

(Temat wykładów międzynarodowej, naukowo - praktycznej konferencji w Białobrzegach)

### Zastosowanie hipnozy i autohipnozy w hipnoterapii.

Hipnoza to **naturalny** stan psychofizjologicznego odprężenia organizmu, pomiędzy jawą a snem, wywołany najczęściej działaniem jednostajnych bodźców słownych, wypowiedzianych przez drugiego człowieka.

W tym stanie sugestie słowne nabierają wyjątkowego znaczenia i powodują szereg pozytywnych zmian w czynnościach narządów wewnętrznych. Równocześnie sam stan hipnotyczny wywiera dodatni wpływ na ogólny stan pacjenta.

(Temat wykładów międzynarodowej, naukowo - praktycznej konferencji w Białobrzegach)



dr Andrzej Kaczorowski

psycholog - terapeuta

Hipnoza to stan zbliżony do snu, wywołany bez środków farmakologicznych, w którym zostaje zachowany kontakt słowny i znacznie wzrasta podatność na sugestie. Stan ten jest wytworzony przez osobę hipnotyzującą (hipnotyzera za zgodą osoby hipnotyzowanej). Zwiększona podatność na sugestie wynika ze zmniejszenia bodźców z otoczenia i maksymalnego zacieśnienia związku z hipnotyzерem. Hipnotyzер może **wywoływać** dowolne stany emocjonalne, jak również zasugerować objawy odczuć fizycznych, takie jak: ból, znieczulenie, po czym może spowodować niepamięć treści seansu leczniczego. Jednak przy seansie terapeutycznym jest wskazane, ażeby świadomość została zachowana. Pacjent powinien pamiętać seans, bo w ten sposób można mu uświadomić jego problem, który był rozwiązywany w trakcie seansu, na bazie psychoanalizy i terapeutycznych działań. W stanie hipnozy występuje **zahamowanie jednych**

**i pobudzenie** drugich czynności ośrodkowego układu nerwowego (**OUN**), przy wyłączeniu krytycznej analizy bodźców. **Dlatego** zasugerowanie hipnotyzowanemu, że dotyka rozpalonego żelaza (w rzeczywistości dotyka przedmiotu o pokojowej temperaturze), powoduje taki stan, jak podczas rzeczywistego oparzenia. Osoba hipnotyzowana wykona każde, nawet najbardziej sprzeczne z logiką polecenie hipnotyzera. To dowodzi, że w stanie hipnozy najbardziej zahamowana jest zdolność krytycznej oceny bodźców w **OUN**. **Bo** podopieczny przyjmuje wszystkie sugestie jako prawdziwe (bezkrytycznie) i potrzebne mu, ważne dla terapii. Wtedy **provokuję** powrót do dawnych emocji - do przeszłości i pobudzam emocje oraz odczucia związane z problemem nie tylko choroby. Im intensywniej człowiek przeżywa je w czasie seansu tym lepiej. Takie zjawisko nazywamy katharsis (czyli: oczyszczenie).

W medycynie hipnozę wykorzystuje się rzadko. Jednak, jak mi wiadomo, można ją wykorzystać przy zabiegach chirurgicznych, analgezji (znieczuleniu) - wyłączenie bólu, przy porodach, katalepsji - usztywnianie kończyn oraz w gabinetach stomatologicznych.

Hipnoza to również metoda psychoterapii objawowej. Osoba poddawana hipnozie zapada w stan zbliżony do snu, w czasie którego zostaje zachowany jedynie kontakt z hipnotyzerem. Kontakt ten, nazywany „raportem”, polega na tym, że pacjent odbiera jedynie sugestie podawane przez terapeutę, a więc słyszy jego słowa i stosuje się do zaleceń, natomiast nie jest wrażliwy na inne bodźce **i głosy zewnętrzne**. Uzyskanie bowiem poprawy, w sensie objawowym, umożliwia stosowanie terapii przyczynowej, zmierzającej do poznania genezy zaburzeń oraz korekcji postaw i wytworzenia zachowań korzystnych przystosowawczo. Do metod objawowych zalicza się bowiem sposoby oddziaływania mające na celu zmniejszenie przykrego napięcia emocjonalnego poprzez odreagowanie emocji, tj. ujawnienie ich. „wyrzucenie na zewnątrz”, w atmosferze pełnego bezpieczeństwa i akceptacji. Biorąc pod uwagę fakt, że u niektórych ludzi bardzo trudno dochodzi do ujawniania emocji, terapeuta oprócz przyzwalającej, życzliwej, akceptującej i sprzyjającej zwierzeniom postawy, posługuje się także specjalnymi środkami. Odreagowanie przykrych, często długo zalegających uczuć, może więc mieć charakter wypowiedzi silnie zabarwionych emocjonalnie tym, co pacjenta drażni, czego się wstydzi, co go boli i czego się lęka. Wypowiedziom tym towarzyszyć może płacz, żywa gestykulacja, dramatyczne odtworzenia sytuacji i ich powtórne przeżycie emocjonalne. Nic bez powodu porównywano te procesy do czegoś w rodzaju oczyszczenia. **Do wywoływania** procesów odreagowania możemy stosować hipnozę, aby uzyskać zwiększenie samokontroli. Metodę odreagowania zalicza się do metod objawowych, gdyż przynosi ona pacjentom w zasadzie tylko ulgę: przykre napięcie opada. Dopiero wniknięcie w znaczenie odreagowanych treści umożliwia zrozumienie przyczyn trudności i zaburzeń.

W terapii można stosować bez zastrzeżeń wiele technik sugestywnych. Chodzi tutaj o zastosowania w przypadkach nagłych, gdy nie ma czasu albo możliwości przepracowania przyczynowego. Sugestie w hipnozie są cenną pomocą również w przypadku dolegliwości bólowych, w podstawowych chorobach opornych na terapię, jak również podczas porodu. Mogą pomóc w ustabilizowaniu zdrowych wzorców. **Bardzo pomocna chociaż mało** wykorzystywana, **jest możliwość dopomagania** w odzyskiwaniu sprawności ruchowej po wypadkach, wylewach albo innych stanach chorobowych, **ograniczających możliwości ruchowe**.

Hipnoza jest najlepszą metodą, którą doprowadzamy do samoregulacji centralnego układu nerwowego (CUN) i samoodnowienia energetycznych zapasów. Po pozbyciu się energetycznych zapasów każdy sygnał może doprowadzić do paradoksalnych reakcji. Może to być zepsucie międzyludzkich stosunków, konfliktów w pracy itp. Informacyjne pole mózgowe będzie **regulowało organizm** poprzez stworzenie stałego patologicznego stanu reagowania na stresowe sytuacje. Specjalne programy autosugestii przy obniżeniu aktywności lewej półkuli mózgu doprowadzają na poziomie podświadomości do psychoterapeutycznej korekcji pacjenta. W moim gabinecie polecam w ramach terapii korzystanie z nagrań znajdujących się na płycie CD i kasecie magnetofonowej - autohipnoza. W 2001 roku z **zostało wydane nagranie**, z moim głosem i programem terapeutycznym pt. "Sztuka afirmacji w relaksie - synchronizacja półkul mózgowych. Autohipnoza". **Wszyscy pacjenci, po pierwszej wizycie** otrzymują takie nagranie. Zalecam słuchanie wieczorem przed snem. Efekty są wyśmienite, ponieważ każdy następny seans przynosi lepsze efekty terapeutyczne.

Autohipnoza jest to stan, który jest nam potrzebny, szczególnie przy obciążeniach i wypaleniu się psychicznym, w celu regeneracji sił życiowych. Można relaksować się i leczyć schorzenia wynikające ze stresu, można zwalczać uzależnienia, fobie i zaburzenia w przyjmowaniu pokarmu oraz bezsenności. Stosuje się ją również, by przezwyciężyć brak pewności siebie i trudności w kontaktach międzyludzkich i fobiach społecznych. Niektóre formy autohipnozy skutecznie pomagają zwalczać ból, szczególnie podczas porodu i zabiegów stomatologicznych oraz pobudzają wstręt do alkoholu, nikotyny, narkotyków, likwidują objawy histeryczne i emocjonalne.

Terapia hipnozą ma służyć zmianie programu życia na pozytywny, tak ażeby podopieczny przyjął go jako swój własny i potrzebny do realizowania swojego życia w pozytywnym kierunku: konstruktywnym, zdrowym, radosnym i szczęśliwym.

#### HIPNOZA A UMYSŁ CZŁOWIEKA

„Hipnozę określamy najczęściej jako: „stan odmiennej świadomości, pośredni pomiędzy jawą a snem”, nie jest to więc sen fizjologiczny. Jest to rodzaj sztucznego snu, który może odblokować strefę podświadomości.. Hipnoza i sen nie są tym samym.

