

Какво е и какво не е хипнозата?

Като феномен хипнозата е позната още в древни времена. Ранните форми на гадаене и пророкуване като Делфийския оракул, Таро и почитания китайски класически труд „И-чинг" се считат за ранни форми на хипнотична индукция.

Наименованието „хипноза" е поставено от английския лекар д-р Джеймс Брейд и изхожда от името на древногръцкия бог на съня Hypnos. По-късно се установява, че хипнозата и сънят са твърде различни състояния, но терминът „хипноза"се е запазил и до наши дни.

Дефинициите на този естествен феномен са доста. Най-популярната от тях гласи, че ***хипнозата представлява променено състояние на съзнанието, характеризиращо се с повишена внушаемост, стеснена концентрация на вниманието и връзка, осъществяваща се между хипнотизирания и хипнотизатора, която се нарича рапорт.***

За хипнозата съществуват различни митове почти от самото й откриване и дефиниране

като психичен феномен. Тези митове и неистини всяват страх и абсолютно незаслужено недоверие у мнозинството от хората. Често хипноза и внушение се бъркат, самата хипноза също се бърка с медитация или психоза. Много от погрешните възприятия са ***вн ушени***
от филмите, вестниците, списанията и книгите. Вероятно и вие сте чели или чували да я описват като кома, сомнамбулизъм, безпаметност, безконтролност на реакциите, безпомощно състояние, в което се превръщаш едва ли не в марионетка в ръцете на хипнотизатора и вършиш какво ли не в непрогледния мрак на несъзнаваното.

Е, казвам ви, че това хипнозата категорично не е!

Като всяко друго терапевтично средство, когато се прилага от лаици, тя наистина крие известни рискове. Но кое лечение, прилагано неадекватно, не го прави?

Истината е, че хипнозата и правилното й приложение за лечебни цели (хипнотерапията) са мощно терапевтично средство и възможност за самопознание. Уместното й прилагане повлиява успешно върху автономните и физиологичните процеси на организма, а също на поведението, нагласите, възприятията, емоциите и паметта. Хипнозата подпомага терапевтичните процеси, като позволява по-задълбочено и безопасно фокусиране на вниманието на клиента върху идеи и мотивация. Освен това състоянието на хипноза позволява на хората да бъдат по-активни в терапевтичния процес, отблокира психичния ресурс на организма да се справи с дадения проблем, давайки позитивно усещане за личностна значимост.

За да бъда докрай коректна, ще ви кажа, че около 15% от хората са нехипнабилни (не могат да влязат в хипноза). Горе - долу същият е процентът на хората, които влизат в много дълбока хипноза (сомнамбулен транс) и нарушават рапорта (връзката с хипнотизатора). Поради това ,когато работя с хипноза, правя тест за хипнабилност и ако клиентът влиза в повърхностна или изобщо не влиза в хипноза, преминаваме към друг тип терапия (мотивационна, клиент - ценрирана или релаксивна).

Усещането да си в хипноза наподобява унасящия прибой на морето и кроткото полюшване на спокойна вълна - плавно и променливо, въздигащо и задълбочаващо едновременно.

Светът на хипнозата е тясно свързан с вътрешния свят - на усещанията, чувствата, емоциите и инсайта. Той винаги е разнолик и неднозначен. Докосването до този свят е вълнуващо

пътешествие към центъра на Аза и съзвездията на личния микрокосмос. Отблокирането на психичния ресурс вследствие на хипнотичния транс повишава самооценката на личността и потенциира нейната мотивация за справяне с реалността и стреса.

За мен хипнозата е не само свобода и творчество, тя е като безкраен миг безвремие, чиято спирала води нагоре - към самопознание и вяра в себе си.