

HIPNOZA

(warsztat)

Andrzej Setman

## Co to jest hipnoza?

Hipnoza to stan intensywnej koncentracji uwagi na określonej idei lub bodźcu sensorycznym.

Hipnoza to naturalny, zmieniony stan świadomości. Osoba wchodzi w stan hipnotyczny, znacznie różniący się od „normalnego” stanu, w trakcie naturalnego procesu, nie związanego z przyjmowaniem jakichkolwiek substancji ani z innego rodzaju fizyczną ingerencją.

Hipnoza to ukierunkowane wyobrażenia. Hipnotyzer, czyli inny człowiek albo sam zainteresowany (podczas autohipnozy), działa w taki sposób aby kierować doznaniem mającymi charakter fantazji.

Hipnoza to stan odprężenia i szczególnej podatności na sugestię. Osoba osiągając stan odprężenia umysłu i ciała, łatwiej reaguje na podawane jej sugestię.

Hipnoza jest specyficznym rodzajem komunikacji, podczas której słowa wypowiedziane przez hipnotyzującego oraz jego gesty przyczyniają się do zmiany stanu świadomości hipnotyzowanego.

Hipnoza to stan zmienionej uwagi u podmiotu, który może zostać wywołany przez inną osobę lub pojawić się samoistnie, podczas którego różne reakcje podmiotu mogą pojawiać się spontanicznie lub w odpowiedzi na różne bodźce

Hipnoza jest jednym z autonomicznych stanów świadomości (występującym obok stanu jawy i snu) i może wystąpić u każdego człowieka jeśli wystąpią odpowiednie warunki - tak jak np. sen może wystąpić w najbardziej niekorzystnym momencie pod wpływem skrajnego wyczerpania

Hipnoza - stan psychiczny pośredni między snem a jawą, charakteryzujący się wzmożoną podatnością na sugestię oraz istnieniem raportu (czyli stosunku hipnotyzer - hipnotyzowany)  
Polska Wikipedia, Wolna Encyklopedia

Hipnoza jest stanem skupionej uwagi, który pozwala, jak podczas medytacji na bezpośredni kontakt z własną podświadomością. Zaznaczam, że osoba hipnotyzowana jest świadoma otaczającej ją rzeczywistości. Zwłaszcza w czasie terapii ten stan musi być przestrzegany i zachowany.

Stan transu hipnotycznego występuje gdy nasz świadomy umysł zawiesza albo co najmniej ogranicza znacznie swoją aktywność, tym samym pobudzając do intensywniejszego działania umysł nieświadomy.

Hipnoza nie jest snem (zapis EEG hipnozy różni się zasadniczo od snu, nie różni się natomiast od stanu czuwania).

"Jest to proces w którym świadoma i podświadoma część umysłu akceptuje tą samą sugestię"

## Poziomy głębokości hipnozy I

Wg Forela hipnozę dzielimy na trzy zasadnicze stadia :

-lekki (somnolencję czyli senność - charakteryzuje się znużeniem i relaksacją.

-średni ( hipotaksję, czyli lekki sen) - hipnotyzowany nie może otworzyć oczu, ale nie traci pamięci.

-głęboki ( somnabulizm, czyli głęboki sen ) - hipnotyzowany może w transie otworzyć oczy, mówić i chodzić.

Podczas hipnozy osoba hipnotyzowana może wejść w 3 jej stadia. Są to: stadium lekkie, średnie lub głębokie. W każdym z nich występują inne objawy, dzięki czemu możemy określić, w jakim stadium hipnozy jesteśmy.

Objawy podczas lekkiego stadium:

- odprężenie połączone z chęcią poruszania się
- mruganie opuszczonych powiek i niemożność podniesienia ich w skutek sugestii
- splecenia palców obu dłoni
- zniechęcenie
- uczucie ciężkości głównie w rękach i nogach
- odrętwienie kończyn
- obezwładnienie mięśniowe oraz łatwość ich zastoju

Objawy podczas średniego stadium:

- całkowite odrętwienie ciała
- częściowe lub pełne znieczulenie każdej części ciała na ból
- jeszcze większe odprężenie
- zaraz po przebudzeniu częściowy zanik pamięci (o ile podano taką sugestię)
- silne zmęczenie
- możliwość kontrolowania organicznych funkcji

Objawy podczas głębokiego stadium:

- powrót pamięcią do wcześniejszych lat życia
- otwarcie powiek bez budzenia się (zdarza się to również w średnim stadium)
- całkowite znieczulenie na ból
- całkowity zanik pamięci
- możliwość sterowania funkcjami ciała
- pozytywne lub negatywne halucynacje wszystkich pięciu zmysłów
- zniekształcenie czasu

## Poziomy głębokości hipnozy II

**Hipnoidalny.** Uczucie letargu ciała. Ociężałe mięśnie i odprężone nerwy. Pojawia się skłonność do błędzenia myśli oraz senność.

**Lekka hipnoza.** Mięśnie reagują na sugestię. Oczy są wywrócone. Pacjent reaguje na sugestię usztywnieniem ramion. Umysł koncentruje się na sugestii.

**Średnia hipnoza.** Pacjent jest głęboko odprężony i nie może podnieść się z krzesła lub kanapy, jeżeli mu się tego nie każe. Może mówić tylko pod wpływem sugestii.

**Głęboka hipnoza.** Po przebudzeniu może występować częściowa amnezja (nie pamiętanie). Można przekazywać sugestię niewrażliwości na ból, jak również wzmożonej wrażliwości zmysłowej. Skuteczna jest sugestia posthipnotyczna.

**Somnambulizm.** Możliwa jest całkowita amnezja oraz całkowite znieczulenie. Pojawiają się pozytywne halucynacje i regresja do dzieciństwa oraz progresja do przyszłych zdarzeń.

**Głęboki somnambulizm.** Możliwa jest całkowita amnezja oraz całkowite znieczulenie. Pojawiają się pozytywne halucynacje i regresja do dzieciństwa oraz progresja do przyszłych zdarzeń. Pacjent zdolny jest do negatywnej halucynacji, to znaczy do usunięcia utrwalonej informacji. Pohipnotyczne sugestie wypełniane są jak polecenia.

W przypadku trzech pierwszych stanów pacjenci będą pamiętali wszystko, co powiedział hipnoterapeuta. Wielu z nich będzie miało wątpliwości czy zostali zahipnotyzowani.

Natomiast w przypadku trzech ostatnich stanów pacjenci nie będą pamiętali co słyszeli będąc w hipnozie. Te głębsze stany można wykorzystywać do obniżania progu bólu np. podczas operacji, porodów, przy zabiegach dentystycznych, itp..

