakukan hal ini dengan benar atau hal-hal yang perlu kita khawatirkan atau benarkah? Nah, ketika seseorang masuk ke kantor saya, mereka tahu apa yang saya lakukan.

Bukan rahasia lagi. Apakah saya melakukan induksi trance formal? Hanya jika mereka menuntutnya, dan mereka hampir tidak pernah menuntutnya, karena pada kalimat keempat atau kelima, mereka sudah berada dalam kondisi trance. Dan dapat dipahami bahwa itulah pengalaman yang mereka datangi kepada Anda. Dan ketika saya membandingkan

gagasan sebelumnya tentang seorang penghipnotis yang terlatih secara klasik, mereka mungkin menggunakan sugesti pasca-hipnotis untuk mengatakan bahwa sesuatu akan terjadi secara otomatis. Apa yang Anda lakukan adalah sepanjang terapi, saat Anda berinteraksi dengan orang tersebut, bahkan mungkin di luar kondisi trance, Anda berinteraksi dengan mereka sedemikian rupa sehingga Anda mengomunikasikan gagasan bahwa Anda mengharapkan mereka mampu melakukannya. untuk berubah, dan mampu mewujudkan segala sesuatunya secara otomatis, tanpa usaha. Saya adalah orang yang sangat optimis.

Dan kita mulai dengan, Anda tahu, orang yang optimis lebih sehat, orang yang optimis lebih bahagia. Komponen ketiga mengejutkan para peneliti. Orang optimis lebih beruntung. Oh, itu membuatku terpesona. Orang optimis lebih beruntung. Sebaliknya, orang yang pesimis sangat tidak bahagia. Mereka sangat tidak sehat. Mereka sangat tidak beruntung. Saya telah bertemu orang-orang ini, dan mereka paling tidak beruntung. Rumah mereka terbakar. Mereka terjebak dalam kecelakaan. Semuanya tidak beres. Semuanya tidak beres. Di sekitar rumah kita, ketika ada yang tidak beres, kita berkata, ya, ada satu hal lagi yang harus kita singkirkan dan harus selesaikan, dan hidup terus berjalan. Jika Anda membiarkan hal-hal tersebut mengganggu kemajuan Anda, Anda menyabotase diri Anda sendiri. Jadi

sebagai seorang terapis, ketika kita bekerja dengan orang lain, jika kita optimis bahwa sesuatu yang baik akan datang dari pertemuan dan pembicaraan kita dengan orang tersebut, Anda mengatakan bahwa kita akan lebih beruntung dan mendapatkan hasil yang lebih baik, lebih baik percayalah. .

Besar. Sekarang, Norma, Anda telah menawarkan untuk mendemonstrasikannya kepada kami sehingga kami dapat melihat seperti apa bentuknya dan Anda akan mendemonstrasikannya bersama putri Anda. Saya kebetulan mempunyai subjek yang sangat bagus di sini. Saya akan keluar dari kamera dan membiarkan dia masuk dan duduk di sini dan Anda dapat melakukan pekerjaannya. Jadi Jolie, Anda ingat, saya tahu Anda ingat saat-saat ketika kita pulang dari Phoenix dan langsung menuju ke Anda bahkan sebelum kami membongkar tas kami. Dan menurut saya mungkin terkadang Anda membutuhkan waktu selama 98 detik untuk mengalami trance. Dan saya akan sangat menghargai jika Anda ingat untuk mengingat bagaimana Anda melakukan itu dan membiarkan diri Anda melangkahi batas beludru itu ke dalam pikiran bawah sadar kreatif Anda yang luar biasa yang selama ini berpegang pada sesuatu yang benar-benar menjadi tidak relevan.

tidak dapat diservis dan sebenarnya mungkin mengganggu keseimbangan ekologis Anda yang sehat dan sehat, jadi saya akan menyarankan agar Anda

memikirkan apa yang mungkin terjadi dan mencari tahu, dengan bantuan pikiran bawah sadar kreatif Anda, apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya. sehingga alih-alih harus melihatnya melalui mata pemahaman yang berair, Anda dapat memikirkannya dengan cara yang berbeda, jelas, jernih dalam arah yang benar-benar baru. Seperti mengubah peta lama itu menjadi peta lain. Membiarkan diri Anda melupakan dengan cara yang positif. Letakkan di masa lalu. Itu hanya bagian dari sejarahmu. Hanya sebagian dari sejarahmu. Bagian dari pengalaman yang Anda alami. Dan sudah, apa, empat tahun tujuh bulan enam hari tapi siapa yang menghitung dan ini benar-benar waktu yang tepat bahkan mungkin saat yang tepat untuk mengucapkan selamat tinggal pada hari ini dan mengarahkan ke hari esok karena

