

Dariusz Marazek
HIPNOZA
Podręcznik dla początkujących,
WROCLAW 1996
Copyright Dariusz Marazek
Nakład 10 000 egz.
Wydanie I
Wrocław 1996 r.

Wydawnictwo :

ISBN 83-906642-0-8
INTER- ES ul. Kwiatowa 1 51-1 20 Wrocław

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I Wiadomości ogólne.

- 1. Definicja hipnozy.**
 - 2. Mity i błędne wyobrażenia a rzeczywistość.**
 - 3. Szkodliwość hipnozy.**
 - 4. Podatność na hipnozę.**
 - 5. Głębokość transu.**
 - * Skala opisowa.**
 - * Tabela punktowa Davisa i Husbanda**
 - 6. Testy podatności na sugestie.**
 - * Test zaciśniętej dłoni.**
 - * Test lekkich rąk.**
 - * Test spadającej monety.**
- ROZDZIAŁ II Technika wprowadzania w trans.**

- 7. Rozmowa wstępna.**
- 8. Ułożenie osoby hipnotyzowanej.**
- 9. Podejście do hipnotyzowanego.**
- 10. Rodzaje technik.**
- 11. Pogłębianie indukcji.**
- 12. Sugestie pohipnotyczne.**
- 13. Wyjście z transu.**
- 14. Kawa na ławę czyli przykłady transów.**

TECHNIKA BERNHEIMA

TECHNIKA LEWITUJĄCEJ RĘKI TECHNIKA FIKSACJI WZROKU ' TECHNIKA ESTRADOWA

36 39 43

ROZDZIAŁ V. Walka z nałogami.

23. ALKOCHOLIZM.

24. NIKOTYNIZM__

25. Obżarstwo

ROZDZIAŁ III. Hipnoza na prywatce,

47

15. Wybór czasu.

49

16. Wybór osoby.

50

17. Wybór metody.

51

18. Jak uzyskać widowiskowość.

52

* W lekkim transie.

53

* W średnim transie.

53

* W głębokim transie.

54

19. Czego nie należy robić.

56

ROZDZIAŁ VI. Życzliwe uwagi.

26. PRZESTROGI.

27. SPOSTRZEŻENIA I PORADY.

CO WARTO PRZECZYTAĆ...

ROZDZIAŁ IV. Nauka w hipnozie i autohipnozie. 57

20. Zalety nauki w hipnozie.

58

61

62

64

64 66

21. Autohipnoza.

* Samodzielne wprowadzanie się w hipnozę (autohipnoza).

22. Sposób uczenia się w hipnozie.

* Nauka samodzielna.

* Nauka wspólna.

ROZDZIAŁ I
WIADOMOŚCI OGÓLNE

7. Definicja hipnozy.

O hipnozie wypowiadało się wielu badaczy, stworzono wiele teorii, hipotez oraz definicji, ale żadna z nich nie jest akceptowana przez wszystkich lekarzy. Taka sytuacja to wynik faktu, że zjawiska występujące w hipnozie występują także w innych stanach świadomości, a więc nie ma jednoznacznego fizjologicznego wyznacznika, który dawałby pewność występowania zjawiska. Większość naukowców przyjmuje poniższe określenie hipnozy:

„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.”

Dziś wielu specjalistów jest zdania, że 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.

Przyjęcie takiego określenia hipnozy bardzo ułatwiło badania nad nią, ponieważ „od demonizowało” ją. Pozwoliło także zrozumieć, dlaczego różni hipnotyzerzy, nawet stosując te same techniki, osiągnęli różne efekty u tych samych hipnotyzowanych. Ale o tym dokładniej napiszę w innym rozdziale.

2. Mity i błędne wyobrażenia a rzeczywistość.

Mit 1

Hipnoza to coś z parapsychologii, zjawisko nadprzyrodzone, nie mające potwierdzenia naukowego.

- Fałszywy

Hipnoza została zweryfikowana naukowo i jest wykorzystywana w medycynie, nauce, a nawet w pracy policji.

Mit 2

Hipnotyzer to osoba obdarzona nadprzyrodzoną mocą.

- Fałszywy

Hipnotyzerem może zostać każdy, kto jest choć trochę rozgarnięty. Wolberg w jednej ze swoich książek opisuje przykład kilkuletniej dziewczynki, która nauczyła się hipnozy oglądając film i skutecznie wypróbowała ją na swoich rówieśnicach z przedszkola. Jednakże z powodu popularności tego mitu, może się okazać przydatne wytworzenie wokół własnej osoby aury tajemniczości w celu ułatwienia sobie zadania wprowadzania w trans niektórych osób.

