

Регресия означава „връщане назад” в даден минал момент.

Регресивната терапия, която прилагам, е основен метод на хипнотерапията. Оказва бързо лечебно въздействие при случаите на неотработени травми в миналото (катастрофа, смърт на близък, изнасилване и др.) Тя спада към така наречените катарзисни техники на психотерапията. Основната й презумция е, че чрез репродукцията на травмиращите минали събития и повторното им изживяване в хипноза се постига значително намаляване на негативния емоционален заряд - те стават по-неутрални като възприятие и усещане и чувствителността на клиента към тях значително и прогресивно отслабва -десенсибилизира се.

Регресивната терапия е подходяща за лечение на депресии, фобии, посттравматични стресови разстройства, хранителни разстройства, зависимости и др. Като лечебен метод съдейства и на здрави хора, които желаят да се справят с нерешени в миналото екзистенциални проблеми, да прекъснат и предефинират нежелани за тях, емоционално закотвящи връзки и събития.

Възрастовата регресия е и средство за самопознание, що се отнася до света на усещанията и емоциите, който се разкрива пред нас, когато сме в хипноза. Те оживяват и могат да бъдат съхранени или променени в зависимост от чувството на комфорт и познание, което носят.