

**Ujmując rzecz prosto, hipnoza jest słowem opisującym stan, w którym umysł pozostaje w zrelaksowanym, skoncentrowanym i świadomym stanie. Podczas hipnozy również ciało pozostaje zrelaksowane.**

Ludzie w hipnozie doświadczają poczucia dobrobytu i spokoju umysłu, a nawet euforii czy łaski. W tym stanie umysł jest bardziej podatny na pozytywne sugestie i możliwe jest dotarcie do tych regionów umysłu, które są poza stanem zwykłej świadomości. W hipnoterapii używamy terminu podświadomość, by opisać powyższe rejony umysłu. Podświadomość zachowuje zapis wszystkich naszych wspomnień i doświadczeń, jak również troszczy się o automatyczne funkcje ciała i umysłu, włączając w to autonomiczny system nerwowy. Każdy, kto pragnie doświadczyć hipnozy i jest w stanie podążać za prostymi wskazówkami – wejdzie w stan hipnozy. Jeżeli ktoś nie chce być zahipnotyzowany, to nie będzie. Hipnoterapia jest pracą terapeutyczną wykonywaną przez terapeutę, zwanego hipnoterapeutą, w czasie, gdy klient jest w stanie hipnozy. Jest również określana mianem podwyższonego stanu uwagi (heightened state of awareness – HSA).

Terminu tego używa się na określenie stanu lekkiego transu, w który można osobę łatwo wprowadzić. Szczególnie w świecie biznesu użycie tego stanu pomaga na zmniejszenie poziomu stresu i zwiększenie produktywności.

### A jeśli nie uda się mnie zahipnotyzować?

Tak naprawdę każda hipnoza to autohipnoza, czy osiągnięta dzięki pomocy kogoś z zewnątrz, czy też hipnoterapeuty. Kwestia nie dotyczy tego czy możesz być zahipnotyzowany, tylko tego czy sobie sam na to pozwolisz. Jedyną barierą oddzielającą cię od doświadczenia hipnozy jest twój własny świadomy umysł. Może to wymagać trochę praktyki, aby uciszyć wewnętrzny dialog umysłu świadomego, by przestał przeszkadzać w całym procesie: na przykład poprzez analizę, skupienie się na sceptycznych, krytykujących myślach etc. Ludzie przeważnie nie rozpoznają tego, że są w hipnozie. Kiedy tylko pozwolisz sobie na zrelaksowanie – hipnoza dzieje się w naturalny sposób.

### Czy można rzucić zbędne kilogramy przy pomocy hipnozy?

Odpowiedź brzmi tak. Natomiast jeśli ktoś oczekuje, że po pierwszej sesji wyjdzie z gabinetu hipnoterapeuty 20 kg lżejszy – może się niestety rozczarować. Hipnoza pomaga w rozpoznaniu tego, co nam przeszkadza w naszym umyśle, w tym żeby pozbyć się nadwa-



FOT: ARCHIWUM

## Co to jest hipnoza i jak się ją odczuwa?

gi i w usunięciu jej przyczyny. Przystajemy się oszukiwać i deklarować jedno (chcę się pozbyć zbędnych kilogramów), a robić coś zupełnie innego (od jutra zaczynam ćwiczyć, jeszcze tylko jedna paczka chipsów i przejdę na dietę). Dzięki zmianie tego, co nas blokuje w podświadomym umyśle harmonizujemy się z tym, czego pragniemy świadomie. Kiedy blokady zostają usunięte z podświadomego umysłu, zaczynamy bez większego wysiłku pozbywać się nadmiernego tłuszczu z ciała, zdrowo się odżywiamy, dbamy o to by być w formie, a ćwiczenia fizyczne przestają być katorgą, a stają się przyjemnością. Całkiem naturalnie wybieramy dla siebie zdrowe produkty, sprawdzamy w nich ilość środków konserwujących, a także mamy skłonność do wyboru zdrowej, organicznej żywności. Po usunięciu tych blokad wybieramy spacer w parku, zamiast leżakowania przed telewizorem.

### Powody jedzenia

Istnieją dwa główne powody, dla których przyjmujemy pożywienie w celu innym niż zaspokojenie głodu. Są to: ochrona i poczucie komfortu. Często zdarza się, że ludzie przesadnie otuli otaczają się barierą ochronną (wałkami tłuszczu), dzięki którym w jakiś sposób czują się po prostu bezpiecznie. Mogą się dzięki nim „odgrodzić” od świata.

