

# Оглавление

Об авторе .....	6
Введение .....	7
<b>Тема 1. Классическая модель регрессивной гипнотерапии .....</b>	<b>13</b>
1.1. Краткая история регрессивной гипнотерапии.....	13
1.2. Процесс регрессивной гипнотерапии .....	22
1.3. Типичный сеанс классической регрессивной гипнотерапии .....	24
Домашнее задание .....	31
<b>Тема 2. Первичный контакт и диагностика клиента .....</b>	<b>32</b>
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
<b>Тема 3. Индукция и гипноз.....</b>	<b>67</b>
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
<b>Тема 4. Регрессия .....</b>	<b>125</b>
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
<b>Тема 5. Терапия психической травмы.....</b>	<b>151</b>
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
<b>Тема 6. Работа с ложными воспоминаниями в регрессивной гипнотерапии.....</b>	<b>221</b>
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
<b>Тема 7. Анализ когнитивных схем .....</b>	<b>232</b>
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
<b>Тема 8. Типичные проблемы в процессе регрессивной гипнотерапии .....</b>	<b>244</b>
<b>Тема 9. Регрессивная самотерапия .....</b>	<b>262</b>
Домашнее задание .....	264

---

<b>Тема 10. Сеттинг, этика и организационные аспекты.....</b>	<b>265</b>
10.1. Этика психолога.....	266
10.2. Сеттинг и организационные условия.....	270
<b>Тема 11. Примеры работы с различными расстройствами в регрессивной гипнотерапии .....</b>	<b>275</b>
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. Запывая 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
<b>Заключение .....</b>	<b>305</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>307</b>

## Об авторе

**Авдеев Павел Сергеевич** – создатель обучающего YouTube канала SimplePsychology, а также когнитивной гештальт-терапии. Автор большого числа научных публикаций и обладатель нескольких дипломов с отличием. Автор книг «Психология лидерства» и книги, которую вы держите сейчас в руках. Дипломированный когнитивно-поведенческий терапевт, НЛП-практик, регрессивный гипнотерапевт, гештальт-терапевт, семейный психотерапевт, юнгианский аналитик, клинический психолог. Является членом редколлегии научного журнала «Гипноз в клинической и экспериментальной психологии». Периодически выступает с лекциями и демонстрациями по гипнозу в Московском государственном медицинском университете им. Сеченова, а также участвовал в подготовке телевизионных шоу, посвященных гипнозу на федеральном телеканале. Периодически проводит обучающие курсы по гипнотерапии, гештальт-терапии и другим направлениям.

# Введение

Введение к данной книге будет не таким уж и радужным, ведь несмотря на то, что она посвящена полному рассмотрению практических аспектов регрессивной гипнотерапии от звонка клиента до оценки результатов работы, все же она никогда не сделает из вас настоящего психотерапевта. Не сделают из вас психотерапевта и различные недельные курсы, и семинары от «практиков», и даже сама практика не сопровождающаяся понимаем личности другого человека. Ведь стать настоящим психотерапевтом позволят вам только долгосрочные курсы и только в рамках глубинных направлений, которые помогут вам понять, что чувствует другой человек; как установить с ним контакт; как погрузиться в его внутренний мир и как совладать с тем внутренним грузом, который ваш клиент проносит через всю свою жизнь. И этого понимания вы не добьетесь даже если будете годами пытаться применять один и тот же технический скрипт или разные его варианты к своим клиентам, что можно видеть у «старичков-гипнотизеров», которые по факту и способны лишь на то, чтобы «гипнотизировать» и демонстрировать свою личность, постоянно ставя ее во главу угла – место, которое на самом деле предназначено для клиента.

Но и на этом все не заканчивается. Ведь психотерапия – это не только знание и навыки, но и наличие определенных этических принципов и отношений к личности. Это стремление принимать другого человека в любых его проявлениях. Это возможность выдерживать его агрессию. Это правильные поступки вне зависимости от того, повредят ли они вашему кошельку. К сожалению, многие современ-

ные гипнотерапевты не понимают этого, отдавая приоритет бизнесу и заработку – ценностям, на самом деле, далеким от психотерапии.

