Tekerj át a tudatalattid birodalmába!

„Csókolj meg – mondta a púpos. – Hidd el, szabad. Szeretlek. Csókolj meg itt – s mutatóujja hegyével, kezét, karját s kisujját szétterpesztve, arcára mutatott, szájához közel. S Mario hozzáhajolt, és megcsókolta" – olvashatjuk Cipolla történetét Thomas Mann tollából, a Mario és a varázsló című elbeszélésben.

Czégényi Margit

Sok könyv és film foglalkozik a hipnózissal, korántsem törekedve a jelenség hiteles bemutatására, sőt legtöbbször kifejezetten a látványra és a hangulatkeltésre helyezik a hangsúlyt. Akárcsak a show-hipnózis, amely a szórakoztatást szolgálja, és köszönő viszonyban sincs a hipnózis segítő szándékú alkalmazásával, a hipnoterápiával.

Magyarországon hivatalosan orvos vagy pszichológus végzettséggel lehet elkezdeni a többéves hipnoterápiás képzést. Érdemes óvatosan hozzáállnunk az önjelölt hipnotizőrökhöz, akik előtanulmányok és szaktudás nélkül kiáltják ki magukat szakembereknek, mert hiányos ismereteik elegendőek lehetnek arra, hogy előidézzék a transzállapotot, de ahhoz már nincs kellő pszichológiai eszköztáruk és tudásuk, hogy segítsenek értelmezni a tudatalattiból kiáramló emlékeket és érzelmeket, hogy fel is dolgozzuk az esetleges traumatikus élményeket.

Képzeljünk el egy sebészt, aki elvégzi a metszést, esetleg eljut a sérült szervekig, azokba belevág a szikéjével, majd a folytatás helyett angolosan távozik a műtőből. Nem műti ki a beteg részeket, nem is varrja vissza a sebet, csak tátongva nyitva hagyja. Hasonló jelenség zajlik a lelkünkkel, ha nincs kellő pszichológiai ismerete a hipnotizőrnek.

Tulajdonképpen mi a hipnoterápia?

Nem más, mint a hipnózis terápiás alkalmazása, a módosult tudatállapot szándékos létrehozása valamilyen konkrét cél érdekében, sohasem öncélúan. Ehhez szükséges, hogy a kliens és a gyógyító megfogalmazza, mit várnak tőle, például, szeretnék megfejteni a sok éve tartó szorongás okait, vagy megtalálni a kulcsélményeket, amelyek miatt önértékelési problémák alakultak ki. A hipnózis maga az út, a módszer, amely a cél felé vezet. A tudat szűkített állapota, ahol a fölösleges ingereket kizárjuk, a figyelmet a fontos belső történésekre és élményekre összpontosítjuk.

Rengetek tévhit és mítosz kering, amellyel gyakran találkozom, amikor megkérdezem a gyógyulásra vágyó klienseimet, hogy miként képzelik el ezt az állapotot. Van, aki kijelenti, hogy kizárt, hogy őt hipnotizálni lehessen, mert szerinte csak az akaratgyenge emberek hagyják magukat befolyásolni ilyen módon, az erősek nem.

Mások azt gondolják, hogy ez egy eszméletvesztéssel járó állapot, magukon kívül lesznek, olyasmiket mondanak és cselekednek, amiket éberen nem tennének, a végén pedig nem emlékeznek semmire, mintha átaludták volna az egészet. Előfordul, hogy csodaváró attitűddel egyféle agyműtétnek tekintik, ahol mintegy felnyitjuk az agyat, és eltávolítjuk a hibás lelki működéseket, esetleg behelyettesítjük egy optimalizált programmal, és onnan kezdve minden jól fog működni az életükben. Bármennyire jól hangzik, sajnos ilyen csodaműtét nem létezik.

Fotó: Science Photo Library

Milton H. Erickson amerikai pszichoterapeuta

Ha lenne, ez volna a varázsmódszer a tökéletes emberek létrehozásához, ahol értelemszerűen a műtétet végző volna a legtökéletesebb, aki mindig 100%-os munkát végez, sosem tévedhet.

Ezekkel az elképzelésekkel ellentétben, a hipnotizált ember nem veszíti el az eszméletét, sőt, semmi olyat nem tesz, amit teljesen éber állapotban ne tenne meg. Mindig marad a tudatában egy éber őrpont, amely vigyáz rá. Ha egy utasítás ellentmond az erkölcsi vagy lelkiismereti nézeteinek, akkor nem fogja teljesíteni. Csak azt fogja végrehajtani a transzban lévő ember, ami közel áll a személyiségéhez és a mentalitásához. Nem fog például parancsra ölni, egyetlen esetet kivéve: ha eleve gyilkos hajlamok szunnyadnak benne.

A hipnózis nincs összefüggésben az akaratgyengeséggel. Az akaratnak annyi köze van a hipnózishoz, hogy akarnia kell az illetőnek a transz átélését, egyébként ellenáll, tiltakozni fog, ezért nem jön létre. Egy erős akaratú személy is vágyhat a hipnózis megtapasztalására, attól nem szűnik meg az akarata. A hipnózis létrejötte leginkább a kontrolligénytől függ. Ha mindenáron kézben akarja tartani a személy a kontrollt, nem tudja átadni a helyzet irányítását másoknak, akkor a transz átélésében is görcsössé válik. Ha elfogadja, hogy nem akaratgyenge, sőt, saját elhatározásból adja át a kontrollt, hogy megtapasztalja a hipnózis élményét, akkor jó eséllyel indul. Nagy egyéni különbségek vannak abban, hogy ki mennyire fogékony a hipnózisra, gyenge, közepes és erős hipnabilitásról beszélhetünk. A legtöbb ember közepes, illetve alacsony szinten fogékony a hipnózis iránt. Az viszont elég ritka, hogy valaki egyáltalán ne legyen hipnábilis a hagyományos módszerekkel, mint amilyen a relaxációs, a szemfixációs vagy az imaginációs technika.