Opiszę tutaj przypadek Marzeny, która po urodzeniu dziecka przytyła 20 kilogramów i za nic w świecie nie mogła ich zgubić. W czasie sesji hipnoterapii okazało się, że poród był dla niej traumatycznym przeżyciem (trwał 20 godzin i zakończył się cesarskim cięciem). Jej podświadomość

znalazła sposób na to, by nie mieć więcej dzieci – utrzymujemy nadwagę, wtedy będę się czuła nieatrakcyjna, mąż da mi spokój! Tak naprawdę utrzymywanie kilogramów służyło temu, by unikać seksu, ponieważ seks może prowadzić do poczęcia dziecka, a urodzenie dziecka do bólu. Uświadomienie prawdziwej przyczyny pozwoliło na trzeźwe spojrzenie na całą sprawę i wytrwanie w decyzji o odchudzeniu.

Czasem utrzymujemy zbędne kilogramy dla poczucia komfortu. I tutaj można przytoczyć przypadek klientki, która miała znaczną nadwagę, nie posiadała jednakże dość siły i wytrwałości, by chodzić na siłownię czy odmawiać sobie kalorycznego jedzenia. Jest to ciekawy przypadek, ponieważ jasno pokazuje, że w trakcie terapii, świadomie deklaruje ona, że chce pozbyć się otyłości, to tak naprawdę, kiedy była w hipnozie jej podświadomość twierdziła: „Nie chcę pozbyć się nadwagi, ponieważ w ten sposób jestem bliżej swojej mamy, czuję się tak jakby mama była koło mnie”. Ona w wyniku podświadomości utożsamiała kilogramy i tłuszcz z miłością matczyną, z obecnością matki. Wybór był taki: pozbycie się tłuszczu – oznacza pozbycie się miłości matczyną. A kto chce pozbyć się miłości matczyną?!

Zaraz wyjaśnię o co chodzi. Klientka ta znajdowała się w okresie za żaloby po śmierci swojej mamy. Mama była również osobą bardzo otyłą i jak twierdzili wszyscy członkowie rodziny, obie były do siebie podobne „jak dwie kropki wody”. I teraz kiedy mama odeszła, pacjentka utożsamiała kilogramy z obecnością

matki, co stworzyło konflikt w jej umyśle, ponieważ z jednej strony nadwaga jej przeszkadzała, z drugiej chciała „czuć przy sobie mamę! Przekonanie jej, że nie utraci matki kiedy zrzuci kilka kilogramów zajęło nam kilka sesji. Owocem tego jest stopniowe obniżanie się wagi klientki. Przestała podjadać i zaczęła chodzić na długie spacery.

### Hipnoza i papierosy

Faktem wartym odnotowania jest to, że odsetek ludzi, którzy rzucili palenie dzięki hipnozie waha się w granicach 30-94%. Powodzenie terapii jest całkowicie zależne od typu techniki użytej w czasie, kiedy klient znajduje się w stanie hipnotycznym. Patrz na wyniki badań. Wyniki te są zaczerpnięte z periodyków medycznych i badań akademickich. Metoda użyta w tym podręczniku określona została jako „bezpośrednia sugestia” i jest podobna do tej opisaną w New Scientist (1992 r.). Artykuł ten zaczyna się od pełnego mocy stwierdzenia: „Hipnoza jest najbardziej skutecznym sposobem na rzucenie palenia”.

### Czy palenie jest fizycznym uzależnieniem?

Niektórzy z naukowców twierdzą, że palenie papierosów jest fizycznym uzależnieniem od nikotyny, inni twierdzą, że jest to raczej uzależnienie emocjonalne. Faktem przemawiającym przeciwko pierwszej teorii jest to, że po odstawieniu nikotyny nie każdy ma symptom głodu nikotynowego. Także nie u wszystkich odstawiających papierosy pojawia się ten sam objaw odstawienia nikotyny. Wynika z tego, że doszukiwa-

nie się fizycznego uzależnienia to działanie tych, którzy doszukują się przyczyn, dla których by nie mieli rzucić palenia. Ponieważ jeśli wierzysz, że będziesz doświadczać głodu nikotynowego, prawdopodobnie tak się stanie i na odwrót. Trzeba też dodać że ci, którzy doświadczają symptomów głodu nikotynowego, tak naprawdę próbują znaleźć powód, który by usprawiedliwił ich dalsze palenie. Niektórzy biorą nawet udział w takich eksperymentach by pokazać światu „jak bardzo staram się rzucić”, ale to na mnie naprawdę nie zadziało!

### Mił palenia

Istnieje plotka, iż rzucenie palenia papierosów jest trudniejsze niż odstawienie heroiny. Praktyka wygląda jednakże inaczej – po pierwsze wszyscy ci, którzy odstawiają heroinę, doświadczają takich samych i powtarzających się efektów ubocznych, czego nie da się powiedzieć o tych, którzy rzucili palenie. W rzeczywistości duża liczba palaczy przestaje palić z dnia na dzień bez jakichkolwiek efektów ubocznych i robią to „ot tak, po prostu”. Po drugie i co ważniejsze – hipnoterapeuta nie byłby w stanie w ciągu jednej sesji sprawić, by klient przestał brać heroinę, ale może sprawić, by po jednej sesji rzucił palenie.

