

MEDICINSKA HIPNOZA



Predstave o delovanju, učinkih in koristih hipnoze še vedno prepogosto močno odstopajo od realnosti.

Besedilo: Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov

Pogosto so obarvane s pridihom mističnosti in vraževerja, toda sodobne znanstvene raziskave nesporno in na več nivojih upravičeno umeščajo medicinsko hipnozo kot relevantno in izjemno učinkovito intervencijo, ki v svoji vsestranskosti pomaga in odpravlja ne samo različna telesna in duševna bolezenska stanja, ampak s pomočjo hipnoze lahko tudi izjemno uspešno in v polni moči učinkovito izkoristimo neverjetno moč naše podzavesti in tako hitreje dosežemo zastavljene cilje, tako na zasebnem kot na poslovnem področju.

vero, polaganjem rok in podobno pogosto močno vpliva na zaznavanje bolečine, včasih do te mere, da bolečina povsem izgine, kar je v nekaterih primerih lahko zelo nevarno, zato naj velja, da bolečine nikdar ne odpravljamo, če zagotovo in nedvoumno ne poznamo njenega vzroka.

Človeštvo zavestno uporablja moč hipnoze vsaj dva tisoč let, nezavedno pa gotovo dlje, saj ni umirjanje otroka z zibanjem in petjem nič drugega kot oblika hipnoze.

Hipnoza ni popolno zdravilo za vse težave

večine težav, ki tarejo sodobnega človeka in so neposredno povezane s stresom, prav tako pa včasih zaleže tudi tam, kjer nobena druga intervencija nima učinka.

Kako poteka proces

Kaj pričakovati od hipnoze, ko se naročimo na obravnavo, je pogosto vprašanje, za katerim se seveda skriva radovednost o samem poteku procesa. Klienti so pogosto negotovi, ali bodo v procesu sploh znali sodelovati, zato menimo, da je izjemnega pomena, da po zbiranju anamneze v uvodni seansi klienta opolnomočimo

in naučimo, kako naj v procesu optimalno sodeluje. Ne samo, da je ustrezno informiran klient občutno samozavestnejši in osvobojen predsodkov, ampak tudi optimalno izkorišča koristi hipnotskega procesa. Za primer naj samo navedem primer iz strokovne literature, ko klient ni bil informiran in se je zavestno upiral procesu hipnoze, misleč, da bo zdrnil v hipnotski trans še le takrat, ko se temu ne

bo več mogel upirati. To je seveda povsem nerealno pričakovanje, saj je hipnoza sodelovalni proces, in če nekdo ne želi biti hipnotiziran ter se temu upira, potem preprosto ni mogoče doseči delovnega stanja, ko bi lahko hipnoza kakor koli učinkovala.

Ko klient prvič doživi izkušnjo hipnoze in to naredi zlahka, je odziv skoraj praviloma zelo prežet s pozitivnim občudovanjem, v glavnem nad lastno sposobnostjo uma, s kakšno lahko lahko doseže stanje koncentracije in globoke sproščenosti.

Kako učinkuje

V hipnozi ni nič magičnega ali paranormalnega. Sodobne raziskave zlahka prek preučevanja delovanja možganov pojasnjujejo, da lahko v hipnotskem transu aktiviramo določene predele možganov in tako v polni moči uporabimo lastne psihološke vire za premagovanje težav in zdravljenje. Seveda je hipnoza izjemno kompleksen proces, mnogo bolj kompleksen, kot



so strokovnjaki sprva mislili, saj prek 12 teorij o delovanju hipnoze še vedno ne zmoremo v polni meri razložiti fenomena hipnoze, lahko pa seveda opazujemo in preučujemo pozitivne učinke. Še več, prav vse zdravilske metode nezavedno in dostikrat nestrokovno uporabljajo fenomen hipnoze za doseganje sprememb in to je tudi razlog njihove včasih navidezne uspešnosti. Odpravljanje bolečine je lep primer navedenega, saj se strokovnjaki s področja duševnosti zavedamo, da je bolečina subjektivna interpretacija, na katero lahko zelo vplivamo. Zdravljenje z

in ima tako kot katera koli psihološka ali medicinska intervencija svoje omejitve, toda v večini primerov brez nezaželenih stranskih učinkov. Včasih je dobrodošla kot samostojna intervencija, včasih kot dopolnilna k drugim metodam zdravljenja, v vsakem primeru pa je svetovno priznana kot relevantna metoda zdravljenja. Največja prednost hipnoze pred drugimi sredstvi je seveda v spektru raznolikosti učinkovanja, saj so omejitve za njeno uporabo izjemno majhne, hkrati pa lahko s hipnozo odpravljamo in lajšamo kar najširši spekter težav. Je odlično orodje pri odpravljanju

