

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
ВВЕДЕНИЕ В ГИПНОТЕРАПИЮ	7
Зачем написана эта книга?	7
Этические вопросы.....	8
Показания и противопоказания	9
Осложнения при гипнотерапии.....	10
Способность пациентов к гипнотическому трансу ..	15
Внешность и личность гипнотерапевта.....	17
Голос психотерапевта	20
Признаки трансового состояния.....	20
Предварительная беседа.....	22
ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ НАВЕДЕНИЯ ТРАНСА ...	22
Место проведения сеанса.....	24
Звуковое, музыкальное сопровождение.....	25
Продолжительность сеанса гипноза. Длительность гипнотерапии	26
Директивный и эриксоновский подходы	28
Пробы на внушаемость	30
Поза пациента при погружении в транс.....	44
Нужно ли пациенту закрывать глаза?	45
Индукция	45

Техники подстройки	53	Никотиновая зависимость.....	122
Общие принципы наведения транса (Милтон-модель, подстройка и ведение, создание ощущения безопасности у пациента)	62	Эффективность гипноза при никотиновой зависимости 122	
Метод «Выбор без выбора»	64	Негативные внушения.....	125
Метод «Сопровождение в воспоминании»	70	Директивный подход.....	130
Метод «Что вижу, то пою» (5–4–3–2–1)	71	Эго-укрепляющий подход	134
Метод левитации руки	78	Как это иногда делал Милтон Эриксон	139
Вариант первый: эриксоновский	83	Неврозы	141
Вариант второй: директивный	90	Боль.....	153
Прикосновение, покалывание, подергивание и левитация руки	91	Внушение анестезии.....	156
Метод катаlepsии век	94	Внушение анестезии поглаживанием.....	157
Вариант первый.....	94	Обезболивание с помощью тепла	158
Вариант второй.....	95	Обезболивание родов	160
Метод «Релаксация и внушение»	95	Психосоматические и соматические расстройства .	161
Метод Л. П. Даммер	97	Гипноанализ	165
Метод сведения рук	99	Метод возрастной регрессии	166
Метод нарастающего счета	100	Возрастная регрессия до известного момента психотравмы.....	169
Углубление транса	102	Возрастная регрессия — поиск психотравмы в прошлом (аффективный мост).....	172
Основные трудности, встречающиеся во время сеанса гипноза	103	Встреча со своим детским «Я»	174
ЧАСТНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ	108	Ожирение	177
Алкогольная зависимость	108	Директивный подход.....	181
Формирование тошнотно-рвотной реакции на алкоголь в гипнотическом состоянии.....	109	Недирективная гипнотерапия ожирения.....	183
Эмоционально-стрессовый гипноз по В. Е. Рожнову.....	112	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	186
Кодирование по А. Р. Довженко.....	113	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	187
Метод «стеклянной стены».....	116		
Метод «десенситизации».....	118		
Рефрейминг	120		