Но если после этих слов вы не испугались и продолжили читать дальше, то готовьтесь к глубокому погружению, ведь перед вами первое русскоязычное пособие по регрессивной гипнотерапии, которое базируется на научном подходе и вбирает в себя наиболее эффективные техники работы с травмой на сегодняшний день.

Из учебника вы узнаете зачем в регрессивной гипнотерапии нужен гипноз и что делать с негипнабельными; как работает регрессия и почему у вас никогда не получится отыскать так называемое «ядро»; какие наиболее эффективные методы работы с психической травмой существуют на сегодняшний день; почему травма практически никогда очевидным образом не связана с симптомом. Книга предназначена как для новичков в гипнотерапии, так и для профессионалов, которые хотят обогатить свой арсенал и взглянуть на гипнотерапию по-новому.

Автор данного пособия очень надеется, что у него получилось в логичной и лаконичной форме изложить материал, следуя достаточно простой структуре. В первой главе вы познакомитесь с классической схемой регрессивной гипнотерапии, о которой вы, возможно, уже имеете представление, если интересуетесь данной темой. Однако первая глава не предназначена ни для чего более, чем просто дать вам общее понимание о том, как в общем виде выглядит регрессивная гипнотерапия и какие шаги в ней присутствуют. Следующие главы будут посвящены раскрытию каждого шага в регрессивной гипнотерапии: первичному контакту; гипнозу; регрессии; терапии травмы; анализу когнитивных схем. По сути, все эти главы будут направлены на то, чтобы показать вам, что регрессивная терапия в реальности практически никогда не выглядит так, как это показано в самой первой главе книги.

Также вы можете заметить, что книга получилась достаточно небольшой, так как задумывалась именно как практическое пособие, а, следовательно, внимание теории в ней уделено не так много. Это, однако, совершенно не значит, что теория не имеет решающего значения. Как раз наоборот, минимализм теории в этой книге призван показать, что, если бы автор и попытался уложить всю необходимую информацию в данное пособие, вам бы пришлось потратить несколько лет на чтение. Ведь регрессивная гипнотерапия требует огромного объема знаний, особенно в рамках глубинных направлений, таких как психоанализ и гештальт-терапия и, в намного меньшей степени, знаний теории условных рефлексов, которую так любят приплетать к гипнозу. Именно поэтому цель этого пособия – сформировать определенное общее представление о теоретических основах регрессивной гипнотерапии, исходя из которого вы затем сможете самостоятельно продолжить разбирать наиболее интересные для вас темы, такие как: память и мозг; методы проработки травмы; теория диссоциации; незавершенные потребности и особенности переноса и т.д.

Важной частью этой книги является привнесение в регрессивную гипнотерапию большей научности, которая проявляется, например, в использовании техник, экспериментально доказавших свою эффективность, таких как экспозиционная терапия и рескриптинг. С другой стороны, мы постараемся отсечь профанационные взгляды на подобии веры в прошлые жизни, которые сейчас встречаются повсеместно в среде гипнотерапевтов. Приятного вам чтения!

*P.S. Написание книги не заканчивается на моменте ее издания и будет развиваться, и корректироваться. Если у вас есть замечания и коррекции по прочитанному материалу, вы хотите составить иллюстрацию к написанному или дополнить*

материал, сославшись на современные научные исследования, вы можете выслать свои предложения по адресу:

**bookofleadership@gmail.com.**

## Дополнительные материалы

### Видео

1. Плейлист по психотерапии – <https://youtube.com/playlist?list=PLC79JY2rbJTEFEA51zlp3jSpK-6lFlxR0>.
2. Плейлист по истории гипноза – <https://youtube.com/playlist?list=PLC79JY2rbJTFwuFm-cqWWhNFLFJemn5wc>.
3. Плейлист по гипнотерапии – <https://youtube.com/playlist?list=PLC79JY2rbJTH2rr5OTUd5SuR1U-WCA6fE>.
4. Плейлист по психотерапии – <https://youtube.com/playlist?list=PLC79JY2rbJTEFEA51zlp3jSpK-6lFlxR0>.





