

Czym jest hipnoza?

WTanganice pewien biały lekarz stwierdził u swojego pacjenta 40-stopniową gorączkę i zapalenie ślepej kiszki. Zgodnie z jego doświadczeniem mogła tutaj pomóc tylko natychmiastowa operacja, ale przerażony pacjent odrzucił taką możliwość. Pochodził on z plemienia, które dopuszczało jedynie leczenie szamana. Wezwany znachor roztarł zioła i obłożył nimi ciało chorego mrużąc przy tym niezrozumiale. Pacjent przyglądał mu się jak zahipnotyzowany. Czarownik położył prawą rękę na pępku chorego i powiedział: „Twój ból i gorączka znikną”. Następnego dnia chory wyzdrowiał. Hipnotyczna sugestia w afrykańskim wydaniu zadziałała. Czym w takim razie jest hipnoza, a czym sugestia?

Definicja

Należy przyznać, że podanie dokładnej definicji przysparza nadal kłopotów, chociaż fenomen hipnozy został w tym czasie dobrze poznany. Prawdziwa natura hipnozy w świetle obowiązującej teorii pozostaje nadal nieznaną. Stwierdzono jednak, że istnieje coś pomiędzy stanem czuwania a snem – jest to jakby „półświadomość”. W tym stanie funkcje ciała są obniżone, natomiast psychiczne pobudzone. Brytyjskie Towarzystwo Medyczne definiuje hipnozę tak:

„Hipnoza jest przejściowym stanem zmienionej uwagi, w którym mogą pojawiać się różne zjawiska, spontanicznie bądź jako reakcja na werbalne lub inne bodźce.

Te fenomeny obejmują zmiany świadomości, pamięci, wzmożoną wrażliwość na sugestie, odpowiedzi i myśli, których pacjent w normalnym stanie świadomości nie dostrzega. Między innymi chodzi tu o takie zjawiska, jak wywoływanie i tłumienie: odczuwania bólu, paraliżu, sztywności mięśni, zmian motorycznych”.

W toku hipnozy – nazywanej też heterohipnozą – do hipnotyzowanego dociera zewnętrzne wyobrażenie (sugestia), które zostaje przyjęte. Tymczasem w autohipnozie (samohipnozie) wyobrażenie jest wytwarzane i przyjmowane przez tę samą osobę. Bez akceptacji i aprobaty tegoż wyobrażenia jakiegokolwiek oddziaływanie jest wykluczone. Dlatego też – jak podkreśla wielu autorów (np. L.M. LeCron) – każdy rodzaj hipnozy jest w gruncie rzeczy samohipnozą. Wyobrażenie na skutek częstego powtarzania może stać się odruchem warunkowym, a w związku z tym częścią osobowości. Dla trwałego oddziaływania jest zatem istotne powtarzanie.

Zgodnie z prawem układu sygnałów Pawłowa każdy intensywny, trwały i systematycznie powtarzający się bodziec, który przez odpowiednie drogi nerwowe osiągnie określony punkt w korze mózgowej, prowadzi wcześniej bądź później do wymuszonej senności, chyba że jego działanie zostanie zakłócone przez inny, silniejszy bodziec.

Z tego względu hipnozę powinno się przeprowadzać w zaciemnionym, cichym pomieszczeniu, tak aby uniknąć niepożądanych bodźców. Dzięki temu bodziec hipnotyzujący może zostać (poprzez wielokrotne używanie) na tyle opanowany, że jego oddziaływanie można każdorazowo błyskawicznie powtórzyć.

Dochodzi do tak zwanej „hipnozy błyskawicznej”. Oddziaływanie hipnotyzera polega na wytworzeniu w hipnotyzowanym wyobrażenia wprowadzenia w hipnozę, ale w rzeczywistości hipnotyzowany wprowadza się w nią

*Hipnoza,
autohipnoza*

*Prawo układu
sygnałów*

*Hipnoza
błyskawiczna*

sam. Dochodzi do hipnozy, ponieważ hipnotyzowany jej oczekuje.

Nieodzownym warunkiem hipnozy jest zgoda na nią. Hipnotyzowany musi być dogłębnie przekonany, że hipnotyzer chce wyłącznie jego dobra. To pełne zaufania do hipnotyzera oczekiwanie pacjenta warunkuje działanie hipnozy, dlatego też przed wprowadzeniem w stan hipnotyczny powinno się nawiązać głęboki kontakt z hipnotyzowanym, tak aby wytworzyć atmosferę zrozumienia i sympatii.

*Wpływ
hipnozy*

Hipnoza ma głęboki wpływ na cały organizm. W jej trakcie można spowalniać lub przyspieszać oddech i puls. Można wywierać wpływ także na inne funkcje organizmu: na wydzielanie soków żołądkowych, potu, kaszel, torsję, przemianę materii, szerokość źrenic, wydalanie. Prócz tego w stanie hipnozy mogą być wywoływane pozytywne lub negatywne złudzenia zmysłowe.

*Negatywne
złudzenia
zmysłowe*

Na przykład w złudzeniach negatywnych będące w pomieszczeniu przedmioty mogą być niedostrzegane przez zahipnotyzowanego, jeśli poda mu się odpowiednią sugestię.

