

Гіпноз - це стан високого ступеня фокусування уваги, в якому людина дуже схильна до навіювання. У стані неспання мозок наповнений різними думками, а під гіпнозом людина здатна дуже глибоко зосередитися на якійсь одній думці або відчутті.

В основному в медичному центрі використовується Еріксоновський гіпноз, інші види психотерапії, регресивний гіпноз.

У чому особливості еріксоновського гіпнозу ? Еріксоновський гіпноз (так званий «новий гіпноз») - метод, пов'язаний з ім'ям американського психіатра і психолога Мілтона Еріксона.

Це «м'який», недирективний гіпноз. Він використовує нашу здатність до мимовільного гіпнотичного трансу - стану психіки, в якому вона найбільш відкрита і готова до позитивних змін. Більш того, кожен з нас занурюється в стан трансу щодня.

Так, коли ми засинаємо (але ще не спимо), перед нашим внутрішнім зором виникають різні образи, які занурюють нас у світ, що знаходиться між дійсністю і сном. Під час еріксоновського гіпнозу людина залишається в бадьорому стані: вона бачить, чує, відчуває. Але фокус її уваги спрямований не до зовнішнього світу, як в звичайному житті, а у внутрішній: на спогади, фантазії, образи ... У цьому стані відкривається доступ до внутрішніх ресурсів, забутих людиною, але збереженим в її підсвідомості.

Принцип дії .

На відміну від класичного гіпнозу пацієнт не вводиться в транс зусиллям волі терапевта, а сам (завдяки навідним питань психотерапевта) входить в цей особливий стан свідомості. У хвилини трансу активними стають структури, що відповідають за інтуїцію, образне мислення, творче сприйняття світу, відкривається доступ до ресурсів позитивного досвіду. Саме в цьому стані до нас приходять всілякі осяяння або раптово знаходяться відповіді на питання, над вирішенням яких ми билися довгий час.

У стані трансу, доводив Мілтон Еріксон, людині легше чогось навчитися, стати більш відкритим, змінитися внутрішньо. В результаті спільної роботи терапевта і пацієнта вирішення проблеми (позбавлення від симптому) приходить як би «зсередини» пацієнта, здійснюється завдяки його власних ресурсів.

З чим допомагає впоратися гіпнотерапія?

Досить активно використовується в лікуванні різних психосоматичних захворювань. Але і крім цього гіпноз вирішує досить багато проблем:

- фобії , наприклад, боязнь собак, висоти, замкнутого або відкритого простору, води, комах, хвороб, панічні атаки і т.д .;

-проблеми, пов'язані з комунікацією;

-«Вінець безшлюбності», тобто проблеми, через які не виходить побудувати відносини: страх перед протилежною статтю, страх невдачі при знайомстві, страх відкидання або, навпаки, страх, що він зверне увагу;

-негативні грошові сценарії;

-сексуальні страхи;

-розлади харчової поведінки (анорексія, булімія і т.д.);

-залежності;

-пошук рішення завдання, запиту і досягнення мети і т.д.

Часто різні проблеми мають одне ядро. Усунувши це ядро за допомогою гіпнозу, можна відразу усунути кілька проблем.

А Ви пробували гіпноз ?

<https://www.youtube.com/watch?v=awWvZWVGs7Q>

Регресивний гіпноз. Гіпнотична регресія і зцілення підсвідомого.

Регресивний гіпноз - це гіпнотична подорож по шкалі часу, у минуле повсякденного життя (наприклад подорож в дитячі

травмуючі періоди з метою їх лікування), прогресивний гіпноз (подорож по шкалі часу вперед з метою вибору оптимальної

стратегії досягнення мети), так і регресію в минулі втілення душі. Що стосується думки про регресії в минулі життя воно таке:

чітко стверджувати істинність або хибність побаченого під час такого «перегляду минулих життів» для трактується по різному, або

таки саме подорож в минуле життя , перевтілення, або це інформація, яка є в нашій підсвідомості і як вона там опинилася, це вже

друге питання. Але факт є і його потрібно опрацювати. Наш розум унікально готовий випробувати безперервність часу. Хоча нам

радять жити тут і зараз, ми заблукали в минулому або майбутньому. Наша пам'ять і уява сильно відрізняються від людини до

людини. Навіть якщо ви пам'ятаєте кожну деталь зі свого життя, ніхто не може згадати, як ці події вплинули на них. Розум

автоматично відфільтровує певні переживання і. Отже, які речі стають недоступними для нашого власного мислення? Насправді,

існує багато інформації, яка ніколи не зберігається в наших банках пам'яті, по-перше, але, що ще більш важливо, є багато подій, які

не можна згадати, тому що вони пригнічені . Це спогади, які варто проаналізувати, тому що вони знаходяться глибоко всередині

розуму, проте, впливають на наше життя. Гіпноз - один з кращих методів допомогти людям отримати доступ до цих прихованих

спогадів. Кожна людина має в своїй підсвідомості спогади або переживання, які він, можливо, не зможе згадати, але все ж буде

відігравати значну роль в повсякденному житті. Гіпнотична регресія - це процес, за допомогою якого ви входите в транс і згадуєте

матеріал з глибини, який зазвичай недоступний для свідомості.

