



Валентина Полякова

Регрессивная гипнотерапия в Личностной и духовной психологии

Современная регрессология

Валентина Полякова

**Регрессивная гипнотерапия
в личностной и духовной
психологии. Современная
регрессология**

«Издательские решения»

Полякова В. В.

Регрессивная гипнотерапия в личностной и духовной психологии.
Современная регрессология / В. В. Полякова — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-00-602685-8

Если вы практикующий регрессолог, психолог, специалист, работающий с психическими и духовными процессами человека — эта книга для вас. Она раскрывает научность метода регрессивной психотерапии в применении к классическим известным психологическим и психотерапевтическим процессам. Помогает специалисту регрессологу прийти к пониманию места регрессивной психотерапии в парадигме психологического и духовного знания.

ISBN 978-5-00-602685-8

© Полякова В. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Актуальность	7
Цель	8
Задачи	9
Пространство исследования	10
Методы исследования	11
Глава I	12
Психология личности	12
Понятие «личность» в психологии	13
Методы работы в психологии личности	14
Духовная психология	16
Немного о душе	16
Методы работы в духовной психологии	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Регрессивная гипнотерапия в личностной и духовной психологии Современная регрессология

Валентина Валентиновна Полякова

© Валентина Валентиновна Полякова, 2023

ISBN 978-5-0060-2685-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Если вы практикующий регрессолог, психолог, специалист, работающий с психическими и духовными процессами человека – эта книга для вас. Она раскрывает научность метода регрессивной психотерапии в применении к классическим известным психологическим и психотерапевтическим процессам. Помогает специалисту регрессологу прийти к пониманию места регрессивной психотерапии в парадигме психологического и духовного знания. Осознать возможность комплексной работы и синтеза разных методов для успешного восстановления человека.

В современных условиях ценность здорового человеческого ресурса растет. При этом психическое здоровье индивида является неотъемлемой составляющей активного общества. При высоких средовых требованиях в ускоряющемся социуме, пронизанном огромным количеством информации, человек испытывает сильные психоэмоциональные перегрузки, подвержен постоянному стрессовому воздействию и нуждается в эффективных методах и технологиях психологической помощи и поддержки, позволяющих не только восстановить ресурс психического здоровья, но и сделать это эффективно, быстро и соответственно современным реалиям мира. Технологий стало очень много. Не все соответствуют времени. Что работает сейчас? И насколько применимо то, что использовалось десятилетиями?

Давайте рассмотрим это в данной книге.

Актуальность

Классические методы психотерапии и психологической помощи нуждаются в адаптации к меняющимся социальным реалиям и интеграции с новыми или современными технологиями работы с психикой человека – это является важной задачей для развития экспертности специалистов-психологов и расширения взглядов на суть человеческого существа не только в теории, но и на практике.

Данная книга отражает такую актуальность, представляя синтез классических и современных методов на примере психологии личности, духовной психологии и технологии работы с подсознательным – воспоминания души.

Сегодня настойчиво проявляет себя потребность человека в самопознании и саморазвитии, исследовании того, что буквально еще в прошлом столетии считалось недостижимым и не всегда нужным знанием для психического здоровья. Вопросы смыслового порядка – кто я и зачем – еще в начале XX в российском обществе считались неуместными с точки зрения социализации личности. Значительное влияние на формирование такого мышления оказывали идеолого-политические мотивы, вытесняя научно-познавательные. Сейчас экзистенциальные темы самоисследования привлекают к себе все больше людей, стремящихся не только к успешной социализации, но и к самореализации в своих жизненных процессах.

Классическими направлениями в работе психолога с человеком, как индивидом и личностью всегда были методы, используемые с опорой на личностный подход с точки зрения личностной психологии. Личность – это конкретный человек как субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему. Однако в этих взглядах личностной психологии возникает слепое пятно информации, ищущей ответ на вопрос, а кто есть этот субъект, что или кто управляет его стремлением к познанию, активизирует субъективные (или кажущиеся субъективными) переживания? Все ли так однозначно для пытливого ума?