Az aktív-éber hipnózis

Milton H. Erickson amerikai pszichoterapeuta a hetvenes években olyan indirekt technikákat dolgozott ki, amelyekkel szerinte a normális emberek 100%-a hipnotizálható, de fontos kitételként említi,

hogy nem bárki által. Mindenkit tud valaki hipnotizálni, de nem tud minden hipnotizőr minden embert transzba juttatni. Szükséges az összeillés a hipnotizőr és az alany között.
Ha egy hipnotizált személyt próbálunk megjeleníteni lelki szemeink előtt, többnyire egy ellazult, fotelben ülő vagy ágyon fekvő, csukott szemű ember képe jelenik meg. Az esetek nagy százalékában ez így is van. És itt jön egy csavar!
Egy magyar kutató pszichológus, Bányai Éva, szintén a hetvenes években kifejlesztett egy új módszert, az aktív-éber hipnózist, amely szöges ellentéte az addig bevált módszereknek. Az izmok ellazítása helyett elkezdte fokozni az izmok aktivitását egy szobabicikli tekerésével, miközben azt sugallta a kliensének, hogy egyre frissebbé és éberebbé válik az egész teste és a figyelme. Meglepő módon ugyanazt a végeredményt sikerült elérnie: létrejött a tudatmódosult állapot! Az illető szeme mindvégig nyitva maradhat, nem szükséges becsuknia. Ezzel a kutatással azt is bizonyítottnak tekinthetjük, hogy a hipnózis és az alvás két különböző dolog.
Mint látjuk, ha kimozdítjuk a szervezetünket a megszokott működésmódból, lelassítjuk vagy felgyorsítjuk, és közben megfelelő szóbeli instrukciókat, vagyis hipnózisindukciókat hallunk, megváltozik a tudatállapotunk. Az aktív-éber hipnózis kutatásához az alapötletet a törzsi népek szertartásai és a rituális sámándobolások szolgáltatták. A sámán többórás vagy akár egész napos dobolása során egyre fokozta a ritmust, miközben a résztvevők táncot jártak, énekeltek, és ennek hatására transzba estek. Ezzel a gonosz szellemeket szándékozták kiűzni magukból, amelyek megszállták a lelküket. Hitük szerint ez egyenértékű volt a megtisztulással, amit ma gyógyulásnak neveznénk.
Manapság is találkozhatunk hasonló jellegű helyzetekkel, amelyek spontán módon képesek kiváltani a transzállapotot. Ilyen például a fiatalok közkedvelt szórakozási helye, a diszkó, ahol a ritmusos zenei lüktetés, a fényvibrálás és a tánc együtt rövid idő alatt megteszik a hatásukat. Mindezt tovább fokozza az italfogyasztás és a sajnálatos módon könnyen beszerezhető amfetaminok. A szexualitásnak is van transzközeli élménye, a ritmikus mozgás és az érzelmileg felfokozott hangulat együttesen spontán kiváltja a transzt.
A célzottan előidézett aktív-éber hipnózisban bármilyen sokáig tekerjük a szobabicikli pedálját, nem lesz izomlázunk. Nemcsak a tudatunk működik módosultan, hanem az egész szervezetünk, a testünk is. Épp ezért, az elégetett kalóriák ebben az esetben nem vezetnek fogyáshoz. Súlycsökkentéshez normál, hétköznapi tudatállapotban szükséges biciklizni. Az viszont előfordulhat, hogy az utcán kerékpározás közben zenét hallgatunk, és a ritmusos tekerés és a zene hatására elrévült állapotba kerülünk. Ilyenkor kevésbé jutnak el hozzánk a külvilág megszokott ingerei, ezért már csak arra leszünk figyelmesek, hogy valaki hosszasan és hangosan dudál mellettünk, ami visszazökkent a jelen pillanatba. Ezt a jelenséget nem árt tudatosítani magunkban, ha gyakran közlekedünk kerékpárral.

3D MRI felvétel a hipnózis alatt lévő agyról

Milyen esetben ajánlott az aktív-éber hipnózis?

A sok energiával rendelkező embereknek kifejezetten javasolt ez a módszer, nagyon jól illeszkedik a személyiségükhöz. Ők azok, akik folyton mozgásban vannak, nehezükre esik huzamosabb ideig egy helyben maradniuk, különösképp lazítaniuk. A sportolók teljesítményfokozására vagy a holtponton való túljutás segítésére is jól bevált. Ugyanakkor a szorongásra és depresszióra hajlamos személyek energetizálását is jól szolgálja, ugyanis mozgósítja a belső energiatartalékokat, ezáltal működésbe lendíti azokat.

Érdemes óvatosan hozzáállnunk az önjelölt hipnotizőrökhöz, akik előtanulmányok és szaktudás nélkül kiáltják ki magukat szakembereknek.

Végezetül ne feledjük, a felnyitott sebeket össze kell öltenünk: minden hipnózis dehipnózissal zárul. Annak is megvan a maga technikája, hogyan kell visszahozni a hipnotizált személyt a transzból, hogy folytathassa a megszokott tevékenységeit. Nagyobb lendülettel, több motivációval, egészségesebben!

Fotók: Science Photo Library