

12.

PODSUMOWANIE

Prawa hipnozy

Jeśli chcesz z powodzeniem stosować hipnozę, to przede wszystkim musisz znać jej prawa. Dopiero faktyczne zrozumienie i poprawne zastosowanie dają optymalny efekt. Omówiłem już prawa hipnozy. Biorąc pod uwagę ich elementarne znaczenie, chcę je powtórzyć jeszcze raz i umieścić na początku tego podsumowania.

*Pierwsze
prawo*

Każde plastyczne wyobrażenie, które cię wypełnia, pragnie, by się spełnić.

Nic na tym świecie nie może się pomnożyć ani zniknąć, możemy jedynie przekształcać i zmieniać rzeczy. Jest jednak jedyny wyjątek – nasze myśli. Jesteśmy w stanie stworzyć myśl z niczego, coś, co jeszcze przed chwilą nie istniało. Ten akt stworzenia jest czymś cudownym, dlatego powinniśmy się nad nim zastanowić. Nie może wydarzyć się nic, o czym najpierw nie pomyślimy. Nawet o najmniejszym ruchu, który wykonujemy, najpierw myślimy. Dzięki temu twórcza część tego procesu jest skończona. Reszta to tylko mechaniczne urzeczywistnienie myśli. Każda myśl dąży do urzeczywistnienia się. Warunkiem jest przekształcenie jej w plastyczne wyobrażenie. Jeśli owemu plastycznemu wyobrażeniu towarzyszy silne pragnienie spełnienia, to prawie nic nie jest w stanie temu przeszkodzić. Plastyczne wyobrażenie może spełnić się tylko wtedy, kiedy nie ma

w nas żadnego przeciwstawnego wyobrażenia i nie wyklucza się ich wzajemne oddziaływanie.

Plastyczne wyobrażenie snu wywołuje sen, a wyobrażenie, że nie można zasnąć – bezsenność. Tutaj przechodzimy do działania drugiego prawa:

**Kiedy twoja wola i wiara są dla siebie wrogami,
to zawsze i bez wyjątku pokonana zostaje wola!**

*Drugie
prawo*

Kto nie chce zasnąć, kładąc się wieczorem do łóżka? Jeśli ktoś wierzy, że nie będzie mógł zasnąć, to faktycznie nie będzie mógł zasnąć, nawet jeśli będzie tego bardzo chciał. Dopiero kiedy uwierzymy, że zaraz będziemy spać, to zaraz zaśniemy. Tak dzieje się nawet wtedy, jeśli ten proces nie jest świadomy, ponieważ prawo działa w każdym przypadku. Obowiązuje ono zwłaszcza w chorobie. Każdy chory chce być zdrowy, ale czy w to wierzy? Można powiedzieć, że kto wierzy, że będzie zdrowy, ten szybko wyzdrowieje. Kto bez zastrzeżeń wierzy w swoje zdrowie, ten również jest zdrowy.

Ale kto może w to uwierzyć, kiedy choroba jest realnie obecna i objawia się stałym bólem? Tutaj leży przyczyna wielu pozornych „cudownych uzdrowień”. Nie ma jednak żadnych cudów, nawet jeśli tak się wydaje. Możliwa jest także sytuacja przeciwna. Chory słabnie coraz bardziej, choć badania lekarzy dowodzą, że organicznie jest w pełni zdrowy. W końcu umiera, ponieważ tego oczekiwał. Zrezygnował sam z siebie i w ten sposób prawo się spełniło.

Kiedy tylko zrozumiemy doniosłość tego faktu, stanjemy się panami naszego losu. Możemy osiągnąć prawie wszystko. Już wielu wyteżało swoją wolę, by osiągnąć określony cel i pomimo tego go nie osiągnęli. Inny osiąga swoje cele na pozór bez dużego wysiłku, gdyż poznał tajemnicę i opanował drugie prawo, wywołując w sobie odpowiednie plastyczne wyobrażenia. Wypełniają go tak bardzo, że

żadne przeciwstawne wyobrażenie nie może się pojawić. Teraz działanie trzeciego prawa.