Интуитивность, врожденная нравственность, персонализм переживаний, стремление к глубинному пониманию и собственному осмыслению внутренних процессов являются источником мировоззрения человека, стремящегося к самопознанию и самоисследованию. Глубоко укорененная религиозность, как мировоззрение, приводит человека к духовным изысканиям, и это является внутренним процессом, однако не вписывающимся или не во всем вписывающимся в рамки личностных характеристик. Как бы ни трансформировалось идейное состояние личности, присутствие в человеке некой внутренней памяти мироустройства приводит его к вопросам о душе – некой сущности, существующей вне разумных логических форматов имеющихся знаний. Отвержение наличия таких знаний и влияний на психическое состояние приводит лишь к усилению тревожности индивида – как следствие увеличение количества психических поведенческих аномалий и нарушений состояния здоровья. К счастью, игнорирование данной информации не происходит, а исследования человеческой сути реализуется посредством духовной психологии. Духовная психология рассматривает человека не как субъект, а как нечто большее, чем тело и физиология психических процессов. Методы духовной психологии сродни философскому исследованию и часто довольно длительны, громоздки. Однако использование еще одного, пришедшего в психологию из медицины, метода гипнотической работы позволяет поговорить о душе и исследовать подсознательную, запредельную информацию, минуя долгосрочную подготовку. Регрессивная гипнотерапия дает возможность погружаться в опыт воспоминаний духовного состояния, восстанавливая при этом психическое здоровье и целостность индивида.

Цель

Я пишу эту книгу, как исследование с целью обнаружить и показать, как и за счет чего современная технология воспоминания прошлых жизней и памяти души способна интегрироваться и усилить классические методы личностной и духовной психологии, а также ускорить терапевтический эффект работы с психикой человека. Насколько регрессология, регрессивная терапия становится успешной практикой для психологов, обнаруживая научное знание и единение с исследованием человеческой сути в практике психологии.

Такое исследование позволяет найти место технологии ведения регрессивной гипнотерапии среди многообразия уже известных способов регуляции состояния человека и усилить то, что нуждается в большей эффективности в работе с восстановлением человеческого самосознания.

Задачи

Моей задачей в исследовании данного вопроса становятся следующие моменты или необходимость:

- Изучить информацию по заявленной в книге теме
- Выявить точки соприкосновения и интеграции методов разного направления
- Проанализировать возможности и результаты интеграции современного формата психотерапии (регрессивная гипнотерапия) в классические направления личностной и духовной психологии
- Описать полученную информацию и предоставить вам на ознакомление

Пространство исследования

Как и в любом исследовании, в данной книге есть объект исследования – это совокупность психологических методов, пространство психологии, как науки изучения человеческого существа. И предмет исследования, позволяющий взглянуть более точно на сегмент научного знания.

Объектом исследования в данной книге становится зона соприкосновения разных психологических направлений и методов.

Предмет исследования – это возможности интеграции классических и современных методов психотерапии в условиях современных взглядов на природу человеческой сути.

Методы исследования

Методы исследования использую в основном аналитические, позволяющие осмыслить существующую на данный момент информацию пропустить через собственный опыт работы и найти те самые точки соприкосновения традиционных и современных способов психотерапии человека.

Для написания данной книги я использовала информацию из книг признанных мировых классиков психологии, гипноза и регрессологии и из собственных книг. При этом книга не является обзором прочитанного. Обычно в работе с литературой я использую опорные мысли или общепринятые определения, чтобы создать исходную картину, от которой можно оттолкнуться в своих рассуждениях.

Литературу, которую я использовала, вы можете найти в конце этой книги, однако стоит понимать, что взгляды на тему могут быть различны и пропущены через субъективную призму восприятия опыта который имеете вы. Мой опыт включает на данном этапе более чем 15-ти летнюю практику в регрессологии и практически 20-ти летнюю практику в психологии. Мои выводы базируются не только на имеющихся фундаментальных исследованиях мировой психологии, но и на собственных исследованиях и наблюдениях в процессе психологической практики и практики ведения гипнотических регрессий.

Благодарю вас за то, что интересуетесь данной темой и выбираете мои книги. Ну а теперь давайте перейдем непосредственно к сути.

Глава I

Психология личности

Чтобы последовательно разобраться в теме, начнем с простых определений.

Психология, как таковая – это наука, изучающая психические процессы человека, возникновения, развитие и функционирование психической деятельности, социального взаимодействия человека, исходя из его психических особенностей и адаптация в социуме. Наука, имеющая разные методы работы и исследования, объединяющая, как гуманитарные, так и естественно-научные подходы. Такая широта и разнообразие подходов вполне закономерны, учитывая многогранность человеческого существа и проявления того, что мы называем психическими процессами.

