

Coraz częściej słyszymy, że terapiom poddają się ludzie młodzi, o niskim poczuciu wartości i pewności siebie, często zagubieni, nie radzący sobie z życiowymi problemami, chcący uzyskać sukces życiowy w biznesie, w życiu zawodowym i osobistym. A jak wygląda sytuacja z ludźmi starszymi? Czy również poprzez terapie hipnozą poszukują podobnych celów życiowych? Z tymi pytaniami zwróciliśmy się do znanego psychologa – hipnoterapeuty dr Andrzeja Kaczorowskiego.

Każdy pacjent młody czy starszy ma swoje problemy życiowe, zdrowotne, emocjonalne z którymi chce sobie poradzić poprzez terapię hipnozą. Osoby młode na pewno mają inne problemy jak osoby starsze, które przez całe swoje życie uzbierały wiele problemów nie tylko chorobowych, ale również emocjonalnych, często z bezsennością itp.



Pamiętam seans zbiorowy uzdrawiający, który przeprowadzałem w Krakowie w Hali Sportowej „Sokół” przy bardzo dużej ilości ludzi. W tym seansie uczestniczyły osoby w różnym wieku. W pierwszym rzędzie siedziało kilku młodych ludzi, a wśród nich starsza pani w wieku ok. 75 lat. W trakcie seansu zauważyłem, że osoby na sali znajdują się w głębokim stanie hipnozy, podchodziłem do nich sugerując, że ręce ich są bardzo ciężkie. Sprawdzałem czy wszyscy poddają się moim sugestiom. Gdy dotykałem rąk młodych ludzi widziałem ich bardzo emocjonalne reakcje. Niektórzy otwierali nawet oczy. Siedząca wśród nich starsza pani była bardzo spokojna, weszła w głęboki stan hipnozy i była już w stanie spokojnego hipnotycznego transu, całkowicie wyłączyła się ze świata zewnętrznego. Po seansie skomentowałem ten fakt chwalać starszą Panią za jej spokój wewnętrzny. Zapytałem ją: „Co się Pani śniło?” A ona uśmiechając się powiedziała: - „Nie spodziewałam się, że tak spokojnie mogłam przyjąć śmierć swojego ojca i syna”. Poprosiłem o opis jej wizji.

„Widziałam siebie małą dziewczynką w wieku ok. 10 lat. W czasie wojny na naszym Rynku w Krakowie jak Niemcy rozstrzelali mojego ojca i stryja, którzy byli profesorami Uniwersytetu Krakowskiego. Tak bardzo wyraźnie widziałam to zdarzenie, że przeżyłam to jeszcze raz. Tym razem przeżyłam to ze spokojem. ...”

Pozostawiam ten seans bez komentarza, zapytaniem: Cóż ci młodzi ludzie mający obecnie

około 20 lat przeżyli w swoim życiu, w porównaniu z tą starszą Panią ?

W seansach indywidualnych docieram do podświadomości starszych ludzi, którzy widzą siebie w sytuacjach

tragicznych przeżyć wojennych. Seanse, które przeprowadzałem z takimi ludźmi dowodzą, że pewnych doświadczeń i wspomnień nie da się zapomnieć, ani też nie da się wymazać ich z pamięci, gdyż są bardzo mocno zakorzenione.

Jak wiadomo, hipnoza polega na likwidowaniu barier wewnętrznych i rozładowaniu emocji. W psychologii nazywamy to czymś nieświadomym, co znajduje się w naszym wnętrzu. Musimy się wyzbyć emocji, znajdując dla nich ujście na zewnątrz. Moim zdaniem, właśnie w takich okolicznościach najlepiej sprawdza się hipnoza będąca najskuteczniejszym narzędziem, za pomocą, którego docieramy do przyczyn powstania problemu.



Zasypiając odpoczywamy rozluźniamy się i wówczas pojawiają się nasze myśli i emocje. Najgorsze jest to, że nie pamiętamy naszych snów, bo w stanie rozluźnienia lęk paraliżuje ciało i system nerwowy. Wówczas osoba zapada w głęboką fazę snu, a podświadomość przeżywa koszmary senne oparte na wspomnieniach. Jednymi z najgorszych wspomnień są właśnie przeżycia wojenne. Nawet, jeżeli ktoś urodził się dopiero w czasie trwania wojny, to doświadczenia emocjonalne jego rodziców związane z przeżywaniem przez nich napięć powodowanych wojną, zostaną przeniesione w postaci informacji o traumatycznych zdarzeniach na dziecko w genach, które przejmuje je wraz z jej ładunkiem emocjonalnym na siebie jako informacje własne. U dzieci wojny pozostawia to duży ślad emocjonalny, do którego również trzeba dotrzeć i go zdefiniować.