Trzecie prawo

Jest to prawo przeciwnego działania wysiłku.

Każdy wysiłek woli pozbawiony obrazowego wyobrażenia pozostaje niezrealizowany, może działać nawet przeciwko temu, co zamierzamy. A więc w żadnym wypadku powiedzenie, że „myśli są wolne” nie jest prawdziwe, ponieważ każda myśl ma swoje specjalne działanie. Dlatego jednym z naszych najważniejszych celów powinno być kontrolowanie myśli i dowolne kierowanie nimi, by z ich pomocą osiągać zamierzone cele. Te prawa obowiązują również w hipnozie. Kiedy tylko je zrozumiemy i będziemy się nimi kierować, a więc pozwolimy im dla nas pracować i na nas działać, nie doznamy niepowodzeń.

Tak uda się każda hipnoza

Chciałbym jeszcze raz unaocznić wam poszczególne fazy i najważniejsze warunki hipnozy – by zawsze się udawała.

Warunki podstawowe

Najważniejszym warunkiem jest osobowość hipnotyzera. Dobry hipnotyzer powinien mieć przede wszystkim zaufanie do siebie samego, ponieważ jeśli nie wierzy w siebie, nie może oczekiwać, że uczynią to inni. Koniecznym warunkiem udanej hipnozy jest uznanie pacjenta dla hipnotyzera. Powinien on najpierw stworzyć atmosferę sympatii i zaufania.

W takiej atmosferze przeprowadza rozmowę wstępną. Ważne jest także, by wyjaśnić, czy pacjent był już kiedyś hipnotyzowany i jaką techniką. Zazwyczaj wywiera to na ludziach pewne wrażenie, ślad. Jeśli tak – to poproś, by dokładnie opisał, jak hipnoza była wprowadzana, a potem

użyj takiej samej techniki. W przeciwnym razie poinformuj pacjenta, jak wygląda hipnoza, i usuń ewentualne lęki i złe nastawienie. Wielu ludzi oczekuje, że zapadną w hipnozie w trans i będą zupełnie nieświadomi. Są rozczarowani i nie wierzą, że byli w stanie hipnozy, jeśli tak się nie dzieje.

Wyjaśnij pacjentowi, że hipnoza jest całkowicie bezpieczna i że każdy człowiek w życiu zapada w nią wielokrotnie. Dzieje się tak na przykład podczas zasypiania lub budzenia się i właściwie nie dzieje się nic szczególnego. Zapytaj potem pacjenta o jego życzenia. Nikt nie pozwala się zahipnotyzować bez określonych przyczyn, lecz łączy je z określonymi oczekiwaniami wobec hipnozy, które powinny się spełnić. Podczas tego wywiadu nie powinno zabraknąć następujących pytań: „Jakie jest twoje największe pragnienie?”, „Co jest twoim największym problemem?” albo: „Co byś zrobił inaczej, gdybyś mógł wszystko zacząć od początku?”. Odpowiedzi na te pytania są z reguły pouczające.

Kiedy tylko dokładnie wypytasz pacjenta o jego pragnienia, zacznij redagowanie, tzn. uporządkuj pragnienia i sformułuj do nich skuteczne sugestie. Pamiętaj, by zawsze były sformułowane pozytywnie. Nie mów: „Nie boli cię już głowa” lecz: „Twoja głowa jest jasna i otwarta”.

*Zredagowanie
sugestii*

Kiedy skończysz redagowanie sugestii, wytwórz w pacjencie pozytywne napięcie związane z oczekiwaniem, wyjaśnij, że postarasz się mu pomóc i że hipnoza może usunąć opisane problemy. Pacjent powinien jedynie mieć mocne postanowienie wejścia w hipnozę i poddać się jej działaniu. Dzięki temu każdy opór jest wyłączany i nastąpi oczekiwane działanie.

