

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
-----------------	---

ВВЕДЕНИЕ

Умение гипнотизировать — это навык	4
--	---

ЧАСТЬ 1. О ГИПНОЗЕ ГЛАЗАМИ ФИЗИОЛОГА

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ЧТО ТАКОЕ ГИПНОЗ?

Как оценить глубину гипноза?	11
Гипноз как форма диссоциации	15
Гипнотические феномены	16
Объективные стадии гипноза и соответствующие гипнотические феномены	17
«Гипноз» животных	17
Ошибки в гипнозе животных, которые наиболее часто допускают молодые гипнотизеры	24

Глава 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

ТЕХНИКИ ГИПНОТИЗАЦИИ

Центральный принцип гипноза	26
Стратегия гипнотизации	27
Старая и новая индукция Элмана	32
Модель гипноза по Дэвиду Элману	33
Новый вариант индукции. Моделирование амнезии через каталепсию	38
Как загипнотизировать собеседника?	40
Принципы гипнотизации и способы построения прямых и косвенных внушений	41

Глава 3. БАЗОВЫЕ ГИПНОСЦЕНАРИИ

Русские долго запрягают, но быстро едут	43
Открытая стадия гипноза. Метод внушения наяву	43
Углубление гипноза	47
«Гипнотическая петля»	48
Шоковый гипноз	49
Гипнотические заклинания или стандартные формулы внушения	53
Гипносценарии. Просто о важном	55
Гипносценарий. Угадывание имени	56
Гипносценарий. Гипномагия	57
Гипносценарий. Погружение в гипноз через фокусы	60
Гипносценарий. Ресурсы подсознания	63

Техники гипноза • Обратная сторона сознания

Гипносценарий. Импровизация	64
Гипносценарий. Гипнотизм на эстраде	67
Напутствие начинающим эстрадным гипнотизерам	69
Гипносценарий. Классика	70
Гипносценарий. Эстрадный гипноз	72
Гипносценарий. Трансовое шоу «Экскурсия на тот свет»	77
Гипносценарий. Формат лекции для людей с критическим мышлением	83
Цыганский (уличный) гипноз. Теория и техники гипнотизации	84

Глава 4. КАК ЕЩЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ГИПНОЗ В ТЕРАПИИ

Галлюцинации с закрытыми и открытыми глазами	89
«Я, может, как и вы, не верил бы в гипноз, если бы не один случай, произошедший со мной лично»	90
Современная гипнотерапия: цирк без цирка	92
Трехглавый дракон суггестивной коммуникации	94
Принцип конструирования техник гипнотизации	95
Нужен ли гипноз для поиска психотравм?	96
Проблема постгипнотического внушения	97
Кодирование или лечение	98
Связь «травмированности» психики с гипнабельностью	99
Механизм переписывания личной истории. Ложные воспоминания в гипнозе	104

Часть 2. КОГНИТИВНЫЙ ГИПНОАНАЛИЗ

Глава 1. ЛИКБЕЗ ПО ГИПНОТЕРАПИИ

Что такое когнитивный гипноанализ? Общая схема сеанса гипноза	109
Схема формирования психотравм	114

Глава 2. НАЧАЛО ТЕРАПИИ. СБОР ДАННЫХ И ДИАГНОСТИКА

Инструкция или выплеск?	134
Ролевая позиция гипнотизер и гипнотизируемый	135
Гипноз как вид «управляемого транса»	136
Телефонное обращение. Прием первичных данных	137
Самоанализ для диагностики психосоматического заболевания — подготовительный этап для клиентов. Сокращенный вариант	141
Начало гипноанализа: от доверия до магического мышления	144
Диагностика. Базовая схема первичной консультации	147
Сбор данных, выбор гипносценария	150
Полный разбор гипноанализа от обращения до выпястного эпикриза	152