Mit 3

Można zostać zahipnotyzowanym wbrew swojej woli.

- Fałszywy

Każdy, kto zdaje sobie sprawę, że jest hipnotyzowany może się temu przeciwstawić bez większego problemu. Niemniej osoba nieświadoma przeprowadzanej na niej hipnozy może zostać zahipnotyzowana, jednak nie można tutaj mówić, że nastąpiło to wbrew jej woli. Ponadto zdarzenie takie może mieć miejsce

jedynie w bardzo nielicznych sytuacjach. Jedną z nich opiszę w jednym z następnych rozdziałów.

Mit 4

Zahipnotyzowany wykona wszystkie polecenia hipnotyzera.

- Fałszywy

Osoba zahipnotyzowana nawet w najgłębszym transie podświadomie kontroluje sytuację i nie wykona poleceń niebezpiecznych dla siebie lub kolidujących z wyznawanymi przez nią normami.

Mit 5

Zahipnotyzowany posiada nadludzkie siły.

- Prawie prawdziwy

W rzeczywistości następuje tylko maksymalne wykorzystanie wszystkich możliwości i ukrytych rezerw organizmu (psychicznych, intelektualnych i fizycznych), co sprawia, że wydaje się, iż zahipnotyzowany dysponuje nadludzką siłą. Podobne zjawisko występuje w skrajnym stresie np. człowiek uciekający przed psem rozwija, wydawałoby się niemożliwą dla siebie prędkość.

Mit 6.

Hipnozie ulegają ludzie „słabi” odporne.

a „silne” osobowości są

- Fałszywy

Wręcz odwrotnie. Osobowości silne i zrównoważone są bardziej otwarte i nie boją się hipnozy.

Osobowości „słabe” trudniej jej ulegają z powodu poczucia zagrożenia.

Mit 7

Można nie wyjść z transu hipnotycznego

- Falszywy do szpiku kości

Wyprowadzenie z transu jest łatwiejsze niż zahipnotyzowanie. Nawet gdyby zahipnotyzowany nie reagował na polecenia wyjścia z transu to pozostawiony sam sobie zapada w normalną drzemkę i budzi się już „od hipnotyzowany”.

10

J. Szkodliwość hipnozy'

Żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie wykazało jakiegokolwiek szkodliwości hipnozy. Dotyczy to zarówno sfery cielesnej i duchowej człowieka. Samo zjawisko jest absolutnie naturalne i nieszkodliwe w tym sensie, że jest nie więcej i nie mniej szkodliwe niż inne stosunki interpersonalne. (Przez stosunki interpersonalne rozumie się wszystkie jawne, werbalne, podświadome, fizyczne i psychiczne oddziaływania pomiędzy ludźmi).

Można, więc komuś wyrządzić krzywdę, ale takie samo ryzyko istnieje w normalnych kontaktach międzyludzkich. Jeszcze raz zwrócę uwagę, że sam stan hipnozy nie jest szkodliwy a zaszkodzić mogą jedynie sugestie hipnotyzera, np. poprzez niemożliwe do przewidzenia skojarzenia wywołujące stres.

Także źle użyte polecenia mogą spowodować szkody np. przy demonstrowaniu nieczułości na ból 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...”.

Nie powinno się także zbyt często wykorzystywać tej samej osoby do pokazowych seansów hipnozy, gdyż gwałtowne wchodzenie w trans też powoduje stresy.

li

4. Podatność na hipnoza

Podatnością na hipnozę nazywamy zdolność wchodzenia w trans hipnotyczny.

Hipnotyzerzy uważają, że w hipnozę można wprowadzić zdecydowaną większość populacji. Zależy to głównie od stanu emocjonalnego hipnotyzowanego oraz wielu innych czynników. Często ta sama osoba raz wchodzi w głęboki trans, a innym razem tylko w płytki, albo w ogóle jest oporna.

Dzieje się też odwrotnie. Osoba, która do tej pory miała trudności w tym zakresie, nagle się ich pozbywa. Przy okazji warto zauważyć, że osoby hipnotyzowane niejako „uczą się” wchodzenia w trans i z każdym następnym razem przychodzi im to łatwiej. Oczywiście nie jest to reguła. Jeden z hipnotyzerów (Kratocłwil) twierdzi, że całkowicie, (co nie znaczy, że trwale) niewrażliwych na hipnozę jest około 5 % populacji. W najgłębszy trans można wprowadzić około 25 % ludzi, a reszta osiąga różne pośrednie stany hipnozy.