Известный факт, что само слово «психология» содержит в себе сочетание таких терминов, как «психо» и «логос», что в переводе с древнегреческого обозначает «душа» и «учение». Наука о душе трансформировалась в науку о психике, так как само понятие «душа» остается в зоне религиозных, философских и мифологических исследований и не укладывается в однозначное научное понимание. Измерить и пощупать душу не получается известными методами, к тому же само проявление души сложно уловить приборами или органами чувств, понятие психики в этом смысле становится более простым и объяснимым с точки зрения научных исследований. Психика— это системное свойство высокоорганизованной материи или мозга, заключающееся в активном отражении субъектом, то есть человеком в случае исследования психики человека, объективного мира. Психика проявляется в психических явлениях, которые можно исследовать.

Американский психолог, разработчик теории черт личности, Голдон Олпорт писал: «Личность есть динамическая организация тех психофизиологических систем в индивидуе, которые детерминируют его уникальное приспособление к среде», объединяя таким образом физиологичность психики с понятием «личность», минуя абстрактный момент наличия или отсутствия понятия «душа». И, хотя Олпорт, являясь исследователем понятий «самости» в личности признавал наличие внутренних глубинных процессов личности, научное объяснение самого феномена личности все же привязывал больше к особенностям развития физиологии, проявленной вовне.

Советский психолог Сергей Леонидович Рубинштейн определял личность, как некий итог деятельности человека в процессе жизни. При этом он в первую очередь выделял эту зависимость психических процессов от личности, говоря, что у разных людей, в зависимости от их индивидуальных, т. е. личностных особенностей имеются различные типы восприятия, памяти, внимания, стили умственной деятельности. «Субъективность психического в первом, исходном ее значении связана с принадлежностью всего психического индивиду, человеку как субъекту. Не существует ничьих ощущений, мыслей, чувств. Всякое ощущение, всякая мысль – всегда есть ощущение, мысль определенного человека. Субъективность психического означает, что это деятельность субъекта» – рассматривая данную мысль Рубинштейна в рамках современных духовных учений, раскрывающих базовое осознание человеческого существа с самой древности (наука о душе), можно увидеть следующее: человек неотделим от внутренних процессов, даже не осознаваемых, что вполне согласуется с неким присутствием чего-то большего, чем психофизиология. Однако привязка только к деятельностным проявлениям, ограничивает эту связь только реально видимыми процессами, то есть не позволяет рассуждать о том, что невозможно измерить.

Подобные осмысления человеческой сути через психические процессы являются основным в исследовании того, что называют личностью в психологии. Раздел психологии, исследующий личность, называется психологией личности и изучает личность и различные индивидуальные процессы, динамические аспекты психической проявленности человека, индивидуальные различия.

Предметом психологии личности является человек, взятый в системе устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые формируются и проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его поступки и действия, регулируют и обуславливают внутренние состояния и психические процессы.

Понятие «личность» в психологии

Как я уже писала, осмысление понятия личности в силу его многогранности, а также попытки его трактовать и стандартизировать, являются неоднозначными.

Небольшой обзор определений психологического понятия «личность» от известных исследователей-психологов личности и личностных параметров.

Сергей Леонидович Рубинштейн писал, что со своей четко выработанной жизненной позицией и мировоззрением, которое сложилось в результате кропотливой работы над собой, с ярко выраженным сознательным отношением ко всему происходящему в жизни.

Немецкий психолог Курт Левин – личность это лишь опыт человека, то есть, совокупность стимулов и реакций, которые он выучил за свою жизнь. При этом он определял, что основной движущей силой каждой личности является ее внутреннее содержание и желания.

Карл Роджерс, американский психолог, основатель я-концепции, как фундаментальной структуры личности, считал, что личность имеет внутренние конструктивные импульсы, которые начинают действовать с самого рождения, то есть в понимании личности человека углубляется больше в психические внутренние процессы и особенности, эмоции, переживания.

Алексей Николаевич Леонтьев: «Личность есть системное, и поэтому „сверхчувственное“ качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его врожденными и приобретенными свойствами. Они, эти свойства, составляют лишь условия (предпосылки) формирования и функционирования личности, как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида». Здесь личность так же включена в систему деятельности.

Эрнст Кречмер – немецкий психиатр и психолог привязывал личность напрямую к физиологии, создавая зависимость личностных характеристик от формы физического тела.

Зигмунд Фрейд определял личность, как слоистую структуру сознательных и бессознательных процессов. Основная часть личностных особенностей завязана на бессознательных инстинктах, реакциях и рефлексах. Зона наблюдаемых психических процессов по Фрейду значительно меньше, чем тех, что происходят на самом деле, а влияние на человека и его психику больше. В данной теории активно прослеживается наличие «чего-то», что не поддается простым объяснениям, является иррациональным. Однако Фрейд стремился отформатировать это иррациональное в контексте существующих на тот момент знаний.