## Poziomy głębokości hipnozy III

- a. lekka
- b. średnia  
W powyższych stanach przeprowadza się terapię, ale stany te nie pozwalają na całkowite wykorzystanie zjawiska hipnozy szczególnie w odniesieniu do trwałości sugestii posthipnotycznych.
- c. głęboka , tzw. Somnambulizm  
Jest to stan znacznie zwiększonej sugestywności. Od tego poziomu powinno się rozpocząć terapię.  
Poziom ten charakteryzuje się możliwością wywołania krótkotrwałej amnezji oraz analgezji poprzez sugestię. W tym stanie można osiągnąć prawdziwą regresję.
- d. Esdaile State (koma hipnotyczna, planary state , HC etc.)  
W stanie tym następuje SPONTANICZNA anestezja ogólna tj. BEZ sugestii.  
Zjawisko to wykorzystuje się do operacji, przeprowadzania bolesnych procedur medycznych, zmiany opatrunków przy oparzeniach lub wtedy kiedy musi nastąpić długotrwałe unieruchomienie pacjenta np. CAT skan czy MRI.  
Oprócz tego, stan ten charakteryzuje się tym, że po pewnym czasie ciśnienie krwi może spaść nawet do ok. 65/40 mmHg, oddech do 3/min, puls do 35/min, temperatura może się obniżyć o 1 stopień.  
Człowiek wygląda jak umarły, ale ... świetnie się czuje, jest całkowicie świadomy swego otoczenia.  
UWAGA : w tym stanie osoba może NIE reagować na sugestie wyjścia z transu!!  
Statystycznie, jedna osoba na ok. 15.000 wchodzi w ten stan spontanicznie!
- e. Ultra Depth  
Stan wyjątkowo głębokiej hipnozy, po którym następuje całkowita amnezja. W tym stanie zanotowano spontaniczne zagojenie się ran czy np. spontaniczne przywrócenie słuchu. Nie są jeszcze znane dobrze metody indukcji. Normalnie jest bardzo trudno osiągnąć ten stan na drodze sugestii.  
Charakterystyczne jest również, że "wyjście" z tego stanu trwa co najmniej 20 - 40 minut.  
Najmniej do tej pory poznany stan hipnozy, ale wydaje się, że najciekawszy...
- f. Ultra height  
Stan w którym osoba osiąga totalną relaksacją ciała, podczas gdy w tym samym czasie umysł zostaje znacznie bardziej wyczulony i uaktywniony. Stan ten jest wykorzystywany w terapiach zmierzających do zmiany zachowań, identyfikacji i diagnozie problemów itd ...
- g. Hypnosleep  
Jest to stan najwyższej sugestywności. Osoba wchodząca w ten stan czuje że śpi normalnym snem, a... jednocześnie słyszy słowa terapeuty. Często słyszy tylko sam głos bez odróżniania poszczególnych słów. Uznaje się, że jest to stan najbardziej bezpośredniej komunikacji z podświadomością, a więc też najbardziej efektywny stan z punktu widzenia sugestii posthipnotycznych.

## **Możliwości i ograniczenia stosowania hipnozy w psychoterapii.**

Zastosowanie hipnozy klinicznej:

### 1. Medyczne

- a) kontrola bólu
- b) astma
- c) zaburzenia gastryczne
- d) schorzenia dermatologiczne (np. zanikowe zapalenie skóry)
- e) psychoneuroimmunologia
- f) choroby przewlekłe
- g) ginekologia i położnictwo
- h) chirurgia (przygotowanie do zabiegów chirurgicznych, znieczulenie, zmniejszenie krwawienia, szybsze ustępowanie obrzęków, zmniejszenie powikłań pooperacyjnych)
- i) obciążające procedury medyczne (np. chemioterapia)
- j) uczulenia - (np. katar sienny)

### 2. Stomatologia (redukcja lęku przed zabiegiem, znieczulenie)

### 3. Psychiatria

- a) zaburzenia depresyjne
- b) zaburzenia zachowania (np. zachowania destrukcyjne)
- c) zaburzenia nerwicowe: lęk, reakcja na stres, natręctwa, fobie, zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia występujące pod postacią somatyczną, neurastenia, zaburzenia dysocjacyjne (konwersyjne),
- d) zaburzenia nawyków i popędów (także u dzieci) takie jak kleptomania, piromania, wrywanie włosów - trichotillomania, patologiczny hazard
- e) uzależnienia (nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu)
- f) zaburzenia odżywiania się
- g) dysfunkcje seksualne
- h) nieorganiczne zaburzenia snu (lęki nocne i koszmary senne)
- i) problemy z poczuciem własnej wartości
- j) problemy występujące w rodzinach, małżeństwach i związkach

### 4. W pracy z dziećmi (dzieci mają szczególną łatwość wchodzenia w trans)

- a) kontrola bólu
- b) lęki
- c) fobie szkolne
- d) reakcje psychosomatyczne
- e) onkologia (ból, lęk, nudności, wymioty)
- f) zaburzenia zachowania i emocji takie jak: moczenie mimowolne nieorganiczne (enuresis), zanieczyszczenie się kałem (encopresis) obgryzanie paznokci, ssanie kciuka, jąkanie
- g) tiki
- h) zaburzenia hiperkinetyczne (zespoły nadpobudliwości ruchowej)
- i) zaburzenia zachowania
- j) zaburzenia emocjonalne
- k) zaburzenia funkcjonowania społecznego (np. mutyzm wybiórczy)
- l) specyficzne aspekty w pracy z młodzieżą

Hipnozę stosuje się na dwa podstawowe sposoby: jako technikę terapeutyczną albo jako kluczowy element strategii terapeutycznej (np. terapia Milтона H. Ericksona, hipnoanaliza Eriki Fromm).

## Przeciwwskazania

W przypadku pacjentów z niektórymi zaburzeniami osobowości (np. osobowość paranoiczna, borderline) użycie hipnozy wymaga starannego rozważenia.

Wątpliwe jest stosowanie hipnozy w przypadku znikomej motywacji pacjenta do zmiany!

Często mamy do czynienia z sytuacją, gdy pacjent domagający się stosowania hipnozy rozumie to w ten sposób, że terapeuta wykona coś magicznego, co bez udziału aktywności pacjenta pozwoli mu na istotną zmianę w jego życiu. W tym wypadku powinno się poświęcić dużo czasu i uwagi na ustalenie kontraktu terapeutycznego, realistycznego celu i nawiązaniu współpracy z pacjentem.

Najwięcej ograniczeń w stosowaniu hipnozy wydaje się leżeć po stronie terapeuty:

a) Hipnoza odbywa się w kontekście terapeutycznym. Niezbędne jest zadbanie o podstawowe kwestie takie jak dobry kontakt, postawienie diagnozy, zebranie dokładnych informacji o pacjencie zanim przystąpi się do pierwszej indukcji. Hipnoza jest terapeutyczną metodą z wyboru. Oznacza to, że terapeuta powinien być w stanie zastosować również inne techniki czy strategie w odniesieniu do danego pacjenta. Gdy tak nie jest, zachodzi niebezpieczeństwo nadużywania hipnozy wynikające z ograniczonych umiejętności terapeutycznych leczącego. Stąd też szczególna odpowiedzialność ciąży na nauczycielach hipnozy, aby kształcić osoby o odpowiednim przygotowaniu. Powyższe uwagi sprowadzają się do wyraźnego wymagania, aby terapeuta stosujący hipnozę miał dostateczne doświadczenie kliniczne.

b) Niezależnie od ogólnej orientacji, w kontekście której przebiega terapia, w hipnozie przeniesienie i przeciwprzeniesienie się intensyfikują. Terapeuta musi więc posiadać podstawową wiedzę na temat zjawisk występujących w relacji oraz **świadomość swoich reakcji emocjonalnych**.

c) W hipnozie nierzadko pojawia się spontaniczna regresja wieku. Zjawisko to może być katalizowane zarówno przez techniczny aspekt związany z tym, że pacjent odbywa sesję leżąc, lub z zamkniętymi oczyma (nie jest to oczywiście niezbędne - choć częste) ale też nie bez znaczenia mogą być nieświadomione tendencje terapeuty do przyjmowania postawy rodzicielskiej w interakcji lub tendencje do emocjonalnego uzależniania pacjenta.

d) Bardzo często w trakcie sesji hipnotycznej pojawiają się nieoczekiwane, silne reakcje emocjonalne takie jak np. płacz, drżenie, spowolnienie ruchów, reakcje konwersyjne itd. Terapeuta powinien "oczekiwać nieoczekiwanego". Intensywność emocjonalnych przeżyć musi być adekwatna do możliwości ich akomodacji przez pacjenta. Jednocześnie bogactwo reakcji emocjonalnych pacjenta wydaje się pociągać niektórych terapeutów, którzy - często nieświadomie - dążą do wywołania lub zintensyfikowania takich właśnie reakcji. Warto przypomnieć, że nie one świadczą o jakości pracy terapeuty.