Część hipnotyzerów osiąga lepsze rezultaty, co być może jest wynikiem lepszego podejścia do hipnotyzowanego, a może też odgrywa w tym dużą rolę miejsce hipnotyzowania.

Na przykład Bemheim - twierdzi, że w szpitalu 80 % jego pacjentów osiągało stan głębokiej hipnozy, podczas gdy z osób hipnotyzowanych prywatnie tylko 20 %.

Podatność na hipnozę niezależny od płci, wykształcenia i inteligencji. Natomiast zależy od:

- wieku - od 5 do 17 lat trochę większa niż w innych grupach wiekowych
- stosunków pomiędzy hipnotyzerem a hipnotyzowanym (uprzedzenia i animozje źle rokuja)
- wyobrażeń hipnotyzowanego dotyczących tego jak ma wyglądać hipnoza i hipnotyzer.

Warto zauważyć, że osoby będące somnambulikami (śpiące głęboko, mające trudności z rozróżnieniem jawy od snu gdy się je budzi) są bardzo podatne na hipnozę i łatwo wchodzi w głęboki trans.

5. Głębokość transu.

Przez głębokość transu rozumieć należy zdolność zahipnotyzowanego do wykonania sugestii zhierarchizowanych według poziomu trudności. Oznacza to, że im trudniejsze polecenia wykonuje zahipnotyzowany tym większa jest głębokość transu. Ponadto określenie głębokości transu pomaga hipnotyzerowi odpowiednio dobierać sugestie, aby nie były one zbyt trudne do realizacji. Powszechnie stosuje się dwie skale dotyczące głębokości transu.

- Skala opisowa.

Wg Forela hipnozę dzielimy na trzy zasadnicze stadia:

-lekki (sommelencję, czyli senność - charakteryzuje się znużeniem i relaksacją.

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

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

- Tabela punktowa Davisa i Husbanda

Tabela ta umożliwia zorientowanie się w jak głębokim transie jest hipnotyzowany na podstawie obserwacji jego reakcji. Ponadto umożliwia ona także pewną standaryzację wyników przy badaniach, gdyż jest dokładniejsza niż skala opisowa. Można więc przeprowadzić doświadczenie i stwierdzić, że osoba A będąc w 10 stopniu hipnozy zrobiła to i tamto a osoba B nie zrobiła tego. Dzięki temu można porównywać doświadczenia i weryfikować je (potwierdzać lub zaprzeczać

ich prawdziwości poprzez przeprowadzenie następujących doświadczeń).

Głębokość

Stopień

Objawy

Oporny

0

Hipnoidalny

1

7

JL^

3

lekka relaksacja

4 5

trzepotanie powiekami pełna relaksacja ciała

Lekki trans

6

7 10 11

katalepsja oczna katalepsja kończyn katalepsja sztywna lekkie znieczulenie

Średni trans

13 17 18 20

częściowa niepamięć zdarzeń w hipnozie zmiany osobowości proste sugestie pohipnotyczne iluzje

kinestetyczne

Głęboki trans

21 22 26

otwarcie oczu w transie trudne sugestie pohipnotyczne trudne sugestie pohipnotyczne

27

halucynacje słuchowe dodatnie

29 30

halucynacje słuchowe ujemne halucynacje wzrokowe ujemne

6. Testy podatności na sugestie.

Są one przydatne do określenia czy badana osoba jest podatna na hipnozę. Jednak nie zawsze osoby ulegające sugestiom daje się łatwo zahipnotyzować. Nie da się jednak ukryć, że osoby łatwo ulegające sugestiom są podatniejsze na hipnozę. W celu prostszego przedstawienia problemu przytoczę najwyżej kilka popularnych metod.

* 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 zaciśnąć 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.

ROZDZIAŁU

TECHNIKA WPROWADZANIA W TRANS

18

7. Rozmowa wstępna.

Poprawny przebieg hipnotyzowania powinien mieć następujący przebieg:

- Rozmowa wstępna
- Ułożenie hipnotyzowanego
- Wprowadzenie w trans
- Pogłębienie transu
- Wyprowadzenie z transu

Rozmowa wstępna jest bardzo istotnym etapem hipnozy, a pomimo tego, jest bardzo często pomijana (najczęściej z powodu lenistwa i nadmiernej wiary hipnotyzera w swoje siły).

Rozmowa wstępna pozwala hipnotyzerowi zorientować się w wyobrazeniach jakie na temat hipnozy hipnotyzowana osoba. Wiedza ta pozwala hipnotyzerowi przyjąć najlepszy sposób postępowania z taką osobą.