Presenečeni so tudi klienti, ki so do sedaj uporabljali vse možne metode sproščanja in podobnih praks, saj je globina mirne in varne sproščenosti ob povečani koncentraciji v hipnozi navadno neprimerljiva s čimer koli.

Tako se klienti postopoma učijo in urijo ter spoznavajo skrito moč svoje podzavesti in so pogosto osupli nad hitrostjo učinkov, ki jih lahko v stanju hipnoze brez napora dosežejo in obdržijo. Po pravilu je vsaka naslednja seansa prijetnejša od prejšnje, saj vsaka izkušnja pogloblja in utrjuje tudi sposobnost za doseganje in ohranjanje prijetnega transa, katerega primarni namen je vzpostavitev stika z našimi pogosto še neodkritimi notranjimi viri. Sodelovanje v procesu pa je pogosto diametralno nasprotno delu v budnem stanju in se razločuje zlasti v lahkotnosti in neposrednosti, mirnosti in močni koncentraciji. Za kar bi se v budnem stanju morali močno truditi, v hipnozi storimo lahko in natančno, saj smo prosti vseh negativnih samovrednotenij in sodb, ki pogosto izkrivljajo učinkovitost. Ko tako ponotranjimo izkušnjo, da nekaj zmoremo, potem lahko tudi v povsem budnem stanju z lahkoto izhajamo iz novo tvorjenih izkušenj in jih prenesemo v vsakodnevno življenje.

Hipnoza in slavne osebnosti

Kar nekaj slavnih osebnosti je odkrito priznalo, da so se pri svojem zasledovanju ciljev posluževali ali se še vedno poslužujejo hipnoze, saj v tem blagodejnem stanju z lahkoto dostopamo do tistih skritih resursov naše podzavesti, do katerih navadno nimamo zavestnega dostopa. Med bolj prepoznavnimi uporabniki hipnoze so na primer Jackie Kennedy Onassis, Matt Damon, Sir Winston Churchill, Andre Agassi, skratka uspešni ljudje z zelo različnimi potrebami in področji delovanja, ki so si vsi po vrsti uspešno pomagali tudi s pomočjo hipnoze premostiti prenekateri problem.

Najpogostejši miti o hipnozi

Dokler človek sam ne izkusi blagodejnega učinka hipnoze, je na milost in nemilost prepuščen predstavam, ki si jih ustvarjamo na podlagi informacij na primer iz filmov, odrske hipnoze in literature ali pa celo iz laične izkušnje, vendar so v večini te predstave netočne, zavajajoče in včasih celo škodljive, saj lahko vzbujajo strah in negotovost ter s tem odvrnejo od uporabe te sicer izjemno učinkovite intervencije. Res je, da hipnoza ni primerno orodje za laike, saj je zelo močno orodje in tovrstni poizkusi se lahko končajo z včasih zelo neprijetnimi nepredvidljivimi



Dihajte čist zrak za bolj zdravo in udobno bivanje 12 mesecev na leto

MITSUBISHI ELECTRIC

for a greener tomorrow



NOVA klimatska naprava serija MSZ-FH VEHZ

- učinkovita in varčna, sezonska energetska učinkovitost A+++
- ogrevanje pri nizkih zimskih temperaturah, tudi do -25°C
- ekonomično hlajenje in razvlaževanje
- dovršena filtracija zraka
- usmerjeno delovanje s pomočjo senzorja prisotnosti v prostoru omogoča nastavitve posrednega ali neposrednega zračnega toka
- enostavno upravljanje s tedenskim tajmerjem

vitanest
KLIMA CENTER

<http://www.vitanest.si>

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

MODRA ŠTEVILKA
080 19 59

brezplačna telefonska številka za uporabnike



posledicami. Tako kot se kirurških operacij lahko lotevajo le kirurgi, naj se hipnoze poslužujejo samo tisti, ki imajo zadostna psihološka in psihopatološka znanja. Tudi skalpel zmore uporabljati vsak povprečen človek, pa to nikakor ne pomeni, da zna uspešno operirati pacienta. Pomembno se je tudi zavedati, da se odrska hipnoza bistveno razlikuje od medicinske hipnoze. To, kar je moč videti in brati v medijih, nikakor ni točna predstava o hipnozi, saj je izkušnja hipnoze močno subjektivno obarvana in subtilna, zato jo je v vsej svoji kompleksnosti težko ubesediti.