e) Historia stosowania hipnozy jest historią indywidualizacji tego podejścia. Pierwsze indukcje hipnotyczne były sformalizowane i dyrektywne. Współcześnie powszechnie akceptowany jest postulat Milтона H. Ericksona zalecający daleko idącą indywidualizację - dobieranie indukcji do poszczególnych osób.

f) Hipnoza jest podejściem, które stwarza złudne pozory łatwości ze względu na swój techniczny aspekt. Ponadto może dawać poczucie szybkich, widocznych efektów pracy - terapeuta formułuje sugestię - kilka chwil później obserwuje reakcje pacjenta. W porównaniu z oceanem cierpliwości jaki zazwyczaj jest potrzebny, by dostrzec powolne zmiany w terapii, częstych frustracji, wątpliwości co do swoich działań i pozostającego zazwyczaj bez odpowiedzi pytania, jakie często terapeuta sam sobie zadaje - czy moja praca przynosi jakiegokolwiek efekty - hipnoza jawi się jako pociągająca alternatywa. Stąd też zdarza się, że lgną do niej terapeuci o omnipotentnych, narcystycznych tendencjach, głodni dominacji i wywierania wpływu, z tendencjami do inwazji i kłopotami z własnymi granicami. Terapia własna, doświadczenie systematycznej superwizji wydają się być tu postulatami zasadniczymi.

Metaforycznie rzecz ujmując, hipnoza w psychoterapii jest tak bezpieczna jak skalpel w ręku chirurga. Jest tak bezpieczna lub nie, jak ręka, która ten skalpel trzyma.



## Istota sugestii

Sugestia jest kwintesencją każdego podejścia do hipnozy.

1. Sugestia zawiera wywołanie u osoby wrażenia, że doszło lub dojdzie u niej do zmian cielesnych lub psychicznych

2. Ograniczenie wyobrażenia do specjalnej treści przez osłabienie lub zakończenie wyobrażenia przeciwstawnego

Zaleca się wykorzystywanie sugestii pozytywnych, które konstruowane są w taki sposób, by uświadomić słuchaczowi, że jest w stanie doświadczyć lub osiągnąć to, czego pragnie; są wyrażane tak by stymulowały pożądane reakcje np. „jesteś w stanie odkryć w sobie siły, których istnienia, być może, nawet nie podejrzewałeś”, „w sytuacji x pozwolisz sobie na doświadczenie spokoju”, „wszystkie twoje doświadczenia, nawet te bolesne, są dla ciebie skarbem, z którego wyciągnąć możesz, to co zechcesz, by osiągnąć, to co chcesz”.

Sugestie lepiej jest formułować mniej konkretnie, na większym poziomie ogólności, by uniknąć sprzeczności między tym co mówi pomagający, a tym czego doświadcza słuchacz. Pozwala się mu wtedy na większą swobodę, daje się mu szansę by wykorzystywał własne doświadczenia, fantazje i informacje w ramach procesu, co jest impulsem do wysoce indywidualizowanego przeżycia, np. „gdy czytasz te słowa możesz doświadczyć pewnego przyjemnego wrażenia”, „chcę abyś wybrał taki moment z przeszłości, kiedy byłeś bardzo, bardzo, bardzo małym chłopcem. A mój głos podąży za tobą. I stanie się głosem twoich rodziców, twoich sąsiadów, twoich przyjaciół, twoich kolegów i koleżanek ze szkoły, twoich towarzyszy zabaw i twoich nauczycieli. Chcę też abyś znalazł się w szkolnej klasie jako mały chłopiec odczuwający szczęście z powodu czegoś, co wydarzyło się dawno temu, o czym zapomniałeś dawno temu.”

Sugestie należy formułować w czasie teraźniejszym i wykorzystując do tego konstrukcję pozytywną, bo hipnoza stanowi pomost pomiędzy `teraz' a `potem'.

## **Prawa hipnozy**

**I. Prawo – Każde plastyczne wyobrażenie, które ciebie wypełnia, dąży do tego aby się spełnić.**

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 się spełnić tylko wtedy, kiedy nie ma 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:

**II. Prawo – Kiedy twoja wola i wiara są dla siebie wrogami, to zawsze i bez wyjątku pokonana zostaje wola.**

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.

Kiedy zrozumiemy doniosłość tego faktu możemy osiągnąć prawie wszystko. Już wielu wyteęzało swoją wolę, by osiągnąć określony cel i pomimo to go nie osiągnęli. Inny osiąga swoje cele bez dużego wysiłku, gdyż poznał tajemnicę i opanował drugie prawo.

**III. Prawo – Każdy wysiłek woli pozbawiony obrazowego wyobrażenia pozostaje niezrealizowany, może działać nawet przeciwko temu, co zamierzamy.**

Jest to prawo przeciwnego działania wysiłku. Dlatego jednym z naszych najważniejszych celów jest kontrolowanie myśli i kierowanie nimi, by z ich pomocą osiągnąć zamierzone cele.

Te prawa obowiązują w hipnozie. Kiedy je zrozumiemy i będziemy się nimi kierować, a więc pozwolimy im dla nas pracować i na nas działać, nie doznamy niepowodzeń.

## Terapia ericksonowska

Terapeuta dostosowuje się do pacjenta: do jego sposobu myślenia, pozycji ciała, mimiki, ruchów, gestów i częstotliwości oddychania. Nazywane jest to – „dostrojeniem się do pacjenta”. Terapeuta skupia się na tym, co sam pacjent mu proponuje i nawiązuje z nim kontakt na tym poziomie.

W terapii ericksonowskiej najważniejsze jest zwrócenie uwagi na trzy elementy:

- zasoby,
- spożytkowanie,
- przewartościowanie.

Terapeuta stara się w możliwie najefektywniejszy sposób wykorzystać własne zasoby pacjenta.

Dąży do tego, aby jego interwencja miała mało inwazyjny charakter.

Zaczyna od zidentyfikowania zasobów pacjenta, systemu wartości, upodobań.

Stara się je rozwinąć i wzmocnić a następnie połączyć z problemem. Robi to małymi krokami - pacjent najszybciej uczy się poprzez działanie.

Wykorzystuje w pracy opór pacjenta, teatralność i starannie wybiera odpowiedni moment.

Wierzy w siłę i sukces swojego pacjenta.

Celem przewartościowania jest zmiana cierpienia w satysfakcję. Każde doświadczenie ma jakąś pozytywną wartość. Odnalezienie jej pomaga zmienić stosunek pacjenta do problemu. Zmianie ulegają również jego emocje. Pozwala to na nowe, bardziej korzystne dla pacjenta zdefiniowanie sytuacji.

### Czego nie należy robić.

- Nie wolno być zarozumiałym, lecz miłym i serdecznym.
- Nie kompromitować hipnotyzowanego (np. wyznaniem, rozbieraniem się itp.).
- Nie ośmieszać hipnotyzowanego. Pamiętaj, że to SYTUACJA a być ŚMIESZNA, a nie HIPNOTYZOWANY.
- Nie poniżać (szczekanie, wchodzenie pod stół).
- Nie nadwierać sił fizycznych poprzez zbyt długie forsowanie siłowych pokazów wytrzymałości zahipnotyzowanego.
- Nie uszkadzać ciała poprzez pokazy bezbólowego przypalania, klucia i zadawania jakichkolwiek ran, które mogą boleć po wyjściu z hipnozy itp.
- Nie denerwować się, że coś nie wychodzi. Nawet jeśli nic się nie uda to zawsze możesz zwalić winę na widzów, że za bardzo przeszkadzają.
- Nie traktować pokazu zbyt poważnie.

