

**В наши дни преобладающей категорией людей, которые обращаются за психотерапевтической помощью, являются те, кто страдает неврозами: страхами, паническими атаками, бессонницей, ипохондрией, тиками, хроническими болями... Доказано, что одним из самых эффективных методов при подобных расстройствах является гипнотерапия. Чем обусловлен ее эффект?**

Примечательно, что в состояние транса в той или иной степени ежедневно впадает каждый человек. Погрузившись в мысли, мы на некоторое время перестаем замечать происходящее и словно выключаемся из реальности.

Вот как раз на этой, присущей всем людям склонности к непроизвольному, естественному трансу и базируется **метод Эриксона (Ericksonian therapy)**, который является одной из наиболее эффективных практик в **современной психотерапии**

Страдая от полиомиелита, американский психотерапевт **Милтон Эриксон** ежедневно практиковал

**амогипноз**

, с помощью которого научился успокаивать невыносимые приступы боли. Со временем он начал применять эту практику и в работе с клиентами. В результате родилось новое психотерапевтическое направление.

**Чем же обусловлен положительный эффект при данном виде недирективной гипнотерапии?**

Во-первых, тем, считают психотерапевты, что во время **сеанса гипноза** происходит мышечное расслабление, иначе релаксация. Ведь тревога - это не только ощущение беспокойства, предчувствия возможных неприятностей, а еще и постоянное ощущение мышечного напряжения.

Внимательный взгляд **психотерапевта** сразу выхватит из толпы тревожного человека: он часто переводит взгляд с одного предмета на другой, меняет позу, может покусывать губы, у него беспокойные руки, иногда подрагивают мелкие мышцы лица и кистей. Все это как раз и вызвано повышенным мышечным тонусом.

Такому человеку непросто расслабиться. Сел - не сидится. Встал - не стоит. Лег - не лежит. И как раз гипноз помогает снять накопившееся напряжение. Причем, не только во время сеанса. Дело в том, что качественная работа **гипнотерапевта** - это не только введение пациентов в гипноз и сопровождение во время транса (рапорт), позволяющее создать комфортное состояние, столь важное для диалога со своим бессознательным. Это еще и обучение навыкам психологической саморегуляции (включая обычное приему самогипноза). Чтобы человек и после работы с

**психотерапевтом**

мог справляться с теми стрессами, которых вряд ли удастся избежать в нашей тревожной, динамичной жизни.

Во-вторых, это работа с эмоциями, которые сопутствуют тревожным расстройствам. Речь идет о раздражении, страхе и гневе. Главным образом, - о страхе. Релаксация всегда вызывает изменение эмоционального состояния. Прерывает этот порочный круг, когда тревога и мышечное напряжение усиливают страх, а страх в свою очередь,

усиливает тревогу и мышечное напряжение.

В-третьих, программы страха всегда поддерживаются и закрепляются внутренними картинками и образами, где мотивы неприятного бывшего перемешиваются с предполагаемыми образами жуткого будущего. В этом отношении тревожный невротик весьма талантлив. В видеотеке его памяти хранятся ужастики похлеще голливудских триллеров.

Заменяя эти картинки на другие, которые тоже хранятся в нашей памяти, где мы добиваемся успехов, испытываем чувство гармонии от созерцания чудесных пейзажей, испытываем прилив жизненной силы и энергии, мы лишаем тревогу главного компонента, поддерживающего тревожный сценарий - качественного, многократно повторяющегося, навязчивого, тревожащего видеоряда.

В-четвертых, транс - это с работа с метафорами, причем на разных уровнях. Одни метафоры поддерживают и структурируют невротическую реальность, в которой живет человек с тревожным расстройством. Другие, которые создаются во время психотерапии, способны конструировать, создавать вокруг себя новую, желаемую реальность, в которой человек оказывается сильнее его проблемы.

**Зачастую именно гипнотерапия является наиболее коротким путем, ведущим к достижению поставленных в ходе психотерапией целей.**

Тревожно-мнительный человек нередко опасается **гипноза**. Потому что видел в телепередачах, читал в газетах, что человек в состоянии транса теряет контроль над собой, что им можно манипулировать. Но это не так.

Стилистика **эриксоновского гипноза** позволяет человеку одновременно осуществлять диалог с собственным бессознательным и получать сигналы из внешнего мира в достаточном количестве, чтобы в случае необходимости выйти из трансового состояния. То есть, пациент во время психотерапевтического транса сохраняет контроль и над собственным состоянием, и над окружающей его действительностью.

**По мнению психотерапевтов, глубина гипноза при этом не имеет особого значения.**

Обычно человек в ходе обучения навыкам вхождения в транс и последующей внутритрансовой работы, выбирает для себя наиболее оптимальную и комфортную степень гипнотизации, которой, в дальнейшем, и придерживается.

Внешне сеансы **эриксоновского гипноза** совсем не похожи на те, что мы привыкли видеть в кино: люди на них не впадают в глубокий транс, не засыпают и не разговаривают монотонными голосами. Скорее это напоминает беседу двух расслабленных, спокойных людей.

Существует ряд методических приемов, которые помогают тревожному, напряженному человеку расслабиться, войти в **гипнотическое состояние**. Более того, получать удовольствие от самого пребывания в трансе.

**И, самое главное, гипнотерапия помогает быстрее справиться с той проблемой, которая и приводит человека в кабинет психотерапевта.**