

УДК 159.962

ББК 88.6

А18

А18 Авдеев П. С.

Гипноз и регрессивная гипнотерапия. Учебное пособие – М.: КТК «Галактика», 2023. – 312 с. ил.

ISBN 978-5-6050242-5-5

Эта книга призвана раскрыть все секреты гипноза и стать полноценным руководством по регрессивной гипнотерапии. Из учебника вы узнаете: нужен ли гипноз в психотерапии и что делать с негипнабельными; как работает регрессия и какие наиболее эффективные методы работы с психической травмой существуют на сегодняшний день.

Книга предназначена как для новичков в гипнотерапии, так и профессионалов, которые хотят обогатить свой арсенал и взглянуть на гипнотерапию по-новому.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6050242-5-5

© Авдеев П. С., 2023

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2023

Оглавление

Об авторе	6
Введение	7
Тема 1. Классическая модель регрессивной гипнотерапии	13
1.1. Краткая история регрессивной гипнотерапии.....	13
1.2. Процесс регрессивной гипнотерапии	22
1.3. Типичный сеанс классической регрессивной гипнотерапии	24
Домашнее задание	31
Тема 2. Первичный контакт и диагностика клиента	32
2.1. Создание установки на гипноз	34
2.2. Ответы на «сложные» вопросы клиентов	40
2.3. Диагностика клиента.....	43
2.3.1. Показания и противопоказания к гипнотерапии.....	43
2.3.2. Психодиагностическое интервью.....	49
2.3.3. Базовые критерии для отсева в регрессивной гипнотерапии и влияние бизнес-модели на процесс гипноза	61
Домашнее задание	65
Тема 3. Индукция и гипноз.....	67
3.1. Краткая история гипноза	67
3.2. Основные понятия гипноза.....	75
3.3. Стадии и феномены гипноза.....	79
3.4. Смысл гипноза в психотерапии	92
3.5. Речь гипнотизера.....	96
3.6. Щелчки, счет и прикосновения.....	100
3.7. Методы наведения гипноза.....	102
3.7.1. Прогрессивная релаксация	104
3.7.2. Фиксация внимания на внешнем раздражителе	106
3.7.3. Сопровождение в безопасное место	108
3.7.3. Модифицированная индукция Элмана	110
3.8. Методы углубления гипноза.....	119
Домашнее задание	124
Тема 4. Регрессия	125
4.1. Психические механизмы и принципы возрастной регрессии	127

4.2. Первичная экспозиция проблемной ситуации	132
4.3. Методы возрастной регрессии	136
4.4. Проблемные варианты регрессии	141
4.5. Принцип луковицы.....	143
4.6. Истинность регрессии.....	146
Домашнее задание	150
Тема 5. Терапия психической травмы.....	151
5.1. Понятие и элементы психической травмы	156
5.2. Методы терапии травмы	161
5.2.1. Экспозиционная терапия	167
5.2.2. Катарсис и запреты на выражение эмоций	177
5.2.3. Образная гипнотерапия.....	181
5.2.4. Рескриптинг	187
5.2.5. Терапия внутреннего ребенка	194
5.2.6. Терапия частей	196
5.2.7. Когнитивная терапия травмы.....	208
5.2.8. Терапия осознания	213
5.3. Процесс терапии травмы	217
Домашнее задание	219
Тема 6. Работа с ложными воспоминаниями в регрессивной гипнотерапии.....	221
6.1. Почему прошлых жизней не существует?	221
6.2. Негативные эффекты ложных воспоминаний.....	225
6.3. Как создаются ложные воспоминания и как предотвратить их появление.....	227
Домашнее задание	231
Тема 7. Анализ когнитивных схем	232
7.1. Понятие когнитивных схем	233
7.2. Структура когнитивных схем в регрессивной гипнотерапии.....	235
7.3. Анализ когнитивных схем в регрессивной гипнотерапии	238
Домашнее задание	242
Тема 8. Типичные проблемы в процессе регрессивной гипнотерапии	244
Тема 9. Регрессивная самотерапия	262
Домашнее задание	264

Тема 10. Сеттинг, этика и организационные аспекты.....	265
10.1. Этика психолога.....	266
10.2. Сеттинг и организационные условия.....	270
Тема 11. Примеры работы с различными расстройствами в регрессивной гипнотерапии	275
11.1. Полное описание сеанса работы с фобией поездки на лифте	276
11.2. Экспозиционная терапия страха метро	285
11.3. Панические атаки как следствие моделирования поведения других.....	287
11.4. Регрессивная гипнотерапия травмы сексуального насилия	288
11.5. Панические атаки как реакция на текущий стресс	290
11.6. Заливая внутреннюю боль или регрессивная терапия алкоголизма.....	292
11.7. «Лучше промолчу» или терапия заикания	294
11.8. Вина перед Богом и «польза» религии.....	299
11.9. Работа с психосоматикой на примере цистита	301
Заключение	305
Список литературы.....	307