W rozmowie wstępnej należy:

- dowiedzieć się od hipnotyzowanego co myśli i wie o hipnozie.

Jeśli uważa hipnozę za coś tajemniczego to nie zawsze należy wyjaśniać jak jest naprawdę, ponieważ taka wiara może ułatwić wejście w hipnozę.

- zniwelować ewentualne lęki u hipnotyzowanego.

Najczęściej ludzie boją się, że nie wyjdą z transu. Trzeba im wtedy wyjaśnić, że nie jest to możliwe, gdyż zahipnotyzowany zostawiony sam sobie zasypia, a wtedy wystarczy go tylko obudzić.

- zorientować się jaką technikę i jakie podejście wybrać. 19

8. Ułożenie osoby hipnotyzowanej.

Hipnotyzowany może leżeć lub siedzieć. Ważne jest aby znajdował się w wygodnej dla siebie pozycji.

W pozycji siedzącej najlepiej jak hipnotyzowany siedzi lekko przechylony na bok, opierając się bokiem ciała na bocznym oparciu. Jego głowa opiera się na zagłówku, a ręce leżą swobodnie na oparciach fotela. Nogi powinny być prawie wyprostowane i leżeć na niewysokiej pufie lub czymś do niej podobnym. Hipnotyzer w takim przypadku siedzi obok fotela, po przeciwnej stronie do tej, o którą opiera się hipnotyzowany.

W pozycji leżącej najlepiej jest, gdy hipnotyzowany leży na plecach, głowę ma uniesioną na niewielkiej poduszce, ręce zgięte w łokciach. Łokcie powinny być odsunięte od tułowia, a dłonie powinny się z nim stykać. W ten sposób ręce tworzą trójkąt z linią ciała.

Należy zauważyć, że u leżącej osoby często pojawia się uczucie zależności lub skojarzenia seksualne - może to ułatwić lub utrudnić proces hipnotyzowania. Podczas rozmowy wstępnej warto wyczuć czy uczucia te trzeba zniwelować, czy też właściwie wykorzystać.

9. 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.

10. Rodzaje technik

Jest tyle technik hipnotyzowania ilu hipnotyzerów, ponieważ każdy z nich opracowuje własne techniki.

W tej książce przedstawię kilka klasycznych technik, które pozwolą opracować każdemu własne techniki.

Przy hipnotyzowaniu najczęściej stosuje się analogie do snu i to z dwóch powodów. Po pierwsze, wchodzenie w trans jest bardzo podobne do zasypiania, a po drugie, ludzie łatwo kojarzą wrażenia ze snu, z wrażeniami płynącymi podczas relaksacji. Przy hipnotyzowaniu wykorzystującym analogie do snu stosuje się monotonne bodźce słuchowe, wzrokowe i dotykowe mające wywołać senność u hipnotyzowanego, a przez to przekonać go, że jego organizm poddaje się poleceniom hipnotyzera. Najczęściej stosowane techniki to :

- Bernheima

- Lewitacji ręki

- Fiksacji wzroku

- Estradowa

- 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

\a^ ic+ntnp gdvż umacnia to
związane z hipnozą.

Dokładne przedstawienie i sposoby realizacji poszczególnych technik rozpoczynają się na stronie 29.

24

11. Pogłębianie indukcji.

Rozpoczyna się ono od momentu gdy hipnotyzowany osiągnie lekki trans, a celem jest wywołanie średniego i głębokiego transu. Jest to zadanie najtrudniejsze, gdyż jak pamiętamy nie u wszystkich jesteśmy w stanie wywołać średni trans, a jeszcze mniej osób osiąga głęboki stan. Należy pamiętać, że tylko w hipnozie na estradzie konieczne jest osiągnięcie głębokiego stanu. W pozostałych przypadkach, aby osiągnąć jakiś założony przez nas cel (np. do nauki języków obcych, pokonania złych przyzwyczajeń itp.), wystarczy średni a nawet lekki poziom transu.

Trans pogłębia się poprzez podawanie coraz to trudniejszych do wykonania sugestii. Jednocześnie cały czas insynuuje się, że wykonanie danej czynności pogłębia trans.

W czasie średniego poziomu możliwe są do wykonania następujące czynności:

-nie odczuwanie wrażeń, bólu itp.- nazywa się to anestezją. (Ciekawe, że anestezję można osiągnąć już w lekkim transie, o czym -wielu ludzi nie ma pojęcia).

-utrata pamięci podczas hipnozy oraz po jej zakończeniu (amnezja posthipnotyczna) dotycząca tego co działo się podczas hipnozy.