Карл Густав Юнг, швейцарский психиатр и педагог, считал изучение личности одной из ведущих проблем психологии. В своих исследованиях активно задавался вопросом – кто есть я человека. В отличие от Фрейда, считал, что личность – человек, который способен осознать и подчинить свои бессознательные порывы сознанию. Человек, претендующий на право называться личностью, должен очень хорошо понимать собственную сущность, знать глубины своей психики, объективно видеть свои плюсы и минусы, чтобы уметь управлять собой. В своих исследованиях внутреннего и коллективного бессознательного максимально близко прикоснулся к понятию «душа» или истинное, высшее Я.

В общем и целом, можно сказать, что личность – это некое ядро человека, характеризующееся совокупностью внутренних качеств и свойств, врожденных или приобретенных в процессе жизни, проявляющееся через поведенческие реакции, эмоциональные состояния и деятельность каждого конкретного человека. Соответственно работа с личностью в психологии подразумевает техники и подходы, направленные на самопознание, самоосознание, самопринятие и адаптацию к собственным жизненным процессам человека, и как следствие адаптацию в социуме через все это.

Методы работы в психологии личности

Методы работы с личностными параметрами, исходя из всего вышесказанного, применяются разные. В классической и современной психологии вы можете встретить:

1. Межличностный подход – терапия, основанная на выстраивании отношений с психотерапевтом в процессе проведения терапевтических сеансов и познание себя через это.

2. Когнитивно-поведенческий подход – терапия, нацеленная на тренировку адаптивных паттернов поведения в социуме и наедине с собой.

3. Соматотерапия – подход, использующий связь психических и телесных процессов человека.

Немного подробнее раскрою понятия.

Межличностный подход – является классикой психотерапии и является той самой психотерапевтической беседой с психотерапевтом, в процессе которой раскрываются те грани личности, которые до сих пор мало или совсем не осознавались. В таком подходе работают психоаналитики по Фрейду, гештальт-терапевты, рожерианское (клиент-центрированное) и юнгианское направление психоанализа, транзактный психологический анализ, экзистенциальная психология. В общем и целом – выбор есть.

Данная терапия строится на беседе клиента с психотерапевтом – человеком вне проблемы, способным взглянуть на происходящее со стороны и показать слепые зоны происходящего. В рамках такой терапии человек получает возможность так же взглянуть на себя со стороны, отодвинуться от ситуации или переживания и увидеть пути решения. Фактически, при правильном выборе специалиста, обретает возможность путем безопасной обратной связи научиться выстраивать отношения с собой и миром других людей.

Когнитивно-поведенческий подход широко используется в современной психотерапии и предполагает изменение основных паттернов социального поведения, а также регуляцию мыслительного процесса через специальные упражнения. К данному направлению относятся методы ассоциаций, майндфулнес, тренинговые форматы, нацеленные на изменение внутренних установок, групповая поведенческая терапия, простые техники саморегуляции, развития когнитивных функций (память, внимание, мышление). Данный подход широко используется для коррекции тревожных и депрессивных состояний совместно с соматотерапией.

Многие из техник когнитивно-поведенческой терапии очень модно использовать сейчас в разных форматах массовых тренингов и психологических групп, а также в дистанционном обучении или группах саморазвития. Однако, в индивидуальной терапии для решения одного конкретного вопроса – например: научиться запоминать больше информации, справляться с первыми признаками волнения, переключать внимание и тп данный метод прекрасно подходит.

Соматотерапия – к данным методам относится регуляция сна и питания, оптимизация физических нагрузок и работа с дыханием и внутренним вниманием. Это методы – диетология, массаж, йогатерапия (или восточные практики движения и саморегуляции), работа на тренажерах для вытяжки и расслабления, медитации, дыхательные практики, переключение внимания, визуализация, танцевальная, звуковая терапия и т. п. Методы соматотерапии направлены

на изменение и восстановление вашего тела, физического здоровья и расслабления, а через это восстановление эмоциональной стабильности и здорового психического состояния.