Przed pierwszą hipnozą daj pacjentowi trochę czasu (10 do 30 minut) w cichym pomieszczeniu, z przytłumionym światłem. Oczy powinien mieć zamknięte. Spokój może pogłębiać cicha muzyka. Również kolor dominujący w pomieszczeniu nie jest bez znaczenia, przy czym najkorzystniejsze działanie mają zielony i niebieski.

*Pomocny
środek*

Dobry hipnotyzer nie potrzebuje żadnych pomocy poza swoim głosem i osobowością. Możesz wzmocnić działanie swojej osobowości, wprowadzając się sam w hipnozę podczas hipnotyzowania pacjenta. Spokój, którego zaznasz, przeniesiesz na pacjenta. Łatwym i niezawodnym środkiem jest umieszczenie na wysokości wzroku pacjenta na suficie czarnej kropki wielkości pięciozłotówki i prośba, by skoncentrował wzrok na tym punkcie i wpatrywał się w niego tak długo, aż zamkną mu się oczy.

*Wprowadzenie
w hipnozę*

Przy stosowaniu technik wprowadzania hipnozy weź pod uwagę informacje, które uzyskałeś od pacjenta podczas rozmowy wstępnej. Dopasuj się do oczekiwań. Jeśli ich nie ma, to użyj techniki, która najbardziej ci odpowiada. Cały czas mów spokojnie i powoli, obrazowo, plastycznie; hipnoza będzie skuteczna dopiero wtedy, kiedy uda ci się wywołać u pacjenta plastyczne wyobrażenia. Myśl cały czas o podwójnej naturze słów, raz o ich materialnej treści, brzmieniu, to znów o duchowej treści, sensie, który przekazuje słowo. Oba komponenty słowa powinny tworzyć harmonię. Kiedy na przykład przekazujesz sugestię: „Jesteś spokojny i odprężony” i mówisz przy tym szybko, głośno i rwącym się głosem, to zapewne nic nie osiągniesz.

Dopasuj swoje sformułowania do siły wyobraźni pacjenta. Dobry hipnotyzer, zanim wprowadzi hipnozę, próbuje jak najbardziej wczuć się w pacjenta, by nastawić się na jego sposób postrzegania. Wymaga to wysokiego stopnia koncentracji. Bez tego przeniesienie na pacjenta oddziaływania własnej osobowości jest niemożliwe. Oto jak powinieneś przeprowadzać hipnozę:

*Budowanie
hipnozy*

1. KROK: FIZYCZNE ODPRĘŻENIE

Osiągniesz je mniej więcej takimi słowami: „Leżysz wygodnie. Oczy zamknięte – nogi i ramiona rozluźnione

i odprężone. Oddychasz spokojnie i regularnie. Oddychasz spokojnie i regularnie i z każdym oddechem zapadasz się coraz głębiej i głębiej” itd.

2. KROK: ODPRĘŻENIE PSYCHICZNE

„Nie chcesz niczego więcej – tylko być całkowicie biernym. Po prostu daj się ponieść, unieść, niech się dzieje. Nic ci nie przeszkadza. Twoja głowa jest przyjemnie wolna i chłodna”.

3. KROK: ZASUGEROWAĆ SPOKÓJ I DOBRE SAMOPOCZUCIE

„Ogromna radość dobrego samopoczucia opływa twoje ciało od stóp do głów. Coraz bardziej odczuwasz to cudowne uczucie odprężenia, które wypełnia całe twoje ciało” itd.

4. KROK: OTWORZYĆ BRAMĘ DO PODŚWIADOMOŚCI

„W tym cudownym stanie spokoju otwiera się brama do twojej podświadomości – otwiera się całkiem szeroko brama do twojej podświadomości. Wszystko, co powiem, wnika głęboko do twojej podświadomości i zapada w nią głęboko, i będziesz postępował dokładnie ze wskazówkami”.