### Литература

При составлении списка литературы я не ставил задачу указать все существующие книги по регрессивной терапии (хотя это было бы несложно, так как адекватных книг по этой теме не много). Скорее, я пытался обозначить ту литературу, которая повлияла на меня, а вам способна дать достаточный набор знаний для понимания общих теоретических и практических принципов в гипнотерапии, а также указал свои собственные публикации, которые, возможно, будут вам интересны после прочтения этой книги.

1. *Spiegel H.* Trance and treatment: clinical uses of hypnosis (здесь собраны все значимые исследования в области



гипноза как с позиции психологии, так и физиологии).

2. *Авдеев П.С., Иванов Г.Ю.* Применение экспозиционных техник в процессе глубинной психотерапии на примере регрессивной гипнотерапии. Гипноз в клинической и экспериментальной психологии. 2021. № 1. URL: <https://psychd.ru/567-primenenie-ekspoziczionnyh-tehnik>. 
3. *Авдеев П.С., Рябцев И.Г.* Возрастная регрессия. Теоретические основы и практические аспекты применения. Гипноз в клинической и экспериментальной психологии. 2021. № 1. URL: <https://psychd.ru/626-vozrastnaya-regressiya-teoreticheskie-osnovy-i-prakticheskie-aspekty-primeneniya>. 
4. *Баарс Б.* Когнитивная теория сознания (данная книга необходима для понимания того, как работает сознание и что имеется в виду под «бессознательным»).
5. *Баддли А., Айзенк М., Андерсон М.* Память (эта книга поможет вникнуть в механизмы функционирования памяти, что необходимо для эффективного проведения регрессии).
6. *Бессел ван дер Колк.* Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть (данная книга посвящена механизмам психической травмы).
7. *Брейер Й.* Исследования истерии (это базовая книга от создателя психоанализа для всех, кто хочет вникнуть в психодинамическую психотерапию).
8. *Жане П.* Психический автоматизм (это базовая книга по регрессивной гипнотерапии, где изложены многие механизмы формирования травмы, а также ее исцеления с помощью гипноза).

9. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования (это один из примеров книг по основам психотерапии и психологического консультирования, вам совершенно необязательно читать именно ее, однако, как минимум один из учебников по психологическому консультированию и психотерапии вам необходимо освоить перед началом собственной практики).
10. *Линде Н.Д.* Эмоционально-образная психотерапия (данную книгу стоит прочесть для овладения методом образной терапии в процессе регрессии).
11. *Линн, Стивен Дж., Кириш, Ирвинг.* Основы клинического гипноза: Доказательно-обоснованный подход (это базовая книга по психотерапии с помощью гипноза, где изложены основные научные исследования в этом направлении, в ней вы найдете много информации о том, как гипноз связан с нашей памятью).
12. *Рафаэли Э., Бернштейн Д.Ф., Янг Дж.* Схема-терапия. Отличительные особенности (эта книга поможет вам овладеть методом рескриптинга в гипнотерапии).
13. *Сапольски Р.* Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки (эта книга позволит вам понять как психическая травма связана со стрессом).
14. *Уотерфилд Р.* Гипноз. Скрытые глубины (данная книга позволит вам проникнуть в историю гипноза).
15. *Фестингер Л.* Теория когнитивного диссонанса (теория когнитивного диссонанса – это величайшая теория в психологии в целом, ее обязан знать каждый).
16. *Хант М.* История психологии (данная книга является базовой для изучения истории психологии).
17. *Элман Д.* Гипнотерапия (на данный момент, это одно из немногих пособий по регрессивной гипнотерапии в рамках классического гипноза, помимо того, которое вы держите сейчас в руках).

# Тема 1

## КЛАССИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РЕГРЕССИВНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Следуя законом эффективного обучения, имеет смысл перед освоением какой-то темы увидеть ее краткое изложение и понять общую картину, а уже потом вдаваться в частности и нюансы. Именно для этой цели и была написана данная глава. В ней вы познакомитесь с краткой историей регрессивной гипнотерапии и основными понятиями данного направления. В ней также описан пошаговый процесс регрессивной гипнотерапии и приведен пример типичного сеанса регрессивной гипнотерапии, который характерен для многих современных школ гипноза. Таким образом вы сможете сформировать для себя общее представление о том, как выглядит регрессивная терапия на практике. Хотя уже скоро вы узнаете, что реальность далека от тех представлений, что нам демонстрируют гипнотизеры. Зато уже после прочтения этой главы вы сможете использовать описанный в ней скрипт на практике хотя бы для того, чтобы понять, как регрессивная терапия проходит на самом деле, а также для того, чтобы в процессе такой практики у вас появились действительно значимые вопросы, с которыми мы и постараемся разобраться в следующих главах.