## TESTY PODATNOŚCI

### \* Test zaciśniętej dłoni.

Jest to najczęściej stosowana przez hipnotyzerów metoda ze względu na jej prostotę i możliwość grupowego zastosowania. Testowana osoba siedzi wygodnie z zamkniętymi oczami. Polecamy jej skoncentrować się na wrażeniach płynących z ręki. Każemy jej zacisnąć dłoń na oparciu krzesła a potem sugerujemy, że jej ręka jest szczęką imadła, które się na tym oparciu zaciska, coraz mocniej i mocniej. Potem sugeruje się, że szczęki te nie chcą się rozewrzeć pomimo prób. Następnie bacznie obserwujemy czy badany ma kłopoty z rozwarciem dłoni czy też nie. Im mocniej ktoś zaciska dłoń tym bardziej jest podatny na sugestie.

### \* Test lekkich rąk.

W tym teście osoba testowana stoi w drzwiach, dłonie zewnętrzną częścią oparte są o framugi. Oczy ma zamknięte. Każemy jej naciskać dłońmi framugi przez około jedną minutę. W tym czasie mówimy jej, że ma bardzo lekkie ręce, które same unoszą się do góry. Potem robi krok do przodu. Obserwujemy jak wysoko te ręce się unoszą. Im wyżej tym większa podatność na sugestie. Test ten jest obciążony pewnym ryzykiem interpretacyjnym, ponieważ unoszenie się rąk spowodowane jest po części, ciśnieniem rozkurczowym w mięśniach. Ma też jedną dużą zaletę - umacnia wiarę w siłę hipnotyzera już przed rozpoczęciem hipnozy.

### \* Test spadającej monety.

Osobie testowanej kładziemy monetę na wierzchu wyciągniętej dłoni. Każemy jej zamknąć oczy. Podajemy sugestie, że dłoń się powoli obraca i moneta się zsuwa: „na Twojej ręce leży moneta. Dopóki Twoja ręka jest w poziomie moneta spokojnie leży. Ale nagle zaczyna się powoli obracać, a moneta zsuwać po boku dłoni. Twoja ręka się obraca, a moneta zsuwa na lewą stronę. Nie pozwól jej upaść...”. Tekst ten powtarzamy kilkakrotnie. Jeżeli testowany ma wrażenia, że moneta mu się zsuwa to reaguje odwróceniem ręki w przeciwną stronę. Jeżeli ktoś ma takie reakcje tzn., że jest bardzo podatny na sugestie. Mniej podatne osoby w ogóle nie reagują na ten test.

## **Podejście do hipnotyzowanego.**

Odpowiednie podejście do hipnotyzowanego to połowa sukcesu. W zasadzie wyróżnia się trzy podstawowe podejścia, na bazie których tworzone są różne modyfikacje. Oto one:

- **dominujące** - hipnotyzer jest autorytetem, wydaje polecenia, nie podlegające dyskusji. Hipnotyzowany utożsamia go z postacią ojca. Ten sposób najczęściej wykorzystywany jest przez hipnotyzerów estradowych.

- **emocjonalno-macierzyńskie** - hipnotyzer stwarza bardzo bliski, ciepły kontakt z hipnotyzowanym. Hipnotyzer utożsamiany jest z postacią matki.

- **bierne** - hipnotyzer tworzy wrażenie, że hipnotyzowany sam sobą kieruje i sam wprowadza się w trans. Ten sposób wykorzystuje się w przypadku gdy mamy do czynienia z hipnotyzowanym, który jest nieufny wobec ludzi i akceptuje tylko siebie.

To, który sposób należy wybrać zależy od typu charakteru osoby hipnotyzowanej oraz od jej aktualnego humoru.

Dlatego niezwykle istotna jest rozmowa wstępna, podczas której można zapoznać się z charakterem człowieka oraz jego obecnym samopoczuciem i humorem.

Wybranie złego sposobu podejścia do osoby hipnotyzowanej może całkowicie uniemożliwić wprowadzenie jej w trans.

## Techniki

### - W technice Bernheima

- wmawia się ociężałość powiek, senność, niemożność otwarcia oczu. Jeżeli już to się osiągnie to wmawiamy ociężałość ręki, potem nóg i całego ciała. Cały czas nie zapominamy mówić o senności, uległości i spokoju. Nasze sugestie podajemy monotonnym i spokojnym głosem, tak aby spotęgować senność u hipnotyzowanego. Celem do którego dążymy jest opanowanie uwagi hipnotyzowanego.

### - W technice lewitacji ręki

- hipnotyzowanemu nakazujemy skoncentrować się na wrażeniach płynących z ręki. Następnie dotykamy delikatnie tą rękę jakimś przedmiotem, aby hipnotyzowany mógł lepiej się na niej skoncentrować. Sugerujemy rozluźnienie mięśni (jeśli hipnotyzowany to potrafi), bezwład i ciepło nóg i rąk. Potem podajemy sugestie unoszenia się ręki i kierowania się jej w kierunku twarzy lub innej części ciała. W czasie tego stopniowego ruchu podajemy sugestie wzmacniające np. *"... gdy ręka dotknie Twojej twarzy to będziesz już głęboko spał..."*, itp. Zaletą tej metody jest to, że widać jak szybko reaguje hipnotyzowany więc można dostosować się do tempa jego reakcji.

### - W technice fiksacji wzroku

- hipnotyzowany wpatruje się przez dłuższy czas w jakiś przedmiot trzymany w odległości około 30 cm od oczu hipnotyzowanego. Jest to najbardziej znana technika hipnotyzowania i dość często stosowana.

Naszym celem jest wywołanie znużenia i senności, po to aby zmęczone oczy same się zamknęły oraz niedopuszczenie do dekoncentrowania się hipnotyzowanego na innych myślach. W czasie wpatrywania się hipnotyzowanego w przedmiot fiksacji, podajemy sugestie o pieczeniu oczu, senności i ciężkości powiek. Jeśli hipnotyzowany zamknie oczy to dalej postępujemy tak jak w technice Bernheima.

### - Technika estradowa

- jest bardzo dynamiczną techniką. Wykorzystuje się w niej autorytet hipnotyzera oraz podświadomą chęć hipnotyzowanego do zaimponowania innym ludziom. Zachowanie hipnotyzera powinno cechować się władczością i absolutną pewnością siebie, tak aby jego sugestie były natychmiast wykonywane. Szybkie wykonanie pierwszych

## Językowe wzorce hipnotyczne - odwrócony meta model Ericksona.

Wzorce komunikacji hipnotycznej działają niemal jak magiczne formuły, dzięki którym pomaga się osobom z problemem ‘przypomnieć sobie to, o czym zapomnieli, że zapomnieli’. Dla osoby pracującej z hipnozą język jest podstawowym narzędziem pozwalającym wywierać wpływ na odbiorcę, nawet bez stosowania formalnej hipnozy, bo komunikacja międzyludzka przebiega jednocześnie i równolegle zarówno na poziomie świadomym jak i nieświadomym (przejmowanie języka rozmówcy polega na dostosowaniu się do tej osoby przez co umożliwia nawiązanie głębokiego kontaktu