5. KROK: SUGESTIE INDYWIDUALNE

Tutaj podajesz uzgodnione podczas rozmowy wstępnej sformułowane przez siebie sugestie, które zawierają wszystkie życzenia pacjenta.

6. KROK: ZASUGEROWAĆ PONOWNIE SPOKÓJ I DOBRE SAMOPOCZUCIE

Powtórz sugestie z kroku 3.

7. KROK: UŁATWIENIE KOLEJNEJ HIPNOZY

„Kiedy następnym razem wprowadzę cię w ten stan, będziesz jeszcze szybciej i łatwiej w niego wchodził. Za każdym razem zapadniesz się coraz głębiej – coraz głębiej” itd.

8. KROK: USUWANIE SUGESTII

Usuń wszystkie sugestie towarzyszące, z wyjątkiem sugestii osobistej, mniej więcej tak: „Twoje ramiona i nogi są znów rozluźnione. Czujesz się wolny i lekki. Na „trzy” otworzysz oczy i poczujesz się świeżo i dobrze. Raz–dwa–trzy”.

9. KROK: SUGESTIA KOŃCZĄCA – DOBRE SAMOPOCZUCIE

„Znów jesteś świadomy i pełen sił i energii. Czujesz się świeżo i dobrze” itd.

*Opanowanie
pojawiających
się trudności*

Trudne osoby również można zahipnotyzować. Należy tylko postępować stopniowo i wolniej. Jak to zrobić – opisałem wyczerpująco w jednym z rozdziałów. Bądź cierpliwy i nie okazuj rozczarowania, jeśli twoja próba nie powiedzie się za pierwszym razem. Podczas rozmowy zamykającej seans wyjaśnij, jakie sugestie zostały urzeczywistnione, a które nie działały w ogóle. Przy następnej próbie powtórz tylko skuteczne sugestie i wzmocnij je. Sugestie nieskuteczne po prostu odrzuć.

Jeśli masz do dyspozycji urządzenie do biofeedbacku, to natychmiast możesz odczytać działanie każdej z sugestii i odpowiednio zareagować, tak że każda hipnoza jest indywidualnie dopasowana do pacjenta.

Jeśli pacjent nie obudzi się na twoją sugestię, nie denerwuj się. Najpierw pogłęb hipnozę jeszcze bardziej. Potem trzymaj ramię pacjenta wysoko uniesione i przekaz następującą sugestię:

„Kiedy zegnę twoje ramię w dół, to się obudzisz. Kiedy tylko skieruję ramię w dół, to się obudzisz i poczujesz się świeżo i dobrze”. Rzadko się zdarza, aby trzeba było powtarzać tę sugestię.

Najważniejszym środkiem pomagającym w pogłębianiu hipnozy jest częste powtarzanie sugestii. Jeśli to nie wystarcza, to zastosuj hipnozę łamaną i zasugeruj, że pacjent przy następnej próbie zapadnie się jeszcze głębiej, tak głęboko jak nigdy dotąd. Również przykrycie pacjenta może być środkiem do pogłębienia hipnozy, ponieważ wywołuje uczucie błogości i skojarzenia z łóżkiem i snem. Kiedy podczas wprowadzania hipnozy sam jesteś zahipnotyzowany, to znacznie ułatwia przenoszenie hipnozy na pacjenta. Dlatego każdy hipnotyzer powinien opanować technikę autohipnozy. U nerwowych pacjentów można osiągnąć wyciszenie poprzez masaż punktów odruchowych na stopach.

*Pogłębienie
hipnozy*

Sugestia jest tworzeniem plastycznych wyobrażeń w podświadomości. Koniecznie formułuj wszystkie sugestie pozytywnie. Wymawiaj je powoli, obrazowo, plastycznie, by ułatwić pacjentowi przekształcenie twoich słów w plastyczne wyobrażenia.

