Гипноз уже давно используется в психотерапии для решения различных вопросов. Однако мало кто знает о том, как работает гипноз. Довольно часто гипноз мистифицируют или понимают эту технику неверно. Гипноз – это естественный для человека феномен измененного состояния сознания. Мы каждый день естественным образом входим в гипнотическое состояние и выходим из него. Гипноз – это не состояние сна, как многие думают. При этом данное состояние не может быть вызвано против воли человека, в данном состоянии нельзя внушить чужую волю, внушить несвойственную человеку физическую силу или заставить делать неприемлемые действия.

Гипнотерапия – это применение гипноза в психотерапии. Он, как правило, является дополнением к другим методам. Применяется гипноз лицензированными врачами, психологами, психиатрами и психотерапевтами. Считается, что чем умнее и образованнее человек и чем больше у него развито творческое воображение, тем легче он идет в гипноз.

Гипноз не панацея. При помощи этой методики невозможно устранить органические нарушения, например, отрастить ампутированную руку. Но и помимо этого гипноз решает довольно много проблем: фобии, например, боязнь собак, высоты, замкнутого или открытого пространства, воды, насекомых, болезней, панические атаки, проблемы, связанные с коммуникацией, проблемы, из-за которых не получается построить отношения: страх перед противоположным полом, страх неудачи при знакомстве, страх отвержения или, напротив, страх, что он обратит внимание; расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия и т.д.); поиск решения задачи и достижения цели (гипнокоучинг) и т.д.

Часто для решения проблемы используется так называемый регрессивный гипноз. Человек осознанно под руководством гипнотерапевта идет вглубь своего рождения. При этом он находится в слабо контролируемом состоянии, его ум отключен, работают чувства, телесные ощущения. Считается, что подсознание помнит все, вплоть до внутриутробного состояния, и мы лишь позволяем ему идти к болевым точкам. Например, человек может вспомнить, как он рождался, при этом мама была напугана, врачи встревожены, ребенку страшно. Он не понимает, что мама боится не его, а напугана самими родами, боится не справиться с материнством. В момент осознавания в этой критической ситуации присутствует тот рождающийся ребенок, который напуган происходящим, уже взрослый пациент и гипнотерапевт, который дает поддержку. Человек переосмысливает ситуацию, отодвигает назад в прошлое, чтобы взять дополнительную энергию в защищенном внутриутробном состоянии, а затем снова смотрит на ситуацию, уже осознанно и вооружившись ресурсом. Когда эта ситуация уже стала не страшной, подсознание проводит нас к следующим ситуациям в жизни, когда эта психологическая травма влияла на восприятие, и переосмысливаем эти ситуации. После возможен "поход в будущее" – человек смотрит, как в будущем будет справляться с похожими ситуациями.

Кому нельзя идти в гипноз: беременным; людям, страдающим эпилепсией; людям с какими-либо психиатрическими диагнозами; на фоне приема психотропных препаратов; при алкогольном опьянении; при неприятии личности гипнолога.