Сокращенный вариант протокола сеанса гипноанализа	157
Основные стратегии для проведения первичного сеанса гипноанализа	161
Трансовая предустановка	166
Гипнотизация через симуляцию травматического дыхания	167
Что такое гипнотерапия?	171
Проводим гипноанализ. Теория	172
Глава 3. ЧТО ТАКОЕ ГИПНОТИЧЕСКАЯ РЕГРЕССИЯ?	175
Базовый вид регрессии по чувству дискомфорта и по мыслям	176
Открытая регрессия в гипнозе	178
Транс в трансе или гипноз в гипнозе	180
Словесное погружение по Эриксону	181
Диссоциация	182
Глава 4. РЕГРЕССИВНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ	186
Заключение	203
Семь ключей к открытию дверей, которые ведут к причине психосоматического симптома	205
Анализ результатов тестирования	208
Регрессия	209
Аффективный мост	211
Глава 5. СТАНДАРТНАЯ МОДЕЛЬ РЕГРЕССИВНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ	216
Мягкий и жесткий подход для начала гипнотизации	218
Вступление в «регрессологию»	218
Техники для инициирования регрессии — мысленного похода в прошлую жизнь	219
Схема стандартной модели регрессивной гипнотерапии	224
Что такое ядро в регрессии?	226
Проработка (психологическая коррекция) дезадаптивных установок	227
Абреакция	228
Соматическая абреакция	229
Образцы речи гипнотерапевта для активации базовых реакции	231
Ложная абреакция, как защитный механизм	233
Прогрессия	234
Вывод из гипноза	236
Глава 6. ТЕХНИКИ ПОГРУЖЕНИЯ В СВЕРХГЛУБОКИЕ СТАДИИ ГИПНОЗА	239
Углубление гипноза через каталепсию	240
Углубление гипноза через психотравму	247

Углубления гипноза через регрессию по чувству удовольствия	249
Углубление через осознанное погружение в магическом лифте	253
Гипноз против боли	255
Глава 7. КАК ДОСТИЧЬ АБРЕАКЦИИ В ГИПНОЗЕ?	259
Ложная абреакция в гипнотерапии	261
Заблуждение относительно телесной абреакции без гипноза	262
Странный собеседник. Одна из причин отката в стандартной модели регрессивной гипнотерапии	263
Протокол сеанса в когнитивном гипноанализе	265
Поиск и коррекция дезадаптивных представлений (установок, верований). Без гипноза	268
Самоанализ жизненных сценариев	276
Что делать, или как самостоятельно проанализировать проблему?	277
Часть 3. ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ	281
Что такое экспозиция в терапии?	283
Экспозиция. Как я делаю психокоррекцию	284
Первые этапы работы с пациентом	285
Сенсибилизация: погружение в травму за счет экспозиции из прошлого	287
Сбор анамнеза при первичном контакте. Симптом — гипотеза — экспозиция	289
Кнопка, которая есть у каждого человека	291
Этап самоанализа для подготовки к экспозиционной терапии	293
Игра в доктора	295
Как из экспозиции сделать возгонку	297
Часть 4. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ И ТЕРАПИЯ ПОТЕРЬ	301
Глава 1. КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ ОБРАЗНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ	303
Этапы терапевтической работы	305
Стратегии гипноанализа при панических атаках. Два основных варианта диагностики	310
Образная гипнотерапия. Практические советы по организации сеанса	315
Сбор анамнеза при первичном контакте. Психосоматика — эмоциональные триггеры	323
Интервью у эмбриона	324

Лексикон гипнотерапевта.....	325
Как я ловлю рыбу-психотравму на живца-сентиментальность	329
Глава 2. ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТЕРЬ.....	331
Подготовка к эмоционально-образной терапии.....	332
Подготовка к экспозиционной терапии	333
Как проводить символическую абреакцию	334
Гипнотерапия эмоциональных потерь	336
Пропали краски жизни и чувство удовольствия	337
Безумие заразно, или Как возникают мысли о сумасшествии	338
Утрата четвероногого друга	339
Аборт	340
Поиск истины в гипнотерапии	341
Как избавиться от психологической травмы после аборта?	342
Особенности терапии утрат	346
Ощущение беспомощности — отложенное переживание по мнимому поводу	347
О мистической психотерапии	350
Психотерапевтическая помощь тяжело больным	352
Идентификация и применение идеомоторной связи	353
Два примера, как снимать запреты на выражение эмоций	356
Как снять ограничения на радость?	358
Разбор этапа самоподготовки в гипноанализе. Случай панических атак.....	360
Погребальный плач — это психотерапия наших предков	362
Глава 3. КАК В ГИПНОАНАЛИЗЕ УБИРАТЬ ЗАПРЕТЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ И БЛОКИРОВКУ ВОСПОМИНАНИЙ	365
Процедура прощания как способ найти подавленные эмоции	365
Запреты на выражение эмоций	366
Запреты в гипноанализе	368
Снятие запретов на выражение чувств	369
Запреты на выражение чувств, еще раз о замороженной эмоциональности	370
О связи регрессивной терапии с терапией запретов на эмоцию	373
Эмоциональный речевой барьер как причина заикания.....	376
ПОСТСКРИПТУМ.....	378