Przedstawię przykład pani Bronisławy i opiszę jej sny, które doprowadziły do depresji.

„Jeszcze niedawno pani Bronisława nie wychodziła z domu. Mdląła, miała zawroty głowy. Po seansach hipnozy nabrała wigoru. Zaczęła nawet myśleć o jakimś dodatkowym zajęciu.



Już od dłuższego czasu synowie pani Bronisławy martwili się o jej zdrowie. Spowodowane to było kilkakrotnym pobytem w szpitalu, nagłymi omdleniami, dusznościami, bólem pnącym się do gardła. Badania komputerowe mózgu i serca niewiele wyjaśniały. I ta niemożność zostawienia jej samej nawet na małą chwilkę w domu. Częste, nocne wizyty lekarzy, powtarzające się pobyty w szpitalu. Cały czas przebywała z nią wynajęta do pomocy dziewczyna.

Pani Bronisława, skończyła 83 lata. Kiedyś była pełna życia i energii. Nie umiała usiedzieć na miejscu bez pracy. Najgorsze było to, że nie wykryto u niej powodów dramatycznie pojawiających się dolegliwości. Ciśnienie, zmiany miażdżycowe związane z wiekiem nie mogły stanowić podłoża takich objawów jak nagle utraty przytomności połączone z oblewaniem się zimnym potem, osłabienia i postępująca bezradność. Doszło do tego, że nie umiała sama wyjść poza próg domu, a nawet drobne zakupy stanowiły trudność nie do pokonania.

Dopiero kolejna zajmująca się panią Bronisławą osoba - lekarka zasugerowała, że te objawy mogą mieć swoje źródło w psychice. Że przydałaby się jej hipnoterapia. Pani Bronisława obawiała się trochę hipnozy.

Parę sugestii pozwoliło wprowadzić ją w stan rozluźnienia. Leżąc na kozetce jeszcze nie była pewna, czy rzeczywiście powinna poddać się terapii hipnozą.

Na przykładzie pani Bronisławy można przekonać się jak dalece hipnoza może być pomocna osobom w starszym wieku. Pacjentów w starszym wieku jest obecnie coraz więcej.

Najpierw cofnąłem panią Bronisławę do dzieciństwa. Do zabaw na łączce, przyjaciółek, jasnych i słonecznych wspomnień. Widziała to jak w albumie z przeszłości. Pełen obrazów, wzruszający film. Potem zabrałem się za przywołanie wspomnień, które jak sądzę mogły mieć wpływ na jej aktualne funkcjonowanie. Cierni tkwiących w jej psychice. Bolące miejsca w pamięci sygnalizowały powtarzające się sny z żołnierzami w roli głównej. Kolejne seanse powoli odkrywały jej lęki, nagromadzone przez okres całego życia.

Strach przed wojskiem, jak się okazało tkwił w niej samej, w co może trudno uwierzyć. Czy przejęła ten lęk od matki w chwili, gdy ta będąc w ciąży z Bronią pochowała dwie córki? Zostały one zgwałcone i zamęczone przez żołnierzy jeszcze przed urodzeniem Broni. Matka wydając ją na świat w 1917 roku na Kresach, w okolicach Tarnopola, gdzie mieszkali bała się, że spotka ją los podobny do tragedii dwóch poprzednich córek. Nowonarodzona otrzymała imię Bronisława po jednej z nieżyjących sióstr.

W trakcie seansu hipnotycznego pani Bronia wróciła do momentu narodzin. Zobaczyła swoją akuszerkę. Odzianą w chustkę, starą babkę, która obmywała jej nowonarodzone, ciało noworodka. Widziała też zmęczoną twarz matki. Czuła jej drżenie i lęk, gdy ją rodziła. Potem przypomniała sobie swoje chrzciny. Widziała wystrojone kobiety, swoją chrzestną matkę, gości i prezenty. Czuła zapach podawanych potraw.

Tak, jak w strasznym filmie, pani Bronisława odtwarzała kolejne epizody ze swojego dramatycznego życia. Były też takie, których nie pamiętała poza hipnozą. Zdarzyły się one, gdy miała kilka lat, a potem w rodzinie nikt o tym nie mówił. Znienacka w jej opowieści snutej pod wpływem hipnozy pojawiła się 5-6 letnia dziewczynka. Czarnowłosa z bosymi nóżkami. Bronia miała wtedy 1 rok i obserwowała sytuację będąc trzymaną na rękach przez matkę. Dziecko biegnie przez pole. Ścigają ją wystrzały z karabinów. To jest jej siostra! Ucieka, a roześmiani żołdacy strzelają do niej jak do zająca. Trafiają... Matka wpada w rozpacz. Ciało „małej Broni” aż przeży się pod wpływem strachu. Pani Bronisława pamięta, że chodziła z matką na grób siostry, ale nie wiedziała, że małą zabili żołnierze. Potwierdzili to dalsi członkowie rodziny, którzy znali to wydarzenie. Gdy opowiada o tym leżąc na kozetce spazmy strachu ogarniają

całe jej ciało.