-,przeniesienie się w czasie" np. powrót do zdarzeń z dawnego dzieciństwa.

-podawanie sugestii nierzeczywistych np. wywoływanie złudzenia unoszenia się w powietrzu, pływania oraz znajdowania się w innych miejscach.

podanie sugestii posthipnotycznych. Niestety do sprawdzenia dopiero po wyjściu z transu. Gdy osiągniemy już średni poziom hipnozy możemy pokusić się o spróbowanie czy hipnotyzowany może otworzyć oczy i chodzić. Należy to robić bardzo ostrożnie, aby nie wywołać samodzielnej dehipnotyzacji zbyt trudnymi sugestiami. Jeżeli hipnotyzowany może je wykonać to znaczy, że osiągnęliśmy już głęboki poziom i możemy żądać wykonania dowolnie trudnych sugestii.

12. Sugestie pohipnotyczne.

Są najlepszym dowodem na to, że ktoś znajdował się w hipnozie. Jednocześnie ich niewykonanie nie oznacza, że się w niej nie było.

Sugestią pohipnotyczną nazywamy polecenie wykonania dowolnej czynności po wyjściu z transu.

Czynność ta jest wykonywana na umówiony sygnał. Sygnał ten, tak jak polecenie, istnieje w podświadomości człowieka.

Dlatego też po wykonaniu nawet absurdalnego polecenia tak jak

np. otwarcia i ponownego zamknięcia okna jest ono tłumaczone racjonalnymi powodami.

Sugestie pohipnotyczne podaje się w średnim i głębokim transie. Często wykorzystywanym poleceniem jest nakaz, aby osoba, która była hipnotyzowana, zapomniała na kłaśnięcie jedną z liczb. Po kłaśnięciu prosi się o głośne odliczenie do dwudziestu. Jeśli polecenie jest wykonywane to osoba, która była hipnotyzowana „przeskakuje” daną liczbę lub co najmniej zaczyna się przy niej.

Należy pamiętać, aby polecenie było możliwe do wykonania. W przeciwnym razie może wystąpić nerwica.

13. Wyjście z transu.

Jest najprostszą rzeczą w całym transie. Najczęściej stosuje się metodę powolnego odliczania do pięciu lub dziesięciu.

Główną zaletą metody odliczania jest jej skuteczność i spokojny przebieg, dający zahipnotyzowanemu czas na przestawienie organizmu.

Wyjście z transu rozpoczynamy od podania sugestii, że przy doliczeniu do liczby pięć (lub dziesięć) nastąpi wyjście z transu. Następnie liczymy powoli od jednego do pięciu (lub dziesięciu). Zwykle wyjście z transu następuje zaraz po wymienieniu liczby 5 (lub 10).

Zdarza się, że zahipnotyzowany nie chce wyjść z transu bo np. bardzo dobrze się w nim czuje. Należy wtedy ponowić jeszcze raz próbę wyjścia z transu, a jeżeli to nie skutkuje, pozostawić hipnotyzowanego samego, tak żeby zasnął. Po krótkiej drzemce, obudzi się już poza transem.

Z reguły hipnotyzowani nie pamiętają przebiegu transu. Dlatego trudno im uwierzyć, że odbył się on rzeczywiście. Jeżeli chcemy, aby zahipnotyzowany zapamiętał wszystko z transu, należy wydać w hipnozie polecenie nakazujące zapamiętanie przebiegu transu. Szczególnie trzeba o tym pamiętać wtedy, gdy hipnoza jest środkiem do nauki.

Często zdarza się, że hipnotyzowany sam wychodzi z transu. Dzieje się tak wtedy, gdy sugestia jest zbyt trudna do wykonania lub koliduje z systemem wartości wyznawanym przez tę osobę. W takich sytuacjach hipnotyzowany najczęściej pamięta ostatnie polecenia. Warto mieć to na uwadze, jeśli nie chce się narobić sobie wrogów.

14. Kawa na ławę czyli przykłady transów.

W rozdziale tym przedstawię hipotetyczne przebiegi transów w różnych technikach. Nawiasy okrągłe (tak wygląda informacja o zachowywaniu się osoby hipnotyzowanej) zawierać będą informacje o zachowaniu hipnotyzowanego, natomiast komentarz zamieszczać będę w nawiasach kwadratowych [tal^zuygl^da mój komentarz od tego co się dzieje}.