Sugestia

Podziel sugestię na trzy fazy:

1. Zaraz coś się wydarzy.
2. Czujesz, jak coś się dzieje.
3. To dzieje się teraz.
 - Praktyczny przykład:
 1. Twój żołądek zrobi się ciepły.
 2. Czujesz, jak twój żołądek się ociepla.
 3. Twój żołądek jest teraz przyjemnie ciepły.

Przy bólach sugeruj pacjentowi silne uczucie ciepła na bolącym organie, ponieważ usuwa ono ból.

Ważnym środkiem pogłębiającym podane sugestie są przerwy. Po każdym fragmencie hipnozy powinieneś zrobić kilkuminutową przerwę, zanim przejdziesz do następ-

Przerwy

nego. Kiedy nowe informacje pojawiają się nagle, to podświadomość koncentruje swoją uwagę na podanych jako ostatnie, przez co one działają najsilniej. Po zakończeniu najważniejszych sugestii, zanim wyprowadzisz pacjenta z hipnozy, powinieneś zrobić około 3 minut przerwy.

Znoszenie sugestii Przed zakończeniem hipnozy trzeba zwrócić szczególną uwagę, by usunąć wszystkie podane sugestie – z wyjątkiem tej, która powinna mieć długotrwały wpływ na pacjenta. Po usunięciu ostatniej sugestii podaj na koniec jeszcze jedną – że wszystko wygląda dokładnie tak jak przed hipnozą, ale działa pożądana sugestia. Dzięki temu wzmocnisz ją oraz stan sprzed hipnozy jeszcze raz. Razem usuniesz po raz kolejny wszystkie sugestie, co jest istotne szczególnie w przypadku, gdybyś o którejś zapomniał. Ostatnia sugestia przed zakończeniem hipnozy dotyczy zawsze dobrego samopoczucia.

Rozmowa końcowa Podczas rozmowy kończącej seans zapytaj pacjenta o jego odczucia, tak byś następnym razem unikał nieprzyjemnych, a wzmocnił przyjemne. Upewnij się, że twój pacjent jest na pewno obudzony i czuje się dobrze. Dowiedz się, czy jest gotowy do powtórzenia hipnozy. Wytwórz w nim pozytywne oczekiwanie, by cieszył się na następny seans.

Jeśli weźmiesz pod uwagę powyższe zalecenia, to prawie każda twoja próba się powiedzie.

Kiedy nie można stosować hipnozy?

Są sytuacje, w których hipnozy nie można lub nie należy zastosować. Wyróżnia się przeciwwskazania absolutne i względne.

Nie powinno się stosować hipnozy w następujących chorobach: schizofrenia, padaczka, psychozy endogenne, starcza oligofrenia.

*Absolutne
przeciw-
wskazania*

Oprócz tego są sytuacje, w których hipnoza nie jest odpowiednią metodą: hipotonia, wątpliwości religijne, brak wewnętrznej gotowości, skłonność do szybkiego kończenia leczenia, niski stopień inteligencji.

*Względne
przeciw-
wskazania*

Literatura

- Bongartz, Bärbel i Walter: *Hypnose. Wie sie wirkt und wem sie hilft*. Rowohlt TB, Beck.
- Eberwein, Werner: *Abenteuer Hypnose. Heilung durch Trance*. Kösel, München.
- Gerl, Wilhelm: *Moderne Hypnose: Hilfe durch das Unbewußte*. Trias, Stuttgart.
- LeCron, Leslie M.: *Selbsthypnose – Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben*. Heinrich Hugendubel Verlag, München.
- Meinhold, Werner J.: *Das große Handbuch der Hypnose*. Heinrich Hugendubel Verlag, München.
- Murphy, Joseph: *Die Macht Ihres Unterbewußtseins*. Heinrich Hugendubel Verlag, München.
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold: *Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Streßbewältigung durch Selbshypnose*. Auer-Systeme, Heidelberg.
- Schütz, Gerhard: *Hypnose in der Praxis*. Junfermann, Padeborn.