Są i przyjemniejsze momenty. Udaje się jej zobaczyć ojca, który umarł, gdy miała 7-8 lat, jego szczupłą twarz i wielkie czarne wąsy. Unoszący się wokół niego zapach papierosów. Widzi także mamę, dawną szlachciankę w brązowej sukience zapiętej pod szyję krzątającą się po pokoju. Widzi swoje siostry: Mańkę i Karolkę, brata Florka i siostrę Julkę. Wraca teraz do czasu, gdy miała 7-8 lat. Ojciec już nie żyje. Matka oddaje ją do przyklasztornej szkoły. Bronia czuje do niej o to lekki żal. Dotychczas rozpieszczana jako najmłodsze dziecko, ulubienica ojca ma teraz kłopot z przystosowaniem się do nowych warunków. Zakonnice nie traktują jej najlepiej. Oparcie znajduje w księdzu, którego opisuje po dziecięcemu mówiąc „Gruby, ale ładny i miły. Lubi służyć do mszy”. Dziewczęta nie mogły służyć do mszy. W tym czasie czuje brak potrzeby zamążpójścia. Rozważa, może zostanie zakonnica.

W szkole siostr zakonnych przebywa do 16 roku życia, do śmierci matki. Pani Bronisława nie zdążyła pogodzić się z odejściem rodzicielki. Wybaczyć i zrozumieć. Dopiero w trakcie seansu ma szansę to uczynić. Będąc mądrzejszą o doświadczenia życiowe potrafi powiedzieć: „Mamo! Rozumiem Cię i bardzo Kocham”.

Pani Bronisława: „Czułam jak ciężar spływa mi z serca. To, co nie dane mi było za życia mamy stało się możliwe”. Podczas seansu usuwam także inne negatywne zapisy z jej pamięci. Zamieniam je w fakty pozbawione złych, trujących emocji.



Panią Bronisławę opuszczają powoli żal, strach i gniew towarzyszące jej przez całe życie. Tak mówi o swoich doznaniach: „Najczęściej seans wygląda tak, że kładę się na kozetce, gra relaksacyjna muzyka, a ja skupiam uwagę na oddechu. Wracam do przyjemnych miejsc, pięknych ogrodów, gdzie się kiedyś bawiłam. Wchodzę do strumyków, w których się kąpałam. Czuję jeszcze ciężar na całym ciele. Wtedy hipnoterapeuta sugeruje mi, że zanurzam się w wodzie cała. Obmywam swoją głowę, ręce, brzuch. Spływa po mnie brudna jak olej woda. Rzadziej cofam się teraz wstecz do złych przeżyć, które mam już za sobą, jednak mój terapeuta ciągle unieszkodliwia w mojej pamięci obrazy żołnierzy. Wywołane pojawiają się i znikają. Po seansie ogarnia mnie częściowa niepamięć. Wcale nie mam ochoty rozgrzebywać starych spraw. To robi się coraz mniej istotne”.

Jeszcze nieraz we wspomnieniach pojawiali się żołnierze różnych nacji. Rosjanie, Czerkiesi, Ukraińcy, Austriacy, Niemcy, później banderowcy. Pani Bronisława była świadkiem wielu zbrodni i gwałtów. Żyła w strachu, że zaraz ktoś zapuka do jej drzwi i nie będzie dla niej ratunku. Widziała jak zabijano całe rodziny. Znała przypadki, że gwałcono kobiety w połogu. To bolesne i trudne dla niej wspomnienia. W międzyczasie układała sobie życie. Wyszła za mąż i urodziła ośmioro dzieci.

W czasie drugiej wojny światowej Pani Bronisława trafia z rodziną do obozu pracy pod Tarnopolem, gdzie doświadczyła wiele strachu i upokorzeń. Była bita i zmuszona do ciężkiej pracy. „Byłam młoda to byłam odporniejsza” wspomina „Pomagałam nawet uciec stamtąd żydówce. Szukałam jej po wojnie przez Czerwony Krzyż, ale bezskutecznie. Do ojczyzny przyjechała w 1961 roku i jak mówi, nie tęskni za tamtymi stronami przedwojennej Polski.