Nabierzmy nieco dystansu do naukowców – pamiętajmy, że przez wiele lat niektórzy naukowcy udowodniali, że zgodnie z ich wyliczeniami, pszczoła nie powinna latać! A jednak to robi! W praktyce, jeśli nikotyna powoduje chemiczne uzależnienie w organizmie, to nie było to jakimś większym problemem dla tysiąca ludzi, którzy przestali palić dzięki Valerie Austin i innym hipnoterapeutom na całym świecie.

Warto wspomnieć natomiast uzależnienie emocjonalne (nawyk), ale i tak nie ma to jakiegokolwiek znaczenia, gdyż wiemy, że używając hipnozy można rzucić palenie nie doświadczając jakichkolwiek skutków ubocznych. Inna rzecz by wyrobić w sobie nawyk musisz go praktykować.

Kiedy zaczęłaś palić, to wcale nie było to przyjemne i twoje ciało musiało się dopiero nauczyć, jak uczynić ten proces przyjemnością. Wymagało to pewnej praktyki i dopiero wtedy stało się nawykiem. Zdziaływało jak wiele osób twierdzi, że tak naprawdę palenie sprawiało im przyjemność do dnia, w którym zaczęli! Użycie wobec nich techniki regresji pokazuje, że tak naprawdę nie odczuwali żadnej przyjemności z palenia do momentu, kiedy ich ciało się do tego nie przyzwyczaiło. Czyli następuje zarówno wyuczenie tego, że papieros smakuje jak i wyrobienie przez praktykę nawyku palenia.

### Co kreuje nawyk?

To, że go wciąż powtarzasz. Dla przykładu, kiedy uczysz się jazdy na rowerze

kładziesz swoje dłonie na kierownicy, a stopy na pedałach. Na początku możesz spadać z roweru, ale po pewnym czasie praktykując będziesz w stanie jeździć rowerem. I po 10 latach – nawet jeśli nie jeździłeś rowerem, będziesz w stanie nim jeździć. Może na początku znów nieco chwiejnie, ale w pewnym momencie powróci pamięć wyuczonego nawyku, dokładnie tak samo jest z paleniem. Przestajesz palić, ale powiedzmy że ktoś ci zaoferuje papierosa i ty go przyjmiesz, wtedy nawyk powróci. Trzeba jednak dodać, że hipnoza zmienia nastawienie, więc nie będziesz „chciał” zapalić. Dokonuje się bowiem zmiana nastawienia w twoim umyśle. Musiałeś poświęcić godziny na praktykę, by nauczyć się jeździć samochodem. I w pewnym momencie zauważyłeś, że zaczynasz jeździć bez zbędnego zastanawiania się i analizowania. Wykonujesz czynności automatyczne. Dzieje się tak, ponieważ podświadomość (wewnętrzny umysł) zaakceptował nowy wzorzec postępowania. To właśnie w umyśle podświadomym magazynujesz wszystkie nawyki, po to by uwolnić świadomość od konieczności pamiętania o nich. I gdyby nawyku można by tak łatwo się pozbyć, nie byłaby to wcale taka dobra wiadomość – wyobraź sobie, że nagle tracisz zdolność prowadzenia samochodu, w środku jazdy! Tak więc nasza podświadomość działa w ten sposób by utrzymywać wyuczone nawyki, natomiast dzięki hipnozie możemy przeprogramować podświadomość i to właśnie zrobimy.

Określenie „wilk w owczej skórze” obrazuje sposób w jaki palacz patrzy na papierosa – jak na niewinną, łagodną owieczkę.

### Czy przytyję, kiedy rzucę palenie?

Kiedy ma takiej zależności, że musisz przytyć, kiedy rzucisz palenie, natomiast niektórzy ludzie przybierają na wadze, ponieważ powiedziano im, że tak się stanie. Ma tutaj miejsce zjawisko samospełniającej się przepowiedni, a poza tym jest to częścią ich systemu przekonań.

### Nie czekaj aż będzie za późno...

Od momentu kiedy dana osoba zostaje zdiagnozowana z rakiem płuc, w ciągu roku umiera 80% diagnozowanych. A 90 % umiera w ciągu najbliższych pięciu lat. □

źródło : Cancer Research UK.

**Hipnoterapeutka:**  
Jolanta Rudzka Gowda  
My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191  
www.facebook.com/mymedyk