Автор: admin
21.05.2011 20:27 - Обновлено 01.11.2014 09:45

Что такое гипноз и для чего он нужен?

Когда мы употребляем это слово, то вкладываем в него два смысла. Первый: гипноз – особое состояние между бодрствованием и сном, имеющее в себе черты и первого и второго. Второй: гипноз (или гипнотерапия) – один из методов психотерапии, имеющий в своей основе лечение внушением.

Вообще, внушение играет незаметную, но очень важную роль во всей нашей обыденной жизни. Именно благодаря ему мы выбираем тех или иных знакомых, печатные издания, товары. Все зависит от искусства «подстройки» предлагаемого человека или товара к «адресной аудитории».

Этому можно научиться (кстати, достаточно быстро и недорого) и повысить свою эффективность в постоянном взаимодействии с людьми, обучении, бизнесе, спорте. Дело в том, что в течение обыденной жизни мы, не замечая того, постоянно входим в состояние гипнотического транса – в ванной, в парикмахерской, в метро и еще во множестве других ситуаций.

Этот процесс можно сделать управляемым, а значит – более эффективным. А пока мы этого не делаем – «диким» гипнозом пользуются мошенники и «целители» всех сортов, а «цивилизованным» гипнозом – политики, рекламщики и психотерапевты.

Как к методу лечения, к гипнотерапии применим главный принцип: метод – это как молоток; если им можно забивать гвозди, то бить по пальцам совершенно не рекомендуется. Итак, очертим важнейший круг показаний.

Во-первых, это истерия во всех ее многообразных проявлениях (вегето-сосудистые, двигательные, поведенческие). Напрасно думать, что истерия – прерогатива только лишь женского пола. Да, в «гомеопатических» дозах истеричность придает женщине определенный шарм – как и мужчине склонность к паранойе. Однако сейчас традиционные стереотипы полоролевого поведения размываются, и «великую притворщицу» можно встретить и среди представителей «сильного пола».

Во-вторых, это – переутомление и психосоматические расстройства (то есть, телесные недуги «на нервной почве»). Сюда можно включить и артериальную гипертензию, и бронхиальную астму, и язвенную болезнь. Мало кто знает, что лечению гипнозом прекрасно поддаются обычные бородавки.

Третий вид успешно поддающихся гипнотерапии расстройств – это зависимость от алкоголя и табака. Разумеется, при этом используются особые методики (например,

«кодирование»), которое обладает достаточно действенным эффектом даже на лиц с интеллектуальной недостаточностью.

Современные модификации гипнотерапии (так называемый «эриксоновский» гипноз) имеют еще больший спектр показаний (улучшение навыков общения, различные страхи, повышение эффективности в обучении и даже спорте) и отличаются от гипноза классического большей изящностью и быстротой вхождения в гипнотический транс.

Теперь рассмотрим варианты, когда гипноз не только неприменим, но даже вреден. Во-первых, это активное нежелание человека входить в транс (ибо это – не подавление воли, а готовность к сотрудничеству). Во-вторых, это депрессия и все расстройства из группы психозов (бред, галлюцинации, нелепое поведение). Именно предложение гипнотерапии таким пациентам позволит отличить шарлатана от настоящего профессионала.

Кроме того, в силу процесса как сотрудничества, а не навязывания чужой воли, человеку вряд ли можно надолго внушить то, что кардинально противоречит его принципам и убеждениям. А что касается высвобождения в гипнозе таких «сверхспособностей», как нечувствительность к боли, необычная сила мышц или потрясающее запоминание – это достаточно обычные человеческие свойства, незаметные, потому что они не востребованы современной, цивилизованной природой человека. Но их в избытке – у каждого, просто они находятся в «дремотном» (бессознательном) состоянии и могут быть вполне «реанимированы» не только гипнозом, но и самостоятельными тренировками.

Важная разновидность гипнотерапии – аутотренинг. С его помощью можно успешно регулировать деятельность собственного организма, не пользуясь излишними медикаментами (кроме тех, что прописаны лечащим врачом).

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник