

# MITY O HIPNOZIE

## MIT I

*Hipnotyzer jest w stanie sprawić, że zachowasz się w sposób żenujący, szokujący, a twoje postępowanie spowoduje nieodwracalne skutki?*

**W hipnozie nie zrobisz nic, czego nie akceptujesz w zwykłym stanie świadomości.** Nie można zmusić cię do pogwałcenia własnych wartości czy przyjętych wzorców zachowań. Ważne jest, byś zapamiętał, że sam w każdej chwili możesz przerwać stan transu. Wchodzisz w trans z własnego wyboru i zawsze możesz podać decyzję o wyjściu z tego stanu. Jeśli twój terapeuta pozostawiłby cię w transie lub pozostałbyś w tym stanie po wysłuchaniu kasety, to albo sam wróciłbyś do stanu pełnej świadomości, albo zasnąłbyś naturalnym snem, by wkrótce obudzić się po przyjemnej drzemce. Nikt nigdy nie pozostał w tym stanie na długo.

## MIT II

*Demonstracje hipnozy są złe*

Hipnoza sceniczna lub hipnoza dla rozrywki lub innego użycia poza kliniczną, jest zła. Jakieś profesjonalne stowarzyszenia lubią wmawiać, że nikt poza lekarzem, psychologiem nie powinien praktykować hipnozy i jedynie oni są upoważnieni do jej wykonywania oraz dodatkowo, uważają się za jedynych ekspertów hipnozy. W rzeczywistości, wielu nie związanych z medycyną ludzi praktykuje hipnozę oraz hipnoterapię na poziomie mistrzowskim oraz wielu z nich występuje scenicznie między innymi zaprezentowani przede mną nauczyciele i mentorzy.

Demonstrowanie hipnotycznych zjawisk nie krzywdzi tematu. Ci, którzy mówią, że hipnoza powinna nigdy nie zostać użyta dla rozrywki prawdopodobnie nie powinien oglądać dowolnego treningu wideo Milтона Ericksona, ponieważ Milton Erickson kochał bawić się wprowadzaniem w trans swoich pacjentów. Jeśli spojrzymy dodatkowo na postać radiowca Dava Elmana, który nie był lekarzem ani psychologiem. To jakim cudem tysiące lekarzy i dentyków chciało się u niego szkolić. Indukcja Elmana jest to dziś uważana za jedną z najbardziej skutecznych indukcji hipnotycznych, która poprawnie wykonana pozwala osiągnąć somnambulizm(głęboka hipnoza) u 95% ludzi w przeciągu mniej niż 4 minut.

## MIT III

*Jeśli wszystko słyszałeś oraz pamiętasz, to nie byłeś w transie*

**Ludzie często powtarzają tę fałszywą mantrę, gdyż wewnątrz oczekują utraty przytomności, której faktycznie się obawiają.** Dlatego też nie pozwala im to wejść w głęboki trans. Boją się utraty kontroli. Hipnoza jest przecież przeciwnym procesem, nie jest snem ponieważ nie mogłyby działać sugestie, nie jest utratą kontroli, a wręcz **hipnotyzowana osoba zawsze kontroluje własną podświadomość**. Niektóre osoby wyrażają swoje rozczarowanie po wyjściu z transu: „przecież ja wiedziałem, co się dzieje, normalnie wszystko słyszałem”. Po czym opuszczają sesję i po krótkim czasie

uświadamiają sobie, że lęk, z którym zmagali się od lat, zniknął, reagują z ogromnym spokojem na sytuacje, które jeszcze przed sesją sprawiały, że trzęsły im się ręce, a serce waliło jak oszalałe. NIGDY, przenigdy nie stracisz świadomości. Stracisz jedynie strach, smutek, depresje oraz wszystkie inne problemy.

## MIT IV

*Hipnoza jest stanem pośrednim między jawą, a snem, rodzajem półsnu*

Kiedy mówi się o hipnozie, ma się najczęściej na myśli stan snu, tak zwany sen hipnotyczny. Stan hipnotyczny z zewnątrz wygląda jak lekki sen, ale faktycznie istnieją między nimi spore różnice. Hipnoza jest stanem zawężonej świadomości, ale wówczas mogą występować wszystkie zabarwienia senności oraz czuwania.

Według Pawłowa tylko niektóre części mózgu są na stałe wyłączone, nigdy wszystkie. Dzięki pośrednictwu włosowatego systemu naczyniowego czynności wyższych ośrodków mózgu zostają zmniejszone, tak że osoba traci równowagę. Z powodu obniżonego progu świadomości powstaje pewne pokrewieństwo ze snem, ale nie doskonała analogia, choć zdarza się, że hipnoza przechodzi w sen.

W hipnozie zmieniają się ciągle stany pobudzenia i zahamowania w różnych obszarach mózgu, przy czym zahamowania przeważają w stanie czuwania, a pobudzenie pod snu. Według Pawłowa sen i hipnoza przez ten sam proces psychologiczny wyciszają wewnętrzne zahamowania. W trakcie snu także nie śpią wszystkie części mózgu. Stan snu różni się jednak od snu hipnotycznego.

### Różnice między hipnozą a snem

W hipnozie:	We śnie:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ma miejsce podwyższona uwaga na podawane sugestie</li> <li>• osoba słyszy każde słowo i dźwięk,</li> <li>• pacjent jest w małym stopniu krytyczny,</li> <li>• jego świadomość jest zawężona, ale czuwa,</li> <li>• orientacja w czasie i przestrzeni jest zachowana,</li> <li>• zdolność do przypominania sobie jest zachowana, jeśli nie zasugerowano inaczej,</li> <li>• z hipnotyzowanym można rozmawiać.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• śpiący jest pozbawiony uwagi,</li> <li>• przyjmowanie bodźców jest praktycznie zablokowane, śpiący nie jest krytyczny, świadomość jest zablokowana,</li> <li>• brak orientacji, zdolność przypominania sobie jest zablokowana, ze śpiącym nie można rozmawiać.</li> </ul>

W hipnozie świadomość jest skierowana na hipnotyzera. Kontakt z nim nazywa się „raportem”. Podczas gdy bodźce z otoczenia pozostają w tle, na pierwszy plan w świadomości hipnotyzowanego dociera szczególnie intensywnie to, co mówi hipnotyzer. W tym kontakcie zdolności krytyczne są znacznie mniejsze, jednak obecne.

## MIT V

*Za pomocą hipnozy można wyciągnąć od osób informacje, których nie chcą ujawnić*

Jeśli istniałaby taka możliwość, to dowolnego przestępcę można byłoby zahipnotyzować oraz dowiedzieć się szczegółów jego przestępstwa. To Ty rządysz swoim umysłem, a w hipnozie kierujesz nim jeszcze skuteczniej dlatego **nie wyjawisz żadnej ważnej informacji, której nie chcesz**. Hipnotyzer, który wie, czym jest hipnoza, nigdy nie próbowałby wyciągnąć od Ciebie żadnych prywatnych informacji, których mógłbyś nie chcieć ujawnić.

## MIT VI

*W czasie sesji hipnotycznej osoba hipnotyzowana pozostaje pasywna*

Ten mit jest niezwykle groźny, gdyż bojkotuje skuteczność sesji dla osoby hipnotyzowanej. W trakcie sesji hipnotycznej, **hipnotyzer pełni wyłącznie rolę przewodnika oraz pomocnika**, niemniej jednak **aktywność znajduje się przede wszystkim po stronie osoby hipnotyzowanej**. Rzeczywiście klient hipnotyzuje się sam, hipnotyzer zaś czuwa nad właściwym przebiegiem tego procesu. **Hipnotyzer nie ma żadnej władzy nad hipnotyzowaną osobą oraz nie może dokonać w niej żadnych zmian, nawet wtedy, kiedy ona tego chce. To zainteresowany, bowiem, dokonuje tych zmian sam i w takim stopniu, na jaki sobie pozwoli**. Pełną więc odpowiedzialność za powodzenie całego procesu ponosi osoba hipnotyzowana. Jest on zawsze skuteczny, jeśli pamięta o tym, że inicjatywa leży po jej stronie oraz wykonuje polecenia hipnotyzera, które pomogą jej osiągnąć cel, który sobie wyznacza. Jednakże sam proces jest prosty oraz każda obdarzona względną inteligencją jednostka jest w stanie przejść go absolutnie efektywnie oraz w konsekwencji szybko pozbyć się problemu, z którym się zmagają, bez względu na to jak poważny może się on wydawać.

## Mit VII

*Sesja hipnotyczna polega jedynie na czynnościach mentalnych*

Duża grupa osób uważa, że cała robota to słuchanie mowy hipnotyzera oraz wizualizowanie sobie różnych rzeczy przy zamkniętych oczach, dodatkowo w absolutnej ciszy. Po nieznacznym czasie ich ciało w czarodziejski sposób się rozluźnia i czują się doskonale.

Hipnoza to wykonywanie poleceń hipnotyzera, ale jedynie za Twoją zgodą. Hipnotyzer to nie czarodziej. Nie rozluźni swoimi słowami Twojego ciała. Sam musisz to zrobić, jeśli chcesz rozluźnić ciało. Jeśli hipnotyzer poprosi Cię o podniesienie ręki, faktycznie ją podnieś, a nie wyobrażaj sobie, że ją podnosisz. Jeśli, poprosi Cię, abyś mówił, zaczniesz mówić jeśli będziesz chciał to zrobić. Często sesja hipnotyczna wygląda bardzo energicznie. W czasie sesji czasami się chodzi, rzuca przedmiotami, krzyczy i wcale nie trzeba mieć zamkniętych oczu. Jeśli myślisz, że będziesz refleksyjnie siedzieć w fotelu oraz mentalnie przenosić się na plażę, morze czy do lasu, to bardzo się mylisz. **Hipnoza to dynamiczny proces, zarówno mentalny oraz fizyczny. I za każdym razem jest to niezwykle doświadczenie.**