

УДК 159.962
ББК 88.9
Б42

А

Беккио, Жан.

Б42 Новое в гипнозе. Техники активации сознания / Ж. Беккио, Б. Суарез ; пер. с фр. С. Болсуна. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 238 с. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2024. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7312-0894-9

В своей новой книге доктор Жан Беккио рассказывает о том, как в течение последних лет гипноз стал современным методом терапии, который позволяет успешно работать со стрессом и тревожными расстройствами, улучшить качество сна, оказывать помощь пациентам, страдающим зависимостями и хроническими болями и укрепить уверенность в своих силах.

Разрушая устаревшие догмы и опираясь на последние достижения нейронаук, техники активации сознания завоевали признание современных ученых и практиков.

В этой книге вы найдете множество реальных историй пациентов, которым помог это новый метод гипноза и научитесь самостоятельно практиковать упражнения самоактивации для улучшения качества вашей жизни.

УДК 159.962
ББК 88.9

Электронное издание на основе печатного издания: Новое в гипнозе. Техники активации сознания / Ж. Беккио, Б. Суарез ; пер. с фр. С. Болсуна. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2023. — 238 с. — (Современная психология: теория и практика). — ISBN 978-5-88230-467-5. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0894-9

© Jean Becchio, Bruno Suarez, 2021

© Перевод Сергея Болсуна

© ИОИ, перевод, издание на русском языке 2023

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Жилен Деан	7
Предисловие Сергея Болсуна	11
Введение	14
Глава 1. Краткая история изучения сознания	21
Колыбель медицины. Шаманизм и божественные силы.....	21
Эпоха Просвещения.....	23
От животного магнетизма до гипноза Брейда.....	24
От гипноза – к экспериментальной психологии.....	26
Волны психотерапии.....	28
«Новая волна»: техники активации сознания (ТАС).....	29
Глава 2. От гипноза к техникам активации сознания (ТАС)	32
Рождение ТАС.....	32
От понятия сна к понятию активации.....	34
От диссоциации к сфокусированному вниманию и включённости.....	36
От изменения к метаморфозе.....	44
От психопатологии к использованию возможностей и ресурсов	48
Использование центрального нейронного рабочего пространства.....	49
От блокировки к бифуркации.....	50
От доброжелательного бессознательного к агентивности.....	53
От понятия амнезии к направленности внимания.....	55
Глава 3. Схема сознания	58
Первый сектор (сенсорное восприятие).....	59
Второй сектор (долговременная память).....	60
Третий сектор (система оценки или «компас желания»).....	63
Четвертый сектор (сигнализация).....	65
Пятый сектор (двигательная активность).....	66
Использование схемы сознания при диагностике.....	67
Использование схемы сознания в терапии.....	68

Использование схемы сознания при назначении упражнений самоактивации.....	69
Глава 4. 10-шаговая техника активации сознания.....	73
Прежде всего, создание атмосферы доверия.....	75
Первый шаг: изучение проблемы и постановка цели сеанса.....	81
Второй шаг: сбор элементов, которые будут использованы в сеансе.....	82
Третий шаг: последовательность активации.....	83
Четвёртый шаг: динамическое сопровождение: проприоцепция, ощущения.....	93
Пятый шаг: исцеляющие слова.....	105
Шестой шаг: связующие фразы.....	116
Седьмой шаг: мобилизующие фразы и слова.....	120
Восьмой шаг: тишина и эмоции.....	121
Девятый шаг: завершение.....	127
Десятый шаг: рефрейминг и самоактивация.....	129
Глава 5. Показания к использованию ТАС.....	132
ТАС и работа с болью.....	133
ТАС и моральные страдания.....	146
Тревожно-депрессивное расстройство.....	151
Фобии.....	153
Зависимости.....	155
ТАС и неврологические расстройства.....	159
ТАС в педиатрии.....	168
Применение ТАС в клинических условиях.....	182
Глава 6. Пять основ коммуникации в ТАС.....	188
Первая основа – А (адаптация).....	189
Вторая основа – М (метаморфоза).....	190
Третья основа – О (ориентация).....	191
Четвертая основа – U (utilisation) использование.....	192
Пятая основа – R (respect) уважение.....	193
Глава 7. Упражнения самоактивации.....	195
Эпилог.....	224
Библиография.....	226