□ - Istnieją różne sposoby wprowadzania w trans hipnotyczny. Tak samo jak istnieją różne hipnozy i ich zastosowanie. W każdej dziedzinie inaczej postępujemy. Hipnozę można wykorzystać w medycynie, edukacji, sporcie, reklamie, na estradzie, pokazach estradowych, zabawowych, w rozwijaniu zdolności i możliwości pozazmysłowych, duchowych, tzw. rozwoju ścieżki duchowej. Najczęściej obecnie zauważa się wykorzystanie hipnozy w terapii problemów emocjonalnych, stanów depresji, załamania psychicznego, przy nałogach alkoholowych, narkotykach i innych. Nadwaga, nadpobudliwość u dzieci. I dzisiaj będę raczej mówił o hipnozie stosowanej przy terapii z wykorzystaniem psychoanalizy i psychoterapii. Żeby właściwie przeprowadzić seans terapeutyczny i osiągnąć sukces terapeutyczny, poprzez dotarcie do przyczyny problemu z przeszłości, a szczególnie z dzieciństwa. Hipnoterapeuta stara się przede wszystkim stworzyć odpężającą atmosferę, proponując na przykład, żeby pacjent wyobraził sobie jakąś spokojną scenę ze swojego życia i wyobraźnią wrócił wspomnieniami do najpiękniejszego okresu z przeszłości. Terapeuta często zaleca, żeby pacjent zamknął oczy, głęboko oddychał i poczuł jak jego kończyny (ciało) stają się ciężkie. Wprowadzeniu w stan hipnozy towarzyszy poczucie rozluźnienia. Niekiedy hipnoterapeuta wprowadza pacjenta w głębszy stan, który charakteryzuje się spowolnieniem pracy serca i rytmu oddechowego i ogarnia go ogólny spokój. Pacjent czuje się tak, jak podczas głębokiej relaksacji.

W pierwszym seansie staram się odreagować, wyciszyć człowieka, oczyścić emocje, które towarzyszą mu w obecnym życiu i stanie. Lęk, depresja, niepokój. Lęk przed wszystkim, a nawet lęk przed hipnozą może powstać, gdy wszystkiego się boimy. Tym bardziej lęk przed hipnozą. Działam tak, żeby pacjent był w tym czasie spokojny. Oczyszczam jego myśli, wspomnienia z emocji, które im towarzyszyły. Bez tego nie można programować, wprowadzać żadnych indukcji, afirmacji. Jeśli jego pole informacyjne jest przepełnione emocjami, to te emocje są także w jego ciele, w tkankach, komórkach. Bo tam, w najdalszych zakątkach ciała pozostają informacje o danym zdarzeniu, a nawet genetycznych uwarunkowaniach.

Mózg dzieli się na prawą i lewą półkulę z czego prawa obejmuje 90% informacji, a lewa zaledwie 10%. Lewa zaś posługuje się językiem słownym. Jest to logika człowieka - czyli wychowanie, wykształcenie, religia, informacja, idea, sens życia i wiara. Z lewej półkuli możemy korzystać do 10 % i to jest bardzo duży wskaźnik. Są osoby i społeczeństwa, które nie korzystają nawet z 2 %. Czyli za pomocą hipnozy możemy dotrzeć do naszej prawej półkuli, wyobraźniowej. Prawa półkula mózgu człowieka posługuje się językiem czuciowym, obrazowym i nieświadomym oddziaływaniem natury - intuicja, wyobraźnia. Instynkty prawej półkuli dzielą się na trzy poziomy: 1. strach, 2. ochrona życia, 3. finanse.

Na strachu oparte jest nasze życie na ziemi i budowana dyscyplina. Dzięki niemu powstają urzędy, armie i budują się

mocarstwa.

Drugi poziom to instynkt rozmnażania, czyli seks, miłość, rodzina, rozwijająca się dzięki istnieniu potomstwa i tworzenie przyszłości.

Trzeci poziom: finanse - instynkt rządzenia - głód pieniądza, wiedza.

Z tego wynika, że światem rządzi strach, seks i pieniądze i te trzy poziomy znajdują się w naszym umyśle w prawej półkuli. To one mają wpływ na nasze istnienia na ziemi. To umysł poprzez mózg decyduje jak będziemy reagować.

Relacje między zewnętrznym, a wewnętrznym środowiskiem występują wówczas, kiedy dochodzi do prawidłowej wymiany informacji czyli synchronizacji prawej i lewej półkuli mózgu.

Nasza podświadomość broni się przed hipnozą estradową jako nagłym zdarzeniem wywołanym przyczynami zewnętrznymi. Wiara w moce nadprzyrodzone jest w nas głęboko zakorzeniona tak, że rozwój wiedzy i kultury ma niewielki wpływ na zanik lęku przed czarami. Terapia hipnozą dociera do prawej półkuli mózgu i wycisza lęk, doprowadza do synchronizacji lewej i prawej półkuli mózgu, harmonizuje psychikę człowieka oraz uświadamia przyczynę lęku i problemu.

Podsumowując: podczas hipnozy psychika wraca do równowagi, a podświadomość pokazuje nam obraz związany z jakimś ważnym, czasem tragicznym wydarzeniem, któremu towarzyszyły emocje i traumatyczne przeżycia.

Dzięki temu możemy jej pomóc w tak niekonwencjonalny i prosty sposób.

Dlatego wiele cudownych i nagłych uzdrowień powstaje na skutek dotarcia do problemu tkwiącego w umyśle człowieka i emocji odkładających się w ciele fizycznym jako tzw. blokady organiczne.

Andrzej Kaczorowski

Więcej informacji na temat międzynarodowej konferencji naukowej

[www.medycynaludowa.com](http://www.medycynaludowa.com)