TECHNIKA BERNHEIMA

Od tej chwili przyjmujemy dla uproszczenia, że hipnotyzowany ma na imię Adam [skrót A:], natomiast hipnotyzer Henryk

[skrót]

H: Proszę się wygodnie położyć. (Adam leży na plecach, głowa uniesiona, oparta na poduszce, ręce zgięte w łokciach tworzą trójkąt z linią tułowia. Pod kolanami ma drugą poduszkę, która lekko unosi kolana) Jest to najwygodniejsza pozycja i jeśli to możliwe to warto ją stosować].

H: Teraz leżysz spokojnie, a Twoje myśli krążą swobodnie. Jesteś spokojny i rozleniwiony. Twoje myśli są leniwe i monotonne. Jest Ci ciepło i wygodnie. Twoje powieki są ciężkie, ciążą Ci coraz bardziej.

Masz ciężkie powieki i jeszcze cięższe... coraz cięższe...

Powoli Twoje oczy się przymykają, przymykają... a powieki są bardzo ciężkie...bardzo, bardzo ciężkie... (gdy widzimy, że Adam zamyka oczy) zamykasz oczy, Twoje oczy zamknęły się. [Jest to najgorszy etap dla "Henryka/ gdyż musi opanować wesołość Adama, która jest wywoływana nienaturalną tonacją głosu. 9^fje trzeba się zrażać nawet wybuchami śmiechu. 2b dwóch., trzech salwach śmiechu hipnotyzowany ,wypa[a się." i już jest fatwiej].

H: Leżysz wygodnie, jesteś senny, chce Ci się spać, bardzo chce Ci się spać, tak bardzo, że zaraz będziesz ziewał... będziesz ziewał... Oddychasz spokojnie. Teraz będziesz oddychał w rytm moich poleceń. Na moje słowo „WDECH" robisz powolny głęboki wdech i wentylujesz płuca dopóki nie powiem „WYDECH".

Wtedy robisz spokojny długi wydech i na bezdechu czekasz, aż powiem „WDECH".

Zaczynamy. „WDECH". (Adam wdycha powoli powietrze) zwracaj uwagę na wrażenia przy oddychaniu, myśl o tym co czujesz „WYDECH". (Adam wydycha powietrze)

jesteś spokojny i senny, oddychasz leniwie. (Adam wypuścił powietrze) ['Przytrzymujemy go chwile na bezdechu, a(e nie za dtuao, żeby się nie zdenerwował. ^]lepiej od 3 do 5sekund]. (Adam zrobił 5 wdechów i wydechów).

H: Teraz czujesz się rozluźniony i szczęśliwy Jesteś senny i rozluźniony. Chce Ci się spać. Już dawno tak dobrze się nie czuleś jak teraz. Twoje myśli błądzą wokół... [tu podajemy rmfe dla Mama wydarzenia, o których dowiedzieliśmy się. w rozmowie wstępnej np. z ostatnich wakacji]. Chce Ci się spać. Twoje ręce robią się ciężkie i ciepłe, czujesz przyjemne mrowienie w rękach. Ręce robią się ciężkie. Zapadasz powoli w sen. Masz coraz cięższe ręce i zasypiasz. Zасыpiasz, ale ciągle słyszysz mój głos. Dociera on do Ciebie z oddali. Słyszysz go i zasypiasz. A Twoje ręce są coraz cięższe i cięższe. Masz tak ciężką rękę, że nie możesz jej nawet lekko unieść. [(Dajemy adamowi chwile czasu, żeby mógł spróbować, ale nie na tyle długo, żeby mu się to udało]. Tak..., więc nie możesz jej podnieść, jesteś już w transie. Słyszysz mój głos i chętnie spełniasz moje prośby. Nadal Twoje ręce są ciężkie. Teraz także całe ciało robi się ciężkie. Czujesz jak całe Twoje ciało zagłębia się w kanapę.

Skoncentruj się na tym odczuciu. Śpisz już głęboko

choć słyszysz mój głos. Tylko mój. Nie interesują Cię inne głosy. Zapominasz o nich.

Słyszysz tylko mnie, mnie. Śpisz.... Teraz dochodzi do Ciebie odgłos morza. Szum fal i mój głos. Szum fal i mój głos. Szum fal. Twoje ciało robi się lekkie, jesteś lekki unosisz się na wietrze. Powoli unosisz się ponad plażą. Jesteś w powietrzu. Kołyszysz się raz w jedną raz w drugą stronę jakbyś był liściem i wciąż się unosisz. Unosisz się na taką wysokość jaka Ci odpowiada. Wisisz w powietrzu twarzą do dołu, a w górze świeci słońce mile grzejąc plecy. Unosisz się na wietrze i obserwujesz bawiących się ludzi. Jesteś lekki jak piórko i poruszasz się w powietrzu tak jak chcesz. Przepelnia Cię

radość i zadowolenie. Chociaż spisz możesz mówić. Możesz mówić. Powiedz gdzie jesteś. [Qdyby ! Adamnie odzywał się to trzeba się wycofać i spróbować po pewnym czasie],

A: Leżę w powietrzu nad plażą.