### 1.1. Краткая история регрессивной гипнотерапии

*Регрессивная гипнотерапия* – это психодинамическое направление психотерапии, в основе которого лежит представление о психической травме как причине любого невроза (стоит отметить, что термин «невроз» уже не используется

в медицине, однако до сих пор занимает своё место для обозначения психологических проблем в психотерапии, так что и мы будем его использовать для обозначения всей совокупности поведенческих и эмоциональных проблем, с которыми к вам могут прийти на консультацию). Хотя гипнотерапия сама по себе имеет историю, уходящую в далекое прошлое, отдельный ее вид – регрессивная гипнотерапия – не так богат своими теориями и концепция и, по сути, до сих пор зиждется на работах двух своих создателей: Йозефа Брейера и Пьера Жане. Эти авторы заложили теоретические основы регрессивной гипнотерапии, в то время как большинство современных нововведений в этом направлении касаются лишь практики и отдельных технических приемов. Однако для полноты картины мы постараемся рассмотреть основные вехи в развитии регрессивной гипнотерапии.

### Терапия реинтеграцией Пьера Жане (1859–1947)

Пьер Жане был психиатром и поэтому изначально работал с больными людьми, которым тогда приписывали диагноз «Истерия». И именно исходя из этого факта и из того, что истерики являются наиболее гипнабельными личностями, он связывал гипноз с болезнью и утверждал, что психотравма может нанести вред именно таким людям из-за слабости их личности.

---

*Сегодня вопрос о связи «истеричности» и гипнабельности находится под большим вопросом, так как во времена Жане под «истерией» понималось совсем не то, что под ней понимается сейчас. А говоря о связи вообще каких-либо личностных особенностей с гипнабельностью, таковых в рамках исследований найдено практически не было. Так что вряд ли вы сможете угадать гипнабелен человек или нет, просто взглянув на него, каким бы мастером гипноза вы не были.*

---

Так вот, Пьер Жане проводил множество экспериментов с гипнозом на своих истерических пациентках и обнаружил, что многие его внушения пациентки выполняют без какого-либо осознания и воли. Например, он часто применял процедуру автоматического письма, когда рука пациентки как бы сама писала от лица ее подсознания. И вполне возможно было провести такой опыт, когда пациентке внушалась анестезия, и сознательно она не выражала никакой боли, однако, как только вопрос об ощущениях задавался бессознательному, пациентка через автоматическое письмо указывала, что чувствуют боль. Или, например, пациентке можно было дать постгипнотическое внушение в стиле *«как только откроешь глаза, тебе захочется выйти на улицу и открыть зонт»*. И пациентка действительно это делала, однако, когда у нее спрашивали зачем, она открыла зонт, та оправдывалась, утверждая, что собирается дождь, хотя на небе не было ни облачка.

На основе таких экспериментов Жане сделал вывод о существовании бессознательной жизни в психике людей. А внушение служило своего рода идеей, которая функционирует в обход сознания и контролирует психическую жизнь пациентки. При этом на психические симптомы он смотрел точно так же, узнавая в них такие же неосознанные процессы, которые охватывают больное сознание и выражаются в виде различных действий типа припадков, контрактур, галлюцинаций и чего угодно еще. Подобные действия, идущие в обход нашего сознания, он и назвал психическими автоматизмами. И так же, как в основе гипнотических феноменов лежат идеи, порожденные внушением, он думал, что и в основе болезненных автоматизмов лежат какие-то идеи.

Его исследование привело к тому, что эти идеи зарождаются в психике человека в момент психологической травмы. Так две его истерические пациентки Люси и Леони имели множественные личности. В обоих случаях путем гипноза Жане нашел, что первопричиной был шок в детстве.