- Równoważniki znaczeń – zdania utożsamiające ze sobą znaczenia dwóch różnych rzeczy, przypisujące określone znaczenie bodźcom czy sytuacjom neutralnym np. „to oznacza...”, „czyli...”, „tym samym...”, tj. „twój oddech tym samym pogłębia stan twojej hipnozy”.
- Kwantyfikatory uniwersalne – wyrazy będące generalizacjami pozbawionymi układu odniesienia np. „każdy”, „wszyscy”, „zawsze”, „jakikolwiek”, tj. „zauważ wszystkie skojarzenia jakie pojawią się w związku z...”
- Pytania potwierdzające – dodane są na końcu zdania by uniknąć lub zredukować opór np. „czyż nie?”, „nieprawda?”.
- Nieścistości porównawcze – słowa sugerujące porównanie, ale brak jest określonego przedmiotu w stosunku do którego porównanie jest dokonywane np. „i możesz poczuć się jeszcze bardziej komfortowo...”.
- Postulaty konwersacyjne – zwroty grzecznościowe, które redukują opór i u odbiorcy wywołują mimowolny odruch wykonania zawartej w nich prośby, np. „czy mogłabyś zamknąć oczy?”, „chciałbym cię prosić abyś powiedział mi...”.
- Odzwierciedlanie aktualnych przeżyć np. „i kiedy czytasz te słowa, koncentrując się na ich treści, twoje płuca automatycznie wykonują wdechy i wydechy, a twoje serce pracuje w swoim własnym rytmie...”
- Rozbudowane cytaty – opisywanie wielu różnych kontekstów w celu przeciążenia świadomej uwagi i odwrócenia jej od istotnego przekazu adresowanego do nieświadomości petenta np. „ta sytuacja przypomina mi historię, o której czytałem w książce Michael Yapko, który opisywał, jak Grinder i Bandler przytaczali wypowiedź Ericksona dotyczącą stwierdzenia jednego z jego pacjentów, powołującego się na opinię swojego poprzedniego terapeuty, który...”.
- Wieloznaczności – słowa lub frazy posiadające więcej niż jedno znaczenie (wywołując dezorientację pomagają wytwarzać/utrzymywać stan transu hipnotycznego) np. „moc nowych pomysłów...”, „hipnotyzowanie hipnotyzera może być zabawne...”, „niektórzy określają ten stan mianem trans pogłębia się w tobie coraz bardziej...”.
- Numery porządkowe np. „być może jesteś ciekaw która strona twojego ciała – lewa czy prawa – zacznie się rozluźniać najpierw...” – zakładamy, że obie strony ciała się zrelaksują, nie wiadomo tylko, która najpierw.
- Odnośniki do świadomości – stosowane w celu łatwiejszego przekazania założenia, że reszta zdania jest prawdziwa np. „nie wiem czy jesteś świadom, w jaki sposób twój umysł uczy się harmonijnie i satysfakcjonująco osiągać stan transu.”
- truizmy - wykorzystuje się do uzyskania akceptacji klienta dla sugestii, która zostaje podana po uznanym przez niego truizmie np. „wszyscy to wiemy, że każdy człowiek jest wyjątkowy i niepowtarzalny, i dlatego właśnie ty możesz doświadczać głębokiej hipnozy na swój wyjątkowy i niepowtarzalny sposób”
- paradoksy np. „w ciągu następnej minuty będziesz miał tyle czasu, ile tylko zechcesz, by zakończyć dzieło wewnętrznej integracji nowych umiejętności”.

## Spójność

Człowiek potrzebuje jasności i pewności, gdy więc nie jest pewien jakie zachowanie jest właściwe, to skłonny jest do odzwierciedlenia zachowania innych.

Osoba szukająca pomocy przeżywa silne napięcie związane z lękiem czy aby nie wyda się śmieszna, słaba, odpychająca gdy ujawni swój problem, czy zostanie zrozumiana.

Tą jakże silną potrzebą akceptacji i przynależności ‘zongluje’ się umacniając relacje osoba pomagająca-osoba potrzebująca pomocy [jest to ważny element procesu hipnotycznego stanowiący fundament dla dalszej owocnej współpracy]. Władza nagradzająca staje się potężną siłą w procesie zmiany.

Wyobrażenia jakie ma poszukujący pomocy na temat swoich przyszłych doświadczeń kierują jego aktualnymi działaniami [zachodzi tu zjawisko ‘samo sprawdzającego się proroctwa’, które wskazuje, iż to czego oczekujemy ma większe prawdopodobieństwo wystąpienia- nieświadomie dopasowujemy się oraz nasze zachowanie do własnych oczekiwań].

Człowiek ma tendencje do porządkowania otaczającej go rzeczywistości, unikania wewnętrznie sprzecznych informacji, dopasowywania części do siebie, co wynika z naszej potrzeby harmonii i ładu.

Jeśli stykamy się z nieznanym to obserwujemy jak inni się w takiej sytuacji zachowują [można tym zjawiskiem próbować wytłumaczyć hipnozę grupową, gdzie osoby które nie brały nigdy w niej udziału niejako powielają schemat zachowań swych towarzyszy- nieświadomie odgrywają role –transu- np. ci co obserwują osoby już hipnotyzowane, które wchodzą w trans z widocznymi znacznie reakcjami ideomotorycznymi mają tendencję do powtarzania zaobserwowanych uprzednio ‘wejść w trans’] lub poszukujemy porady u kogoś bardziej doświadczonego od nas.

Spójność poznawcza, którą tak wszyscy potrzebujemy ujawnia się wtedy, gdy oczekujemy czegoś, za co zapłaciliśmy [pieniężnie czy włożoną pracą]. W końcu inwestujemy w coś co nam się choć trochę opłaci. Jeśli w coś zainwestowaliśmy to robimy wszystko by osiągnąć jak największe zyski.



## Wyprzedzenie

Przed uczynieniem czegoś, co się stanie za chwilę, informujemy klienta o tym przy pomocy prostych stwierdzeń informujących np. „za chwilę zrobię to i to...” i postępuje się w sposób zgodny z tym co się powiedziało; znaki antycypacji stanowią deklarację naszych intencji przez co buduje się zaufanie potrzebne we wspólnej pracy. Aby stworzyć połączenie pomiędzy tym co klient aktualnie robi [w hipnozie może pewnych rzeczy doświadczać], a tym co ma robić [po wyjściu z hipnozy] należy powiązać sugestie, łącząc aktualne doznania z pożądanymi reakcjami klienta.

Najczęściej stosuje się przeformułowania, i to na różnych etapach pracy z klientem, np. nigdy oporu nie traktuje się jako oporu; gdy osoba mówi po wyjściu z transu, że wszystko słyszała, to znaczy, iż „twoja nieświadomość zrobiła ci prezent i pozwoliła rejestrować moje słowa zarówno na poziomie świadomym jak i na nieświadomym”, i wiele, wiele innych.

W hipnozie możemy mieć pełniejszy dostęp do naszych wewnętrznych zasobów. Źródłem tych zasobów mogą być przyjemne i budujące doświadczenia, sukcesy i osiągnięcia, fantazja i kreatywność, ale również bolesne doświadczenia, rozstania i rozczarowania, dramaty życiowe gdyż one wszystkie dostarczają nam w takim samym stopniu doświadczenia życiowego, dzięki któremu wiedzę tą spożytkować możemy w przyszłości.

A i nie myśl więcej o zmianie, która już zachodzi. Tylko o niej nie myśl.

## Zalety nauki w hipnozie.

Hipnoza jest stanem w którym nauka, a szczególnie tzw. pamięciówka jest bardzo dobrze przyswajalna przez uczącego się. Stwierdzono, że zahipnotyzowany jest w stanie zapamiętać od 120 do 500! słów z obcego języka w ciągu jednej godziny nauki. Zależy to od stopnia hipnozy i od predyspozycji uczącego się. Dlaczego tak się dzieje?

- po pierwsze hipnotyzowany całkowicie koncentruje swoją uwagę na tym co robi, a to ma ogromny wpływ na proces zapamiętywania.
- po drugie hipnoza uruchamia nieznane nam umysłowe rezerwy, które mogą być uważane za nadprzyrodzone, a które przejawiają się fenomenalną pamięcią. Pamięć ta jest tak dobra, że pozwala na przypomnienie szczegółów zdarzeń z przeszłości, które wydawałoby się, nie zostały w ogóle zapamiętane. Umożliwia także dokładne zapamiętywanie tego co zostanie nakazane, czyli tego czego będziemy się uczyć.
- po trzecie uczenie się w hipnozie nie jest uciążliwe z powodu braku poczucia upływu czasu. Nie myśli się w tym czasie o innych "ciekawszych" zajęciach, które można by robić zamiast "tracić" czas na naukę.