Как видим, многогранность человека требует разных взглядов, мнений и подходов уже на уровне личностной психологии, а адаптация в социуме при отсутствии личностного психического здоровья крайне затруднена. Надо сказать, что понимание личности, как некоего ядра человека приводит ко все большему углублению в попытку познать человеческую суть. И постепенно выходит за рамки того, что можно измерить. Психологи и психиатры, работающие с процессами подсознания, то есть того, что лежит за пределами очевидных для человеческого знания людей, рано или поздно приходили к вопросу, а что там, в глубине человеческой личности, кто есть человек по природе своей и как процессы, не поддающиеся типовым измерениям и выходящие за пределы усредненных шкал, но не входящих в патологию, осознать и систематизировать. Эти вопросы вышли в отдельный раздел исследований, собравших знания теологии, философии, психологии, религии, эзотерики и даже квантовой физики. В современном понятии данный раздел называется духовная психология. Духовная психология, как правило, максимально привлекательна для ищущих людей. Она манит возможностью обрести смыслы, почувствовать некий экзистенциальный опыт, прикоснуться к ответам «кто есть я и зачем».

Духовная психология

Напомню, что в названии науки «психология» есть часть «психо» имеющая значение «душа». Именно некий уход от такого неопределенного понятия привел в точку более очевидного для исследования понятия «личность». Объединяя параметры личности с физиологией, психологи таким образом исследовали вполне материальные вещи, поддающиеся более или менее научному пониманию. Исходя из этого, я бы сказала, что личность является чем-то или чем-либо, что входит в состав души или является ее некой производной, частью или проявленностью в материальном мире. А что же такое душа с научной точки зрения? Вопрос, над которым работали и работают с момента возникновения понятия науки, как таковой лучшие умы человечества.

Немного о душе

В религиозном видении душа – это не материальная сущность, в которой выражена Божественная природа человека

В философии и мифологии душа – это некая субстанция, существующая вне тела

В науке душа связывается с такими понятиями, как сознание, бессознательное.

Согласно Большой российской энциклопедии понятие «душа» определяется так: «Душа, фундаментальное понятие, представленное в различных культурах, религиях, философских учениях широким спектром значений: как универсальное жизненное начало, витальная сила, присутствующая в каждом живом существе (предельным выражением этого является представление о всеобщей одушевленности космоса в панпсихизме); как нематериальная бессмертная субстанция, придающая целостность и непрерывность индивидуальному существованию; как субстрат всех сознательных и бессознательных психич. процессов».

Я сейчас не буду подробно расписывать работы философов, психологов и ученых от древности до современности на эту тему. Осмыслением души и духовности человека занимались такие философы, как Кант, Гейгел, Аристотель, Платон, утверждая, что душа способна быть одновременно отделена и соединена с телом. Психолог Фрейд, с его понятиями сознательных и подсознательных процессов (я-оно-сверх я), психиатр Юнг с процессами коллективного бессознательного говорили о наличии чего-то за пределами органов чувств. Нобелевский лауреат по физике Эрвин Шредингер, российский академик физиолог Петр Анохин, советский и российский нейрофизиолог Наталья Бехтерева – все они говорили о наличии нематериальных процессов природы человеческого сознания, не поддающихся измерению и научному объяснению в привычных терминах и законах.

И, конечно же религиозные учения всего мира, имеют фундаментальные знания, передающиеся в веках о наличии в природе человека единения с Божественной сущностью, не имеющей материального и одновременно присутствующей во всем. При этом сами состояния присутствия Божественного, духовного в человеческом осознании вполне достижимы путем разных действий – молитва, очищение тела, спокойствие разума и тп. То есть человек несмотря на то, что не может измерить, способен почувствовать и ощутить то самое присутствие нематериального и даже осознать для себя, что это есть такое. При этом опыт такого познания становится глубоко личным, индивидуальным, не тиражируемым, и трансляция этого опыта в социум происходит или не происходит, исходя из текущих личностных и физических параметров человека. При этом они, эти самые параметры после проживания подобного опыта могут значительно меняться, проводя переосознание и трансформацию психических процессов человеком гораздо масштабней и быстрее, чем любая психотерапия. Согласитесь, мимо такого опыта переживания трудно пройти.

Методы работы в духовной психологии

Духовная психология является тем разделом психологии, которая объединяет внекатегориальные аспекты человеческого опыта в рамках современной психологии. Это духовные переживания, переживания идентичности, самости, в которых человек выходит за рамки личного или индивидуального и захватывает более широкие аспекты человеческого бытия. Это развитие за пределами личностного уровня определяется, как трансперсональное развитие. Духовную психологию еще называют трансперсональной.

Духовная психология включает:

1. Религиозное самопознание – путь к себе через изучение различных религий
2. Эзотерические практики – магические и около магические воздействия, развитие сверхвозможностей

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.