Pani Bronisława podchodzi teraz do wspomnień jak do przeżyć życiowych, które ją wzmocniły. Z przeszłością kontaktuje się jako osoba trzecia i już nie ma to na nią silnego wpływu. Hipnoza pomogła jej wzmocnić jej system immunologiczny. Nabrała odporności, pozbyła się depresji. Nie choruje tak często. Odzyskała sens życia.

Sama mówi: „Teraz śpię spokojnie. Nie mdleję bez przyczyny. Mogę sama wychodzić do sklepu. Zaczęłam nawet myśleć o jakimś dodatkowym zajęciu. Gdybym była młodsza wzięłabym na wychowanie dziewczynkę. Czuje się sprawna i przydatna. Po każdym seansie u hipnotyzera rozpira mnie energia.”

Hipnoza u osób starszych jest trudniejsza, ponieważ wraz z wiekiem słabnie podatność na hipnozę. Choć u osób starszych wywołuje najprzyjemniejsze wspomnienia z dzieciństwa i osoby starsze chętnie wracają w wyobraźni do tych przyjemnych wspomnień. Pamiętam w czasie seansu zbiorowego w Krakowie, latem 2001 roku, w pierwszym rzędzie siedziała starsza pani lat około 80 a obok niej człowiek w wieku 18 lat. Ku mojemu zdziwieniu ta właśnie pani zapadła w głęboki trans jej twarz zmieniła się, jakby odmłodziła, pojawił się uśmiech. Nawet głowa opadła jej. Siedzący obok młodzieniec raz otwierał jedno oko, a raz drugie, siedział niespokojnie, nerwowo, nie potrafił ani rozluźnić się a ni wyciszyć. Nie kierowałem na niego uwagi w trakcie seansu, dotknąłem jego ręki, a on natychmiast zerwał się z siedzenia, był bardzo nerwowy. A pani obok była obojętna nawet, kiedy podnosiłem jej ręce. Później opowiadała, co widziała, sen z dzieciństwa. Widziała siebie jako małą dziewczynkę i było jej tak przyjemnie, że nie chciała wychodzić ze snu.

## **ROZMOWA PO SEANSIE.**

T: Proszę opisać swoje odczucia.

P: Widziałam dosyć wyraźnie takie obrazy. Brata, moje siostry... no i to wojsko zabijające moją małą siostrę.

T: Dlaczego ją zabili?

P: Ja nie wiem. Nikt nic nie mówił. Nie wiem, czemu ją zabili. Mama tylko kiedyś mi pokazała grób, a i w hipnozie widziałam jak to dziecko ucieka i oni za nią strzelają. Bardzo wyraźnie widziałam brata i ojca, a tak to ich nie pamiętam. Z tym, że dużo rzeczy zapomniałam. Obrazy przychodziły i odchodziły same.

T: Czy ten lęk związany z wojskiem istnieje od urodzenia?

Chodzi o to, że to wojsko stale się przewija. Strzelaniny. Jak wojsko przychodziło, to trzeba było uciekać. Chować gdziekolwiek, bo oni gwałcili kobiety. Kiedy tylko zjawiało się wojsko to, siostry natychmiast się chowały.

P: Gdy matka bratowej leżała po porodzie na łóżku, oni weszli w 10 czy 15 i zamęczyli ją na śmierć.

T: A siostry też zgwałcili?

P: Tak, one były jeszcze młode. To była pierwsza wojna światowa. Dostałam imię po jednej z sióstr. Zgwałcili je w domu na oczach matki. Mama była wtedy ze mną w ciąży.

T: Czy teraz lepiej po hipnozie?

P: Tak, po każdym, kolejnym seansie czuję się coraz lepiej. Nie mam tego drżenia lękowego w nogach i rękach. Lęki przeżywałam od wczesnego dzieciństwa. Chowałam się wówczas pod stołem. Teraz w trakcie hipnozy przypomniło mi się jak banderowcy zabrali Wiśniewską. Została pojmana, złapana, gdy przyszła do mnie po olej. To był moment. Bardzo wtedy płakałam, bo bałam się, że mnie zabiją. Z nimi był Wiśniewski, ale i tak zabili mu matkę.

T: Wiśniewski był z nimi i oni zabili mu matkę?

P: Tak, takie to były czasy? Jak nie mieli kogo bić, to bili swoich. Ktoś mógł na nią coś donieść. Nie wiem.

Ten seans był wielkim sukcesem w uzdrowieniu pacjentki z nadciśnieniem, nerwicą, i lękiem przed samotnością, a nawet lękiem przed śmiercią, o której często mówiła. A w jej snach pojawiły się osoby, które odeszły i te straszne obrazy wojenne, przez które bała się nawet wyjść z domu. A

szczególnie uciążliwe budzenia się w nocy ustąpiły i nastąpiły kolorowe sny już spokojne.