Przyjmując 120 słówek na godzinę oraz dwugodzinną sesję (w tym godzina nauki, a pozostały czas przeznaczony na zahipnotyzowanie i relaks) to jesteśmy w stanie w 25 dni nauczyć się 3.000 słówek. Czyli teoretycznie w ciągu 25 dni możemy poznać obcy język. Teoretycznie, bo do poprawnego posługiwania się nim potrzebna jest jeszcze konwersacja w tym języku oraz intuicyjne posługiwanie się regułami gramatycznym. Jednak podstawowym problemem jest nieznanostwo odpowiedniej ilości słówek i właśnie hipnoza ten problem rozwiązuje.

Można uczyć się już w lekkiej hipnozie, choć nie osiągnie się tak dobrych wyników jak w głębokim transie. Głównie z tego powodu, że ludzie mają w większości pamięć wzrokową, a nie słuchową. W lekkiej hipnozie wchodzi w grę tylko słuchanie, a w głębokiej można słuchać i czytać.

Powody dlaczego nie stosuje się powszechnie nauki w hipnozie:

- gdzie znaleźć nauczyciela-hipnotyzera, szczególnie nauczyciela od języka, skoro większość hipnotyzerów to lekarze, a i ich jest mało;
- w której szkole odważono by się wprowadzić taki sposób nauki języka w sytuacji, gdy hipnoza kojarzy się większości ludzi z szarlataństwem ;
- a czy TY odważyłbyś się pójść na taki kurs języka ? Tym bardziej, że nie byłby darmowy. Czy nie wolałbyś pójść na tradycyjny kurs i nie ryzykować?

Na szczęście można się uczyć w hipnozie z grupą kolegów, lub samemu, jeśli się nauczy autohipnozy. Polecałbym raczej dogadanie się z dwoma, trzema osobami w celu wzajemnego wprowadzania się w hipnozę i uczenia osoby zahipnotyzowanej.

Podsumowując, nauka w hipnozie jest korzystna ponieważ:

- bardzo szybko zapamiętuje się materiał lekcyjny.
- pozostaje on długo w pamięci, nie zapomina się go.
- nie męczy się psychicznie monotonią nauki.

## ALKOHOLIZM.

Alkoholizm jest uznawany za chorobę. Jego leczenie powinno odbywać się pod nadzorem lekarskim, ponieważ najpierw należy przeprowadzić odtrucie organizmu. Założmy jednak, że ktoś jeszcze nie uważa się za uzależnionego i chce jedynie ograniczyć picie alkoholu.

Przy odzwyczajaniu się warto skorzystać z pomocy bliskiej osoby, żeby zwiększyć skuteczność seansów. I nie chodzi tutaj o głębokość transu, ale o możliwości „zaprogramowania” organizmu. Lepiej „programuje się” uczucie wstrętu poprzez włożenie np. papierosa w usta, niż poprzez same komendy.

Odzwyczajanie się od nałogu zaczynamy od wprowadzenia się w hipnozę. Jeśli jesteśmy sami przygotowujemy magnetofon z nagraniem na taśmę odpowiednimi komendami. Jeśli ktoś nam pomaga, przekazujemy tej osobie spis komend. Ich treść przedstawię poniżej. Jeszcze raz podkreślam, że do osiągnięcia dobrych wyników nie jest konieczne wprowadzenie się w stan głębokiej hipnozy. Po wprowadzeniu w trans hipnotyczny należy przez pewien czas pozwolić hipnotyzowanemu na zrelaksowanie się i pozostanie w takim stanie przez kilkanaście minut. Dopiero potem przystępujemy do wydawania sugestii, których celem jest wywołanie „alergii” na alkohol

Uzbrojeni np. w amoniak możemy mu go podsuwać pod nos razem ze szklanką wody z odrobiną alkoholu i sugestią, że jest to wódka. W ten sposób wyrobimy reakcję wstrętu na zapach alkoholu. Następnym naszym celem jest wywołanie odruchów wymiotnych po spożyciu alkoholu. Jest to cel drastyczny i stosowany tylko w wyjątkowych przypadkach tzn. w przypadku uzależnień, a nie w przypadku jego nadużywania.

W walce z nałogiem nie możemy zapomnieć o podawaniu sugestii zwiększających wolę i samodyscyplinę hipnotyzowanego:  
„Nie będziesz miał ochoty na picie wódki” itp.

Można zastosować też różne podstępne sugestie I po hipnotyczne np. gdyby zaistniała jakakolwiek okazja wypicia alkoholu, czy też koledzy zapraszaliby na picie wódki, należy nakazać w sugestii po hipnotycznej, aby hipnotyzowany miał niepoohamowany przymus powrotu do domu ochotę na coś innego, albo w ostateczności, żeby źle się poczuł. Takie sugestie po hipnotyczne mogą bardzo skutecznie wyeliminować okazje do picia.

## NIKOTYZYNYZM

Palenie papierosów jest typowym przyzwyczajeniem, którego można się skutecznie pozbyć przez stosowanie hipnozy. Warto oczywiście żuć specjalną gumę z zawartością nikotyny, aby zmniejszyć w organizmie głód nikotynowy, ale głównym problemem, bardzo trudnym do przezwyciężenia w przypadku tego nałogu, jest cała otoczka palenia. Osoby odzwyczajające się od palenia nie wiedzą co robić z ustami i rękoma. Muszą stworzyć nową mapę mimiki i gestykulacji. Mapę, w której nie ma miejsca na papierosa, a która pozwoli im na zachować psychiczne bezpieczeństwo.

Dlatego pierwszym krokiem w walce z papierosami jest stworzenie listy typowych odruchów z nimi związanych. Warto usiąść przed lustrem, i wyobrażając (lub przypominając) sobie różne typowe, stresujące i zabawne sytuacje, obserwować uważnie swoje zachowanie. Sytuacje, w których widać ewidentnie, że papieros jest parawanem, należy wpisać na listę. Następnie można poobserwować jak w podobnych sytuacjach zachowują się osoby niepalące i od nich zapożyczyć gesty, które można utrwalić w czasie hipnozy. Ponadto celem hipnozy jest utrwalenie niechęci do papierosów. Najlepsze efekty uzyskuje się utrwalając niechęć do zapachu dymu tytoniowego. Pomimo pozorów, człowiek ma bardzo wrażliwy węch. Jeśli ktoś ma „nieświeży” zapach to na pewno wszystkich od siebie odstręczy. Podobnie, jeśli zapach dymu papierosowego będzie dla kogoś nieprzyjemny, to będzie stronił od papierosów. Metoda postępowania jest następująca:

Po wprowadzeniu w trans hipnotyczny wkładamy zapalonego papierosa do ust zahipnotyzowanego i podsuwamy mu pod nos fiołkę z amoniakiem. Staramy się w ten sposób wyrobić odruch wstrętu do zapachu nikotyny.

Terapię wspomagamy sugestiami zamieniającymi pragnienie papierosów na inne łaknienie np. na gumę lub na owoce.

## Obżarstwo

Przypadłość ta dotyka chyba wszystkich ludzi na tym świecie. Część ludzi (szczęściarze!) Nie odczuwa jej skutków, przynajmniej tych bardziej widocznych jak otyłość, ale są i tacy, którzy płacą za nią swoim wyglądem i zdrowiem.

Hipnoza w tym przypadku jest dosyć skuteczna, ponieważ wystarczy zmienić nawyki żywieniowe, aby osiągnąć rewelacyjne wyniki i raz na zawsze zapomnieć o miotaniu się pomiędzy okresami objadania się, a kolejnymi głodówkami połączonymi z cud dietami.

Zmianę przyzwyczajzeń zaczynamy od sporządzenia listy zawierającej główne wady obecnej diety np. zbyt dużo czekolady, słodczy itp. lub zbyt tłusta dieta (żółte sery, tłuste mięso). W ten sposób określimy, które artykuły żywnościowe mają zostać w trakcie hipnozy napiętnowane.

