

Hipnoza in avtohipnoza



Zgodovina hipnoze

Hipnoza ima že zelo dolgo zgodovino. Uporabljali so jo stari Egipčani, Grki, Rimljani... Danes hipnozo aktivno uporabljajo nekatera afriška ljudstva in indijski jogiji. Slednji so razvili hipnozo na izredno visoko raven. V starem in srednjem veku se je razširilo verovanje da imajo vladarji neko nadnaravno moč s katero lahko zdravijo. Tako so z dotikom rok zdravili in marsikoga tudi ozdravili. Šlo je seveda za zdravljenje z sugestijo, ki je temeljila na sugestibilnosti ljudi. V bistvu se je tak bolnik ozdravil kar sam. V drugi polovici 18.st. se je pojavil »mesmerizem«. Njegov utemeljitelj Franz Anton Mesmer je bolnike najprej zdravil z magnetnimi ploščami, kasneje pa samo še z sugestijo. Svojo metodo je razlagal kot delovanje "magnetnega fluida", s katerim človek izžareva svojo voljo, in tako vpliva na telesa in voljo drugih ljudi. V medicinske namene je hipnozo prvi uporabil Jean Martin Charcot. Hipnozo je razlagal kot "umetno izzvano histerijo". S hipnozo se je ukvarjal tudi znameniti Freud. Služila mu je kot sredstvo za odkrivanje globoko v podzavest odrinjenih spominov in dogodkov. Tako je sploh lahko ugotovil kako pomembna je podzavest za človekovo življenje. Dan danes hipnozo največ uporabljajo zobozdravniki, psihiatri in porodničarji.

Definicija hipnoze, razlika med hipnozo in sugestijo

Beseda hipnoza izhaja iz grške besede »*hypnos*« ki pomeni spanje. Vendar hipnoza ni oblika spanja ampak vmesno stanje med spanjem in budnostjo.

Ljudje dokaj pogosto zamenjujejo hipnozo z sugestijo. Oba izraza označujeta delovanje ene osebe na drugo. Sugestija je hoteno delovanje ene osebe na drugo in je pogoj za doseg hipnoze. Hipnozo so zelo dolgo časa enačili z duševno manipulacijo. Prevladovalo je mišljenje, da je hipnotizer izvrševal svojo voljo nad nemočno žrtvijo, ki se ni mogla braniti. Danes je dokazano da hipnotizer ne more izvrševati hipnotičnega »pritiska« na nekoga ki ni predhodno privolil v hipnozo. Res pa je, da je tudi ob privolitvi pritisk na udeleženca močan, če hipnotizer zlorablja svojo moč.

Nekaj zgrešenih pojmovanj o hipnozi

Hipnotizirano osebo lahko prisilimo da deluje proti svoji volji

To je najbolj razširjena bojazen, ki odvrta ljudi od terapije z hipnozo. Včasih ti ljudje zavestno ali nezavedno sami zavirajo postopek hipnoze ali pa vpliva na njegovo učinkovitost. Tudi v globoki hipnozi ne bo nihče storil nečesa kar je v nasprotju z njegovimi življenjskimi načeli. Če pa do tega pride to pomeni, da izraža svoje zatrite želje, ki jih stanje zavednega ne pozna. Stvar etike je da hipnotizer ne izzove takšnega obnašanja, ki bi ga te osebe v stanju budnosti obsojale.

Hipnoza povzroča pojavljanje nenavadnih umskih in čustvenih sposobnosti

Hipnoza lahko v resnici odkrije sposobnosti, ki jih še nismo razvili. Vse je v nas, omejuje nas samo naša nevednost. Analiza hipnoze to le potrjuje. Prost dostop do nezavednega nam pomaga odkrivati vse naše fizične in psihične sposobnosti ter jih v polni meri izrabiti v stanju budnosti.

Hipnotizirati je mogoče le šibe osebnosti

Tudi to seveda ne drži. Prav vsakogar je mogoče hipnotizirati, pod pogojem da seveda privoli v to in da je pripravljen slediti terapevtovim navodilom. Izkušnje kažejo da so osebe, ki jih je najlažje hipnotizirati, inteligentne in imajo močan značaj. Kar se spreminja od posameznika do posameznika pa je hipnotizacijska stopnja. Vsi lahko dosežemo blago obliko hipnoze. Včasih pa prihaja do odpora hipnotizirane osebe, ki je posledica predsodkov, blokad, včasih pa tudi premočne želje po hipnozi.

