

# ГИПНОЗ.

Подготовила студентка 22у группы

Алиева Алина



*Что такое гипноз...*

*...это всего лишь гипноз, а гипноза не существует*

*Ричард Бэндлер, основатель НЛП*

# ГИПНО́З

Состояние, похожее на сон или полусон, вызываемое внушением и сопровождающееся подчинением воли спящего воле усыпляющего, а также самый способ такого внушения.



## Как работает гипноз

Любой гипноз, по сути своей, очень похож на эстрадные фокусы - гипнотизер отвлекает (или утилизирует) внимание, и, в этот момент, делает то, что ему нужно. Транс в гипнозе, в принципе, и нужен как раз для утилизации внимания, его замедления, и, как следствие, снижения критической оценки происходящего.





## Эриксоновский гипноз

Он же Эриксоновианский гипноз. Название такое к нему пришло от имени его создателя, величайшего гипнотерапевта, Милтона Эриксона.

Эриксоновский гипноз отличается от классического тем, что он не директивный. В нем вместо подчинения гипнотизируемого и прямых команд, используется присоединение к реальности гипнотизируемого, а команды выстраиваются в виде предложения какой-либо "возможности" или "вариантов выбора". Так, если классический гипнотизер скажет: "на счет три вы войдете в транс", то эриксоновианец произнесет: "вы можете войти в транс, когда захотите: на счете два, на счете три или прямо сейчас..."



## Цыганский гипноз

То, что делают цыганки, по сути - эриксоновский гипноз. Наверядли, конечно, они учились у великого мэтра :) Но приемы их опираются на те же механизмы психики и полностью соответствуют приемам эриксоновского гипноза: забалтывание, перегрузка, отвлечение внимания, наведение транса, косвенные и составные внушения, вызов приятного состояния, амнезия.



## Разговорный гипноз

Самое интересное в эриксоновском гипнозе, это то, что транс вовсе не обязателен. Многие вещи можно делать и без него. Эти стратегии эриксоновского гипноза часто называются «разговорным гипнозом», а иногда разговорным гипнозом называют и сам эриксоновский гипноз, используемый в неформальном контексте (отличном от терапии).



<https://youtu.be/gPXxk3RwP9s>