Należy pamiętać, że nie piętnujemy jedzenia jako takiego (mogłoby to doprowadzić do jadłowstrętu), lecz tylko poszczególne jego składniki. Generalnie nie staramy się zmniejszyć ilości spożywanego pożywienia, a jedynie chcemy zmienić jego skład na zdrowszy i mniej kaloryczny. Ilość jedzenia można zmniejszyć jedynie poprzez zmianę sposobu życia. Jeśli ktoś prowadzi aktywny i ruchliwy tryb życia nie ma po prostu czasu na jedzenie. Jeśli zaś ktoś siedzi cały dzień przed telewizorem, książką itp. to przeważnie przy okazji podjada sobie. Ważne, aby jadł wtedy coś z zieleniny, a nie potrawy wysokokaloryczne.

W hipnozie podajemy sugestie zachęcające do jedzenia warzyw i owoców. Można zastosować następujący trick:

Podsuwając zahipnotyzowanemu pod nos przyjemnie pachnące pożywienie, które ma na celu wywołanie uczucia głodu, podajemy do jedzenia tylko owoce i warzywa. Podajemy przy tym sugestie zachwalające taki rodzaj pożywienia

## PRZESTROGI.

1. Jeśli jesteś mężczyzną, najlepiej nigdy nie hipnotyzuj żadnej dziewczyny sam na sam. Narażasz się na to, że zostaniesz przez nią oskarżony o seksualne wykorzystanie. Najgorsze w tym jest to, że może ona być naprawdę przekonana, że tak się stało. Możesz więc stracić jej sympatię lub przyjaźń, jeśli coś takiego was łączy.
2. Podczas hipnozy nie wydawaj poleceń mogących spowodować trwałą niedyspozycję u hipnotyzowanego np. *"Nie będziesz głodny, nie będziesz głodny"*.
3. Pamiętaj, że niektóre polecenia mogą spowodować reakcję odwrotną do zamierzonej np. nie można mówić: *"Nie czujesz swojej ręki, nie czujesz bólu..."*, gdyż może to spowodować reakcję odwrotną i wywołać ból organiczny lub obezwładnienie ręki. Jeśli chcemy osiągnąć nieczułość na ból to używa się sugestii typu „...  
*teraz przez chwilę nie będziesz czuł jak Cię dotykam, przez chwilę nie będziesz odczuwał przykrych wrażeń...."*.
4. Nigdy nie daj się namówić na wydawanie hipnotyzowanemu poniżających go poleceń np. szczekania pod stołem, rozbierania się itp., ani na wyciąganie z niego tajemnic, czy też intymnych szczegółów z jego życia. Jeśli coś takiego zrobisz stracisz potem szacunek pozostałych kolegów. Nawet tych, którzy sami Cię do tego namawiali.
5. Nie stosuj zbyt często w krótkim czasie (na jednej i tej samej osobie) estradowej techniki hipnotyzowania. Możesz „podarować” jej w ten sposób nerwicę.
6. Jeśli czujesz, że nie masz nastroju do hipnotyzowania, nie rozpoczynaj seansu, nawet, jeśli ktoś bardzo będzie nalegał.
7. Często hipnotyzerzy uwarunkowują hipnotyzowanego na jakies hasło (uwarunkowanie poprzez sugestię po hipnotyczną), żeby później łatwiej ich wprowadzić w trans. Możesz też tak robić, tylko pamiętaj - hasło to musi być na tyle nietypowe, żeby nie mogło pojawić się w jakiegokolwiek normalnej sytuacji życiowej.

## SPOSTRZEŻENIA I PORADY.

1. Nigdy nie przejmuj się tym, że Twoje polecenia wywołują śmiech. Każdemu po pewnym czasie mija chęć do śmiania się.
2. Jeżeli chcesz hipnotyzować na prywatce, a nie potrafisz zastosować żadnej dynamicznej techniki, lub nie ma osoby nadającej się do takiej techniki, to przejdź do innego pokoju i tam zahipnotyzuj wybraną przez siebie osobę inną techniką. Dopiero potem zaproś resztę towarzystwa do dalszej zabawy.
3. Jeśli hipnotyzujesz osobę powiedzmy zabobonną to możesz udawać człowieka obdarzonego nadludzką mocą, ale nie kreuj się na osobę niedostępną. Zawsze bądź życzliwy i sympatyczny.
4. Nigdy nie okazuj lęku przed hipnotyzowanym. *Zawsze* bądź pewny siebie. Jeśli stracisz kontrolę nad hipnotyzowanym to nie pokazuj tego po sobie.
5. Pamiętaj, że jeśli stracić kontrolę nad hipnotyzowanym musisz go natychmiast wyprowadzić z transu. Możesz zastosować zwykłą metodą, lub wydając absurdalne polecenia. Jeśli Ci się to nie uda, a zahipnotyzowany nie rozrabia to zostaw go w spokoju niech zaśnie.
6. Jeżeli nie uda Ci się zahipnotyzować wybranej przez siebie osoby - nie przejmuj się. Wybierz następną lub spróbuj innym razem. Ćwiczenie czyni mistrzem. Także hipnotyzowanego.
7. Często osoby zahipnotyzowane, po wyjściu z transu wypierają się, że były w transie hipnotycznym. Twierdzą, że udawały. Psują w ten sposób samopoczucie i wiarygodność hipnotyzera. Jeśli hipnotyzowanemu poda się skuteczne sugestie pohipnotyczne, to jego zapewnienia co do nieskuteczności hipnozy okażą się żalose. Warto więc zawsze podczas hipnozy j choć jedną taką sugestią wprowadzić.
8. Nigdy nie rezygnuj z rozmowy wstępnej. To najczęstszy błąd początkujących, niedouczonech lub zbyt pewnych siebie hipnotyzerów. Nawet krótka rozmowa wstępna może Ci dużo powiedzieć o hipnotyzowanym i ułatwić wprowadzenie w trans.  
|
9. Prowadź zeszyt w którym notuj wszystkie swoje zwycięstwa, porażki i uwagi. W ten sposób stale będziesz się rozwijał. Nawet jeśli na jakiś czas porzucisz hipnozę, będziesz mógł po latach wrócić do niej i wszystko sobie przypomnieć.

## Ćwiczenia

### Ćwiczenie 1

Dokończ zdanie „Czuję ...”

Wymienianie wszelkich odczuć zmysłowych i emocjonalnych.

### Ćwiczenie 2

3 głębokie oddechy z ‘haaaa...’

### Ćwiczenie 3

Dokończ zdanie „Gdybym mogła chcieć wszystko co chcę, to chciałabym ...”

### Ćwiczenie 4

(grupy trzyosobowe)

Osoba A zamyka oczy i wyobraża sobie, że wykonuje czynność, w którą się angażuje.

(jogging; czytanie książki, żeglowanie, oglądanie telewizji, prowadzenie samochodu itd.)

Dwóm pozostałym osobom B i C podaje tylko nazwę tej czynności i one opisują na zmianę wrażenia zmysłowe, które według nich powinny się w takiej sytuacji pojawić.

Osoba A zwraca uwagę, co wzmacnia jej doznania, a co sprawia, że jest jej trudniej zagłębić się w wyobrażanie sytuacji.

### Ćwiczenie 5

To samo ćwiczenie, ale tym razem ograniczacie się do opisów rzeczy, które **muszą** się pojawić jako wrażenia zmysłowe.

Jak najmniej szczegółowi, jak najbardziej ogólnie!

Postarajcie się, aby rytm waszych wypowiedzi był stały. Wykorzystajcie oddech drugiej osoby jako wzór dla prędkości ...i tempa ...i rytmu ...waszej . . .wypowiedzi. Umiejętność dostosowania się w czymkolwiek, co robicie - czy to będzie wasz oddech, rytm wypowiedzi czy cokolwiek innego - do oddechu drugiej osoby jest bardzo potężnym narzędziem.