Tisti, ki hipnotskega transa še niso doživeli, si ne predstavljajo, kako občutno se v njem poveča stopnja koncentracije, ki je povsem lahkotna in nenaporna. Iz tega sledi neupravičenost mita, da so dobro hipnotizabilni ljudje manj inteligentni, saj je za doseganje transa potrebna zdrava stopnja koncentracije, ki pa je manj inteligentni ljudje ne zmorejo ohranjati najbolje. Prav tako je povsem neupravičena domneva, da so hipnotizabilni ljudje bolj labilni in čustveno nestabilni. Hipnoza je namreč kooperativni proces, ki temelji na zaupanju.

Čustveno labilni ljudje so navadno precej nezaupljivi in včasih celo paranoični in zato težje hipnotizabilni. Bolj kot je človek čustveno stabilen, lažje in z več radovednosti doseže in uspešno ohranja globok hipnotski trans. Glede na to, da je vsaka hipnoza brez izjeme vedno samohipnoza, prav tako ne drži, da je človek v transu pod kontrolo hipnotizerja. Nikogar ni moč hipnotizirati proti lastni svobodni volji in človek pod hipnozo, v

hipnotskem transu torej, ne bo naredil ali povedal prav ničesar, česar ne bi povedal ali naredil tudi v povsem budnem stanju.

Vsak dan spontano vstopamo v trans

Smeh, ki ga iz nas izvabi komedija na televiziji, kinu ali gledališču, je posledica

hipnotičnih učinkov, prav tako sanjarjenje na plaži, ko nas prijetno toplo sonce greje, v daljavi pa odzvanja ritmično zaganjanje valov ob obalo, pospremljeno z galebim čivkanjem, mi pa največkrat zaprtih oči sanjarimo o prijetnih preteklih izkušnjah ali svetli prihodnosti, in ker smo v tako prijetnem stanju sproščenosti, ne posvečamo pozornosti oviram, temveč se osredotočamo na lastno notranjo moč, s katero bomo te ovire na poti do cilja uspešno razreševali. Vse to so izkušnje, ki so na moč podobne hipnointervenciji ali povedano drugače, tako se počutimo med hipnozo, in ker smo opolnomočeni, lahko tako prijetno stanje še precej intenzivneje poglobimo in ga doživimo v odsotnosti ovir, miselnih blokad, predsodkov in bojazni, da nam ne bi uspelo. Takrat je naš um prost vseh vrednostnih sodb in prijetno sproščen, a hkrati izjemno skoncitriran in pripravljen, da ponotranji smiselno izkušnjo, ki jo bo zlahka udeležil tudi, ko bo prešel v vsakodnevno rutinsko delovanje, kot se obnavljajo čustveni spomini po vrnitvi z prijetnega in zanimivega dopusta ter v nas še dolgo odzvanjajo prijetni utrinki in prizori, ki oživljajo prijetna čustva – sončni zahodi, zvoki valov, vonji mediteranskih dišav

in podobno. V tem prijetnem stanju zlahka zmoremo stvari, ki se jih lahko v povsem budnem stanju sicer bojimo, ali pa obvladamo situacije, v katerih se sicer počutimo negotove. V hipnotskem transu zmoremo namreč z največjo lahkoto in zelo hitro povleči na dan vse naše sposobnosti, jih močno okrepiti in omogočiti umu, da jih povsem avtomatično uporabi v budnem stanju, kadar koli je to potrebno.



**DANA JE PRVA SLOVENSKA
VODA S STALNIMI BILOŠKIMI
PREIZKUSI ZDRAVSTVENE VARNOSTI.
PRIMERNA ZA DIETO Z MALO NATRIJA.
PIJTE BOLJŠO VODO!**