Iz hipnotičnega stanja se ne moremo prebuditi sami

To mnenje je odsev nerazložljive bojazni, ki se je pojavila pri večini ljudi pred hipnozo. Če bi hipnotizer vendarle pozabil pripeljati to osebo iz hipnotičnega transa, bi se ta po določenem času samodejno preselila v običajno stanje zavesti. Lahko celo dobesedno zaspi in se prebudi kakor po nočnem spancu. Pacientov ni priporočljivo »pozabljati« sredi hipnoze. Če je prejel le nekaj preprostih formul za sprostitve, ni bojazni. Povsem drugače pa bo to vplivalo na njegov nadaljnji razvoj, če je obtičal sredi nedokončane terapije.

Delo s hipnozo je lahko nevarno

Če delamo dovolj zavzeto in smo vztrajni v svojem hipnotizerskem delu, ni nobenega tveganja. Konkretno izpeljana seansa morda res ne bo dala v začetku zelenega učinka, se pa bo po njej pacient zagotovo počutil umirjeno, kar je tudi dobro znamenje.

Stopnje hipnoze

Pri različnih ljudeh lahko dosežemo različno globoko hipnotično stanje. Odvisno je pač od človeka samega, števila seans in od tega kakšno globino želi doseči hipnotizer.

Predhipnotično stanje: človek je umirjen in telesno popolnoma sproščen, počuti se prijetno lenega in udi se mu zdijo težki.

Lahno hipnotično stanje: oči so zaprte, veke težke, človek čuti otopelost v udih in jih težko premika

Srednje hipnotično stanje: na koži se pojavijo motnje občutljivosti, človek deloma ne čuti več bolečin, dovzetnost za sugestijo je močno povečana

Globoko hipnotično stanje: človek nikjer na telesu ne čuti več bolečin, dovzeten je za pohanotične sugestije, možne so čustvene spremembe, prividi in vračanje v zgodnja življenjska obdobja (regresija).

Pogoja za maksimalno učinkovitost hipnoze:

Kraj: Sobica, ki jo je možno popolnoma zatemniti in je zaščiten pred hrupom. V njej naj bojo mizica, udobni fotelji ali počivalnik, kasetofon ter pripomočki za hipnotizirati (sveča, metronom...)

Čas: Raziskave kažejo da so najbolj udobne jutranje in nočne ure. Zelo pomembno je, da med seanso nimamo kakršnih koli obveznosti.

Različne družine hipnoze

Obstajajo številne hipnotične indukcije, ki jih lahko razdelimo na 4 velike družine. Nekatero osebo so namreč bolj občutljive na telepatijo, druge na magnetizem, tretje na sugestijo ali fascinacijo. Vse je odvisno od njihovega značaja.

- 1. družina: telepatija
Telepatija vključuje vse miselne, neverbalne tehnike sugestije na bližino ali daljavo
- 2. družina: magnetizem
Magnetizem vključuje vse ročne tehnike (npr. polaganje rok), ki jih izvajamo v prisotnosti osebe
- 3. družina: sugestija
To je najpogostejša oblika hipnotične indukcije. Značilnosti uspešne sugestije: vsebuje malo besed, sestavljajo jo konkretni izrazi (težek kot svinec, ...), stavki naj bodo trdilni, stavki naj se ponavljajo, stavki naj bodo razumljivi
- 4. družina: fascinacija

Lahko je vidna ali slušna. V prvem primeru hipnotizer za krajši ali daljši čas vzpostavi očesni stik z osebo. Lahko uporabi tudi kakšen pripomoček (v tem primeru govorimo o fiksiranju), npr. plamen sveče, nihajne nihala ali metronomske igle ... Pri slušni fascinaciji hipnotizer uporablja glas. Optimalni učinki so doseženi z sočasno uporabo obeh oblik fascinacije.

Potek seanse

Vsaka seansa se začne z uvodnim pogovorom. Med pogovorom hipnotizer pacienta povpraša o njegovih težavah, mu razloži kaj je hipnoza in razloži potek hipnoze.

