Психотерапия или гипноз?

Психология занимается изучением поведения человека, а психотерапия - это обобщающий термин для описания различных способов помощи людям в работе с их мыслями и эмоциями. Гипнотерапия подпадает под эту категорию, поэтому целью данной статьи является сравнение ее с традиционными формами психотерапии, такими как работа с психологом, психиатром или просто консультантом. Гипнотерапия имеет два существенных преимущества перед другими психологическими подходами: гипнотерапия имеет дело непосредственно с подсознанием. Гипнотерапия, как правило, гораздо быстрее позволяет добиться полезных изменений и результатов. Эти два фактора, очевидно, связаны.

Гипнотерапия может приносить результаты там, где другие методы могут не сработать. Гипнотерапевт находится в уникальном положении, имея возможность общаться с подсознанием напрямую, как никто другой. Психотерапевт тоже может, но это занимает, как правило, больше времени. Психолог может, но будет медленнее психотерапевта и, возможно, менее эффективен. Психиатр может, но редко без лекарств, создающих зависимость. Психоаналитик тоже может, но потребуется несколько лет, чтобы достичь эффекта.

Гипнотерапевты и психотерапевты имеют представление о том, как работает психика, а также имеют понимание того, как убеждения о себе могут быть настолько неточными, как и когда они были сформированы, и насколько ограничивающими они могут быть. Кроме того не стоит забывать о коммуникации. Однако, у гипнотерапевтов есть «козырь» - способность обходить эту сознательную критическую способность, чтобы работать непосредственно в той области, где находится проблема. Вероятно, это дает преимущество, так как единственный способ, с помощью которого могут работать другие специалисты, - это через сознание, что означает, что терапия будет медленнее и сложнее.

Однако, гипнотерапия не всегда является лучшим решением проблемы. Не стоит фантазировать, что гипнотерапевт является своего рода Богом, - это, безусловно, не так! Они не могут помочь тем, кто страдает тяжелыми психическими заболеваниями. Они лечат эмоциональные заболевания, такие как невроз, но гипнотерапия не подходит для лечения психоза. Есть также некоторые эмоционально нездоровые люди, которые не будут реагировать на гипнотерапию, но сделают большие успехи с помощью психотерапии. Есть люди, которые будут бояться гипнотерапевтов так сильно, что они не смогут помочь им вообще.

Есть и другие условия, такие как биполярное расстройство, которые не позволят реагировать на гипнотерапию и могут даже быть опасными для человека, если ему не обеспечить получение обычной медицинской помощи. Гипнотерапия также не является идеальным инструментом для лечения навязчивых идей, хотя есть случаи, когда она была эффективной. Как правило, поведенческие методы лечения являются более эффективными. Навязчивая идея всегда была очень трудной задачей – как для терапевтов, так и для клиентов.

Однако следует отметить, что существует очень мало предписаний, при которых гипнотерапия не будет полезной, даже если она является лишь дополняющим подходом. Есть также некоторые предписания, при которых прямая психотерапия вряд ли будет успешной, например, ревность. Однако результаты использования гипнотерапии,

особенно анализа, с этим конкретным симптомом могут быть довольно хорошими. Гипнотерапия не просто включает в себя терапию через внушение, она использует многие психотерапевтические техники.

Квалифицированный гипнотерапевт часто включает в свою работу различные методики. Один из психотерапевтических методов, который особенно полезен для гипнотерапевтов, заключается в прямом вызове ограничивающих структур убеждений, которые являются основой когнитивно-поведенческой терапии (Cognitive Behavioural Therapy (CBT)). Например, когда кто-то говорит: «Я не могу этого сделать», мы можем попросить его изменить «не могу» на «не буду», а затем исследовать причины. Включение таких методик в гипнотерапию дает нам дополнительные инструменты для постоянных, длительных изменений. *Пожалуйста, помните, что гипнотерапия является дополнением, а не альтернативой.* Когда мы используем эти инструменты в сочетании с гипнозом, это делает их гораздо более эффективными, и они часто работают гораздо быстрее.

Тем не менее, стоит помнить, что у каждого своя уникальная модель жизни, свой внутренний мир, свои уникальные отличия. Мы никогда не можем знать, сколько времени потребуется конкретному человеку, чтобы для него сработала психотерапия или гипнотерапия.

Оригинальная статья: Barrie St John Hypnotherapy vs. Psychotherapy
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: foter.com
Ключевые слова: гипноз, гипнотерапия, показания к гипнозу, противопоказания к гипнозу, психотерапия, психические расстройства, лечение психических расстройств