H: Dobrze. Jest ładna pogoda świeci słońce, ale tak delikatnie jak zawsze wieczorem. Leżysz i wsłuchujesz się w szum fali.

Ktoś obok Ciebie coś mówi. Czy słyszysz go. Co on mówi. [W tym momencie gdyby ^[dam nic nie sfyszał to warto mieć umówioną osobę, która cicho powiedziałyby coś o zachodzie słońca. ^zmocniłoby to przegnanie ^[dama i uferunkgwafogo].

A: Tak. Mówią o jakiejś sukience, że...

H: Dobrze. A czy nie chcesz popatrzeć się na zachód słońca? Zaraz będzie zachodzić. Choć jesteś senny to Twoje ciało jest lekkie jak piórko. Siadasz i patrzysz ponad wiatrochronem na zachód słońca. (Adam siada, ale oczy ma zamknięte). Otwórz powoli oczy, tak żeby zachodzące słońce Cię nie oślepiło. Powoli, o tak. (Adam otwiera oczy). Czyż to nie piękny widok?

A: Tak. Wspaniała. Wspaniała czerwień i ta chmura, fSozwaiamy mu na chwałę niesionej mowy].

H: Słońce już zaszło i robi się chłodno. Trzeba wstać i iść do domu. Spróbuj wstać, jesteś ociężały, ale postaraj się wstać, próżna pomagać we wstawaniu, podtrzymać]. (Adam wstał). Chodź idziemy.

(Drepczemy przez chwilę w kółko). Teraz usiądźmy na ławce. Jesteśmy w pokoju. Znowu jesteśmy w pokoju. Powiedz, kogo widzisz w tym pokoju?

A: W pokoju widzę Ciebie, Darka i Jolkę.

H: W pokoju jestem tylko ja, oprócz mnie nie ma nikogo w pokoju. fPo cichu, prosimy JoC^, żeby coś powiedział do S\dama].

Jolka: Adam czy masz przy sobie zapalki?

A: (Krzycząc): Nie! Nie mam !

H: Adamie dlaczego krzyczysz ?

A: Słyszałem Jolkę. Pytała się czy mam zapalki.

H: To dlaczego jej po prostu nie odpowiedziałeś, tylko krzyczałeś ?

A: No... bo... pytała się gdzieś z domu.

H: Aha. A nie wiesz gdzie może być Darek ? Jeszcze przed chwilą tu był.

A: Nie wiem. Nie widziałem go.

H: OK. Teraz widzisz wszystkich, ale nie widzisz mebli, nie widzisz mebli. Możesz mi powiedzieć co robi Darek i Jolka ?

A: No... Darek wisi a Jolka siedzi w powietrzu, (Darek leży na kanapie, Jolka siedzi na krześle.

H: Czy mógłbyś podejść i podrapać Darka w plecy. (Adam podchodzi i próbuje sięgnąć do pleców Darka).

A: Nie mogę. On nie ma pleców, [afye paranoiczne sytuacje mogą doprowadzić do deh-ipnotyzacji],

H: Możesz zobaczyć meble. Czy Darek dalej nie ma pleców ?

33

A: Ma, ale nie mogę go podrapać bo przeszkadza mi materac. Niech się odwróci.

H: To dlaczego wcześniej mówiłeś, że nie ma pleców ?

A: Tak powiedziałem... ? [Często na ta/^ trudne pytania nie dostaje się żadnej odpowiedzi etanie jest ignorowane i [epiej nie upierać się przy jego powtarzaniu],

H: Dobrze połóż się teraz spokojnie i odpoczywaj. Odpoczywaj.

Miej przyjemne sny i pamiętaj, że na kłaśnięcie zapomnisz o liczbie trzy. Jak raz klasnę to zapomnisz o liczbie 3. Gdy pstryknę palcami to znowu ją sobie przypomnisz. Leżysz spokojnie i zagłębiasz się w przyjemnych wrażeniach płynących z Twojego ciała. Za chwilę będę odliczał do pięciu. Gdy powiem pięć wyjdiesz całkowicie z hipnozy.