Wypróbujcie to zjawisko i obserwujcie reakcje. Wykorzystajcie te same sytuacje i pozostajcie w tych samych grupach. Zauważcie jak inne będą wasze wrażenia tym razem.

### Ćwiczenie 6

Wzory lingwistyczne - Równoważniki znaczeń i kwantyfikatory uniwersalne

np. „to oznacza...”, „czyli...”, „tym samym...”, ---> „twój oddech tym samym pogłębia stan twojej hipnozy”.

np. „każdy”, „wszyscy”, „zawsze”, „jakikolwiek”, ---> „zauważ wszystkie skojarzenia jakie pojawią się w związku z...”

### Ćwiczenie 7

Wzory lingwistyczne - Numery porządkowe i nieściśłości porównawcze

Pierwszy, kolejny, drugi, następny

np. „i możesz poczuć się jeszcze bardziej komfortowo...”.



## Ćwiczenie 8

Wzory lingwistyczne - Odzwierciedlanie aktualnych przeżyć np. „i kiedy czytasz te słowa, koncentrując się na ich treści, twoje płuca automatycznie wykonują wdechy i wydechy, a twoje serce pracuje w swoim własnym rytmie...”

Oдноśniki do świadomości – stosowane w celu łatwiejszego przekazania założenia, że reszta zdania jest prawdziwa np. „nie wiem czy jesteś świadom, w jaki sposób twój umysł uczy się harmonijnie i satysfakcjonująco osiągać stan transu.”

## Ćwiczenie 9

Wzory lingwistyczne - Wieloznaczności słów i fraz

„moc nowych pomysłów...”, „hipnotyzowanie hipnotyzera może być zabawne...”, „niektórzy określają ten stan mianem trans pogłębia się w tobie coraz bardziej...”.

## Ćwiczenie 10

Wzory lingwistyczne - truizmy i paradoksy

„wszyscy to wiemy, że każdy człowiek jest wyjątkowy i niepowtarzalny, i dlatego właśnie ty możesz doświadczać głębokiej hipnozy na swój wyjątkowy i niepowtarzalny sposób”

„w ciągu następnej minuty będziesz miał tyle czasu, ile tylko zechcesz, by zakończyć dzieło wewnętrznej integracji nowych umiejętności”.

## Ćwiczenie 11

Wzory lingwistyczne – pozorny wybór, presupozycje, Postulaty konwersacyjne, Pytania potwierdzające,

„czy mogłabyś zamknąć oczy?”, „chciałbym cię prosić abys powiedział mi...”.

„czyż nie?”, „nieprawdaż?”.

## Ćwiczenie 12

Wzory lingwistyczne – rozbudowane cytaty.

## Ćwiczenie 13

(w grupach trzyosobowych)

Powtarzamy ćwiczenie 4, które robiliście wcześniej.

Tym razem dołóżcie wszystkie wysublimowane techniki przetrenowane w ćwiczeniach 6-12. Zamiast najpierw opisywać osobie doświadczenie, sprawcie, aby osoba usiadła wygodnie i zamknęła oczy. Zaczniście od opisu stanu, w którym się znajduje.

Chcę, abyście zastosowali trzy stwierdzenia o naturze pacingu – opisy obecnych, weryfikowalnych doświadczeń.

„Siedzisz na krześle.... Czujesz punkt, w którym ciało styka się z krzesłem.... Czujesz skrzyżowane na piersi ramiona ...miejsce, gdzie stopy dotykają podłogi ...ciepło swojej twarzy ...ruszające się palce.... Słyszysz dźwięki wydawane przez poruszenia pozostałych osób.... Wyczuwasz ciepłość powietrza.... Słyszysz dźwięk mojego głosu....”

Kiedy będziecie ćwiczyć tę metodę zaczniście od pięciu stwierdzeń: trzy niech bazują na doznaniach zmysłowych, a czwarte skierowane do wewnątrz.

Połączcie je jakimiś łącznikami, na przykład „i” lub „podczas gdy”.

„Słuchasz dźwięku mojego głosu i dostrzegasz kolory w tej Sali, a także czujesz swoje ramie na oparciu krzesła oraz zaczynasz odczuwać spokój i satysfakcję.”

Potem robicie trzy weryfikowalne spostrzeżenia, po których wstawiacie nieweryfikowalne, potem odpowiednio dwa i dwa, jedno i trzy .. i w tym momencie macie już pięknie rozwinięty stan transu.

## **Ćwiczenie 14**

Indukcja przez przyciąganie się dłoni

## **Ćwiczenie 15**

Indukcja przez opadanie dłoni

„Czy mógłbym na chwilę wypożyczyć twoją rękę? (Podnosi rękę Ala do góry trzymając ją za nadgarstek, delikatnie nią potrząsając dopóki nie pozostaje w górze, po czym ją puszcza. Cały czas w trakcie tych czynności mówi).

Chciałbym, abyś teraz, jeśli się na to zgodzisz, pozwolił ręce powoli opaść, nie szybciej niż możesz odnaleźć...wygodne...miejsce...i czas...w przeszłości...kiedy mogłeś się odseparować...i odświeżyć na dłuższą lub krótszą chwilę...tak aby twoje ramię opadało...nie szybciej niż twoje oczy...się zamykają...prawdziwie nieświadomymi poruszeniami...tak że kiedy twoja ręka...powoli opada aby spocząć...na udzie...po tym powolnym ruchu...w dół...powracasz...z uczuciem pełnej relaksacji...którego nie było...wcześniej...Robisz to bardzo dobrze...Wykorzystaj cały potrzebny ci czas. Dziękuję.”

## **Ćwiczenie 16**

Indukcja przez zaprzeczenie

## **Ćwiczenie 17**

Indukcja przez patrzenie w górę

## **Ćwiczenie 18**

Indukcja przez opór dłoni i ruszanie dwoma dłońmi

## **Ćwiczenie 19**

Indukcja przez przerwanie wzorca

## **Ćwiczenie 20**

Indukcja przez przemęczenie lub dezorientację wyobraźni

## **Ćwiczenie 21**

Indukcja przez przypomnienie transu

## **Ćwiczenie 22**

Indukcja przez wstrzymywanie pozwolenia na wejście w trans

## **Ćwiczenie 23**

Katalepsja - Niemożność otwarcia oczu

## **Ćwiczenie 24**

wrażliwość – niewrażliwość

## **Ćwiczenie 25**

Halucynacje wzrokowe (pozytywne i negatywne)

## **Ćwiczenie 26**

Halucynacje słuchowe

## **Ćwiczenie 27**

Halucynacje zmysłowe – stan zamroczenia alkoholowego

## **Ćwiczenie 28**

Automatyczne pisanie

## **Ćwiczenie 29**

Nauka w hipnozie

## **Ćwiczenie 30**

Regresja

Co to jest hipnoza .....	2
Poziomy głębokości hipnozy I .....	3
Poziomy głębokości hipnozy II .....	4
Poziomy głębokości hipnozy III .....	5
Możliwości i ograniczenia stosowania hipnozy w psychoterapii. ....	6
Przeciwwskazania .....	7
Istota sugestii .....	9
Prawa hipnozy .....	10
Terapia ericksonowska .....	11
Czego nie należy robić. ....	11
TESTY PODATNOŚCI .....	12
Podejście do hipnotyzowanego. ....	13
Techniki .....	14
Językowe wzorce hipnotyczne - odwrócony meta model Ericksona .....	15
Spójność .....	16
Wyprzedzenie .....	17
Zalety nauki w hipnozie. ....	18
ALKOHOLIZM. ....	19
NIKOTYNIZM .....	20
Obżarstwo .....	21
PRZESTROGI .....	22
SPOSTRZEŻENIA I PORADY .....	23
Ćwiczenia .....	24