Hari ini akan menjadi besok besok. Dan setiap hari esok setelahnya bisa bebas dan jelas. Bernafas dengan mudah. Gratis dan jelas. Berkepala jernih. Berkepala jernih. ke arah baru yang sangat berguna. Ambil alih ini. Tetap bertanggung jawab atas hal itu. Anda tahu bagaimana yang terjadi. Semua hal-hal eksternal itu hanyalah hal-hal eksternal saja. Anda tidak bisa mengendalikannya, tapi Anda bisa mengabaikannya. Anda tahu apa yang menjadi tanggung jawab Anda, diri batiniah itu. Anda bertanggung jawab atas cara Anda merespons. Jadi ubahlah tanggapan lama itu. Ubahlah, betul, tunjukkan jalannya. Tunjukkan jalan menuju pikiran yang jernih, jernih, mata cerah dan

berkilau, menatap ke depan menuju kehidupan yang luar biasa bahagia, puas, sehat, menyehatkan, dan seimbang secara ekologis. Untuk memberi diri Anda pilihan, kemungkinan, cara baru berinteraksi dengan pengalaman lama. Ini adalah kesempatan emas, kesempatan emas untuk memberikan diri Anda kesempatan untuk menghadapi tantangan apa pun yang datang, terutama tantangan lama yang kini tidak relevan dan disimpan di arsip.

Hanya sebagian dari sejarahmu. Hanya sebagian dari sejarahmu. Jadi inilah kesempatan untuk dapat melihat ke depan dengan cara yang berbeda untuk memberi diri Anda pilihan baru, pilihan baru, cara berpikir baru tentang masa lalu. Dan saya pikir kita harus setuju, ini adalah perjalanan yang bagus. Anda berbagi 60 tahun itu. Itu bagus sekali. Jadi biarkan saja apa adanya. Dan apa yang terjadi, sungguh tak terlupakan. Dan biarkan saja. Saat yang sangat indah, lucu, dan lucu dalam hidup kita. Dan Anda bahkan bisa memikirkan lelucon gila yang suka dia ceritakan. Ingat tentang Shortcake? Chief Shortcake, kepala suku, dan dia meninggal, dan suku tersebut ingin menghormatinya dengan upacara pemakaman yang megah, tetapi istrinya berkata, tidak, Squawberry Shortcake.

Dan ketika Anda memikirkannya, dan Anda bisa menertawakannya, dan di semua tempat, di mana Anda biasa berduka, Anda bisa memikirkan Chief

Shortcake dan menggelitik diri Anda sendiri. Sekarang, luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan kenyamanan mendalam yang datang dari pengalaman ini. Dan dapatkan manfaat yang maksimal. Terutama bagian tentang berpikiran jernih. Mata cerah berkilau, kepala jernih. Benar-benar berpikiran jernih. Dan integrasikan itu, integrasikan pada tingkat terdalam. Pastikan Anda dapat melihat integrasi itu. Dengarkan integrasi itu. Dan yang terpenting, rasakan integrasi itu pada tingkat yang paling dalam dan terdalam. Itu benar. tingkat terdalam seperti memberikan diri Anda bantuan untuk mengintegrasikannya sepenuhnya mulai saat ini dan seterusnya dan itu adalah perspektif yang sangat berbeda. Itu menarik tentang perspektif.

Anda tahu apa yang Epictetus katakan? Saya pikir dia adalah seorang lelaki tua Yunani, Epictetus. Katanya, bukan hal itu sendiri yang mempengaruhi kita. Itu persepsi kita tentang hal itu. Dan persepsi kita ada dalam kendali kita dan oleh karena itu kita dapat memilih tanggapan kita. Dan kemudian pria hebat Italia itu, Marcus Aurelius, mengatakannya lagi dengan cara yang berbeda. Dan Anda ingat itu. Itu hanya bagian dari sejarahmu. Jadi Anda bisa melangkah maju tidak lama lagi. Mungkin bahkan sebelum besok. Dan hari esok berikutnya akan membuat Anda berpikiran jernih. Mengintegrasikan. dalam. Berkepala jernih, bermata jernih, jernih berpikir dalam segala hal yang baik. Sehat,

menyehatkan, ekologis, Terima kasih banyak Jolie.
Dan kapan pun Anda siap, buka saja mata Anda.