Tehnike hipnoze in avtohipnoze

Vsaka hipnoza je na nek način avtohipnoza, saj hipnotizer samo usmerja pacienta. Opisane so samo nekatere najbolj zanimive tehnike.

Hipnoza v snu: Predpogoj za hipnozo v snu je da oseba zaspi. Po približno dveh urah hipnotizer položi roko osebi na čelo in govori tiho s prijaznim, a odločnim glasom. Oseba se na noben način ne sme zbuditi. Sugestije gredo nekako takole: »Spite, a slišite vse, kar vam pripovedujem. Dobro se počutite v tem stanju. Občutite veliko sproščenost, torej ste v stanju, ko lahko poizkusite tudi hipnotično stanje. Vodil vas bom do tja ... prepustite se ... dihate čedalje globlje in globlje ... Bolj ko boste dihali bolj se pogrezate v hipnotični trans. Globoko vdihnite in počasi izdihnite ... « (zadnji stavek se ponovi približno desetkrat). Če se je oseba odzvala na hipnotizerjeve besede hipnotizer zlahka preveri s tem da ji reče naj: npr. dvigne desno roko. Če se roka dvigne potem hipnotizer lahko nadaljuje z formulami.

Hipnoza s pomočjo magnetnega traku: Začetnik te tehnike je ameriški psiholog Stanley Chase. Vse kar se potrebuje je posneta indukcija hipnoze na trak. Indukcija gre približno takole: »Udobno se namestite na stol, noge naj bodo na tleh« pustite čas za 10 vdihov in izdihov. Potem se začne sproščanje telesa v naslednjem zaporedju: nogi, meča, stegna, ritnici, trebuh, pleksus, prsni koš, roki, podlaket, nadlaket, ramena, čeljust, čelo, lase, zatilje, gornji in spodnji del hrbta ter hrbtenico. (med vsakim delom telesa se naredi krajši premor). »Sedaj je vaše telo popolnoma sproščeno, roki vam visita ob telesu in sta težki. Postajata čedalje težji in težji ...« Za minutko naj se pogled usmeri na (predhodno narejeno) točko na steni. Opazovanje pike naj traja tudi če se pojavi zbadanje v očeh. Če so oči še vedno odprte naj jih oseba zapre zavestno. Oseba naj še vedno diha s predpono. »Štel bom do 5. Ob izgovarjanju števil bo vaše telo vedno bolj sproščeno. 1: telo s sprošča in vi se predajate temu. 2: vse bolj sproščeni ste. 3: pustite se da vas to dobro občutje prevzame. 4: sedaj so veke težke, zelo so težke, telo je popolnoma sproščeno. 5: ste popolnoma

sproščeni. Od tega trenutka dalje ste v avtohipnozi.« (zadnja sugestija se lahko večkrat ponovi). Na trak se potem posname ustrezna formula in se večkrat ponovi z vmesnimi premori. Prebujanje iz hipnoze je dokaj preprosto. Šteje se od 5 proti 1 in ob vsaki številki telo bolj prehaja v normalno stanje.

Avtogeni trening: To metodo je zasnoval berlinski psihoterapevt z začetka stoletja, J. H. Schultz. Ta metoda omogoča doseganje globoke sproščenosti. Sestavljajo jo 4 deli: sproščanje mišic, sproščanje ožilja, sproščanje srca in sproščanje organske napetosti.

Kje vse lahko zelo uspešno uporabljamo hipnozo in avtohipnozo?

- Brezbolečinski porod
- Tesnoba
- Alkoholizem
- Frigidnost
- Migrene
- Motnje hranjenja
- Kompleksi
- Tesnoba
- Učenje
- Depresija
- Sposobnost izražanja

... in še mnogo drugih motenj ter bolezni. Pod hipnozo pa **nikakor** ne moremo spremeniti spolne usmerjenosti!

Literatura:

Hipnoza in avtohipnoza: Philippe Kerforne; Tomark d.o.o. 2000, Ljubljana

Sprostitev in avtosugestija: Slavko Zihel; ČGP Delo 1988, Ljubljana

Skrivnostne moči nadčutnega: Hans Herlin; Cankarjeva Založba 1982, Ljubljana