Jeżeli hipnotyzowanemu zasugeruje się, że znalazł się w pustym pokoju i powinien poruszać się po nim swobodnie, to dojdzie do sytuacji, w której będzie próbował przejść przez stojący, ale dlań niewidzialny mebel. Kiedyś zasugerowałem pewnej osobie, że jest sama w pokoju, w którym byłem wraz z moim przyjacielem. Przez chwilę zachowywaliśmy się cicho. Później zaczęliśmy rzucać się poduszka-
mi. Zahipnotyzowany był tak poruszony, iż musieliśmy przerwać próbę. Po tym, jak się uspokoił, opowiedział, że był bardzo przestraszony, ponieważ w powietrzu latały poduszki, a nie było nikogo, kto by nimi rzucał.

Profesor doktor von Krafft-Ebing donosi o podobnym zdarzeniu. Dał on zahipnotyzowanemu sugestię, że dr H. wyjechał na kilka dni. Kiedy tylko wspomniany doktor H. pojawił się w pomieszczeniu z zapalonym papierosem

w rękę, przerażony zahipnotyzowany wpatrywał się w żarzący się papieros i chmurę dymu spacerujące samotnie po pokoju. Sądził, że to jakaś czarodziejska sztuczka.

W taki sam sposób można zasugerować całkowitą ślepotę dając następującą sugestię:

„Powoli dookoła ciebie zrobi się ciemniej i ciemniej. Wszystko rozmyje się w nieprzejrzywej mgle. Nie będziesz mógł nic rozpoznać. Będzie ciemniej i ciemniej. W końcu zrobi się zupełnie ciemno. Stoisz w całkowitej ciemności i niczego nie widzisz”.

Osoba zahipnotyzowana zachowuje się tak samo jak niewidomy. Nie ma w tym żadnej symulacji – można to przetestować stawiając na drodze zahipnotyzowanego jakiś przedmiot, w który boleśnie uderzy. Oczywiście wcześniej trzeba zasugerować, że ślepotą potrwa zaledwie kilka chwil, aby nie wywołać paniki.

Z takim samym powodzeniem można oczywiście wywołać pozytywne złudzenia. Znany jest eksperyment z grą w karty. Daje się zahipnotyzowanemu sugestię, że jedna określona karta jest oznaczona czarną kropką. Z reguły zahipnotyzowany rozpoznaje taką kartę wśród innych i potrafi ją wyciągnąć z talii, choć w rzeczywistości nie jest ona w ogóle oznaczona.

*Pozytywne
złudzenia
zmysłowe*

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 odcienie senności i czuwania.

*Stan
ograniczonej
świadomości*

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 podczas 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 następującymi kryteriami:

*Różnice
między
hipnozą
a snem*

W hipnozie:

- ma miejsce podwyższona uwaga na podawane sugestie,
- pacjent słyszy każde słowo i dźwięk,
- pacjent jest w małym stopniu krytyczny,
- jego świadomość jest zawężona, ale czuwa,
- orientacja w czasie i przestrzeni jest zachowana,
- zdolność do przypominania sobie jest zachowana, jeśli nie zasugerowano inaczej,
- z hipnotyzowanym można rozmawiać.

We śnie:

- śpiący jest pozbawiony uwagi,
- przyjmowanie bodźców jest praktycznie zablokowane,
- śpiący nie jest krytyczny,
- świadomość jest zablokowana,
- brak orientacji,
- zdolność przypominania sobie jest zablokowana,
- ze śpiącym nie można rozmawiać.

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.

Kiedy hipnotyzowanemu da się sugestię, która leży poza jego strukturą osobowości – np. aby się rozebrał lub kogoś zastrzelił – to trans hipnotyczny zostanie przerwany, a pacjent budzi się.

Podsumowując:

1. Zjawisko hipnozy nie ma nic wspólnego z magią i siłami nadprzyrodzonymi.
2. Hipnoza nie jest równoznaczna ze sztucznym zasypianiem. Jej objawy mogą być różne i zależą od osobowości hipnotyzera i od użytych metod.
3. Hipnoza nie jest równoznaczna z sugestią, choć zwiększa znacznie podatność na nią.
4. Hipnoza może wpływać negatywnie i pozytywnie nie tylko na choroby, ale także na ciężkie organiczne zaburzenia.
5. Głębokość hipnozy, jak również wywieranie sugestywnego wpływu zależą w znacznym stopniu od całokształtu psychicznej sytuacji hipnotyzowanego, w szczególności od jego aktywności/bierności psychicznej.
6. W trakcie hipnozy może zostać zasugerowane dowolne złudzenie zmysłowe – zarówno pozytywne, jak i negatywne.
7. Hipnoza i sen nie są identycznymi stanami, jednak hipnoza tak jak sen jest naturalnym zjawiskiem w życiu ludzi i zwierząt.
8. Każdy, kto umie spać, może zostać zahipnotyzowany, jednak głębokość i symptomy tego stanu są indywidualnie zróżnicowane.
9. Hipnoza nie jest złotym środkiem na wszystkie dolegliwości, ale w rękach doświadczzonego terapeuty stanowi wspaniałą możliwość niesienia pomocy.

*Fakty na
temat
hipnozy*