Гіпноз дозволяє розуму легше подорожувати в просторах часу. Регресія - це процес, за допомогою якого гіпнотерапевт веде вас

назад у часі до певних подій, які необхідно вивчити. Насправді це відносно просто; Вам пропонується повернутися через роки, щоб

згадати конкретні спогади. Існує ряд ефективних методів, що полегшують цей процес. Гіпнотичний транс підсилює вашу здатність

запам'ятовувати події, які ви не можете згадати. Хороше запитання: «Чому важко згадати одні спогади, а не інші?» Частина цієї

відповіді насправді може бути приписана Фрейду, який докладно описав функцію несвідомого. Хоча багато з теорій Фрейда були

широко оскаржені, ідея про те, що розум складається з різних рівнів усвідомлення і активності, була підтверджена емпіричними

дослідженнями і наглядом незліченних експертів в області психології. Дослідження формування і використання мови демонструє

«несвідомі» рівні, на яких створюються слова, думки і пропозиції. Цю глибшу несвідому сферу розумової діяльності можна

порівняти з айсбергом, велика частина якого схована під поверхнею океану. Точно так само в вашому розумі є багато справ, які з

поважних причин діють за межами вашої свідомості. Мозок розвивався, щоб заощадити нашу увагу, щоб обмежити кількість того,

що знаходиться в нашій свідомості. Отже, може бути велика кількість розумових речей, про які ви не знаєте, але все ж можете

виконувати важливу функцію.

Регресія може використовуватися, щоб допомогти згадати події з будь-якої точки вашого життя. Це може допомогти вам згадати

конкретні деталі події або навіть краще, об'єктивно спостерігати за ним і зрозуміти його значення . Це, безумовно, може бути дуже

потужним психологічним інструментом для занурення в більш глибокі частини розуму.

Справжня проблема полягає в тому, що ми всі відчуваємо різні події, які були неприємними, хворобливими, бентежать нас або

просто важкими для подолання, які іноді виштовхують ці спогади з свідомого розуму в цей прихований резервуар розуму -

несвідоме. Це можуть бути травмуючі переживання або просто незручні переживання, які ми не хочемо пам'ятати або не можемо

згадати, тому що вони були придушені через усвідомлення. У всіх є спогади, поховані в несвідомому стані. Більшість з цих спогадів

не так страшні або жахливі, але деякі можуть бути дуже хвилюючими. Більшість драматичних подій, які відбулися з вами в

дитинстві, зберігаються у вашій підсвідомості, навіть якщо ви можете згадати ці події, деякі з їхніх наслідків залишаються

непомітними для звичайної людини. Ось де приходиться гіпноз. Через транс ми можемо відкрити двері несвідомому розуму і

допомогти знайти конфлікти, метушню, приховану біль, викрити перешкоди, саботаж і виявити невидимі зв'язки між подіями і

відчуттями. Регресія, виконана кваліфікованим професіоналом, може бути дуже зцілюючою і трансформуючою. Це часто

призводить до нового розуміння того, як працює ваш розум і що насправді відбулося з вами в дитинстві. Більшість виявлених

спогадів не трагічні і не страшні, але вони часто допомагають залікувати рани або конфлікти, які ми відчуваємо в повсякденному

житті. Іноді можуть виникнути травмуючі події, які вимагають дуже вмілого дозволу. Саме тому важливо, щоб гіпнотичні регресії

виконувалися висококваліфікованими лікарями, які знають, як ретельно викопувати ці спогади, ніколи не «прищеплюючи»

помилкові спогади людині.

Терапевт повинен допомогти клієнту вирішити ці проблеми часто під час трансу, а потім може знадобитися значна кількість

консультацій, щоб допомогти цій людині використовувати ці ідеї і нове усвідомлення конструктивними і корисними способами.

Зцілення несвідомого розуму відноситься до процесу усунення небажаних і непотрібних проблем в розумі, які заважають вам

насолоджуватися здоровим , щасливим і повноцінним життям. Багато речей можуть позбавити нас позитивного прогресу в нашому

житті. Одна область, яка повинна бути розглянута, коли інші пояснення були вичерпані, - це спогади, поховані в підсвідомості.

Гіпноз і регресивна терапія в умілих руках часто можуть допомогти усунути закупорки і вилікувати страждання. Це може бути

швидкий процес або він може зайняти багато часу і роботи; це залежить від багатьох факторів.

Якщо у вашому житті було багато психологічних проблем, і всі ваші зусилля по прямому свідомому вирішенню цих проблем не

увінчалися успіхом, то спроба регресивної гіпнотичної терапії може запропонувати вам потенційне рішення. По-перше, ви повинні

бути готові копати глибше і бути готовими протистояти всьому, що підходить. По-друге, ви повинні зробити це з кваліфікованим

фахівцем, з яким ви готові інвестувати час і енергію для проходження цього процесу. По-третє, залишайтеся відкритими і

цікавими, щоб використовувати все, що з'являється, для вирішення проблем і просування вперед у вашому житті. Кожна людина

може домогтися такого позитивного прогресу.