RAZ - powoli budzisz się,

DWA -jesteś coraz mniej senny,

TRZY - coraz mniej senny,

CZTERY - już prawie wyszedłeś z transu,

PIĘĆ - obudziłeś się. (Adam wyszedł z transu. Rozgląda się po pokoju i jest trochę przytępiony. Próbuje sobie ułożyć co się działo).

H: Pamiętasz co robiliśmy ?

A: Nie. Pamiętam tylko, że miałem być hipnotyzowany i, że położyłem się na tej kanapie. Nic więcej nie mogę sobie przypomnieć.

H: Nie szkodzi. Darek opowie Ci później o wszystkim. Ciekaw jestem jak szybko potrafisz policzyć do 10. No spróbuj.

34

A: Dobrze, raz, dwa, trzy, cztery....dziesięć. H: (Heniek klasnął) Spróbuj jeszcze raz.

A: Raz, dwa, eeee... cztery, pięć.....dziesięć. [Cześć osób zaczyna się przy ta(cej sugestii pohipnotycznej, a część nie ma problemów z przeoczeniem nakazanej Cicz6y],

H: (Pstryknął palcami). Nie wydaje Ci się, że przeoczyłeś jedną z cyfr ?

A: Tak, chyba za szybko liczyłem.

H: Nie, nie za szybko. Zapomniałeś bo Ci to nakazałem w hipnozie. Ale już więcej nie będziesz się mylił. Na dziś wystarczy.

35

TECHNIKA LEWITUJĄCEJ RĘKI

H: Proszę się wygodnie położyć. Teraz jedną z rąk proszę położyć na mojej dłoni. (Adam leży na plecach w pozycji opisanej powyżej, ale lewa ręka leży na dłoni Henryka. Druga dłoń Henryka przykrywa tą samą rękę od góry). H: Leż spokojnie, a Twoje myśli niech krążą wokół miłych tobie spraw. Robisz się spokojny i senny. Koncentrujesz się na bodźcach docierających do Ciebie z Twojej lewej ręki. Zwróć uwagę na przyjemne odczucia płynące z Twojej skóry na dłoni. Skoncentruj się na nich i kontempluj je (Adam zamyka oczy). {Przez chwila pozostajemy bez ruchu}.

H: Teraz Twoją rękę robi się ciężka i ciepła. Twoje obie ręce robią się ciężkie i ciepłe. Czujesz jak ciepło przenika Twoją rękę, przyjemne ciepło. Robisz się senny. Masz ciężkie ręce. Twoje ręce są ciężkie i ciepłe, a mięśnie rozluźnione. Powoli ciepło rozprzestrzenia się na całe ciało. Najpierw Twoje nogi robią się ciężkie i ciepłe, a potem całe Twoje ciało. Twoje nogi robią się ciężkie i ciepłe. Czujesz ciepło w nogach. Jeżeli poczujesz, że ciepło i ociężałość rozchodzą się po Twoich nogach to uściśniesz moją dłoń. Twoje nogi robią się ciężkie i ciepłe (Adam uciska rękę). Masz ciężkie nogi. Twoje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe. Wkrótce cały będziesz się czuł ociężały, a Twoje ciało przenikać będzie wewnętrzne ciepło. Jednak najcięższa jest w tej chwili Twoja lewa ręka. Twoja lewa ręka jest najcięższa [W tym momencie przyciskamy od góry rękę. ^[dama, aby wzmocnić wrażenie ciężkości]. Masz bardzo ciężką lewą rękę. Ale już niedługo. Zaraz zrobi się lżejsza. O... już chyba robi się lżejsza. [Z/mniejszamy naciska na rękę. ^aama]. Twoja lewa ręka jest coraz lżejsza i lżejsza. Jest tak lekka, że zaraz zacznie się unosić, zacznie się unosić. Masz lekką rękę i bez trudu unosi się ona i kieruje w stronę Twojego czoła. Im bliżej będzie celu w tym głębszej hipnozie będziesz się znajdował. Masz lekką

rękę i ona właśnie zaczyna się unosić (H: zdejmuję swoją dłoń z dłoni Adama, ale bardzo płynnie, tak żeby Adam tego nie zauważył). Twoja ręka unosi się, a Ty zapadasz w coraz głębszą hipnozę. Powoli dociera do Ciebie tylko mój głos. Przestajesz słyszeć innych. A Twoja ręka unosi się coraz wyżej i wyżej. (Dłoń Adama unosi się lekko do góry) [sugestie, o (ekfysci ręki powtarzamy kilkakrotnie, przetykając ją aCuzjami o osiągnięciu, coraz gfe.bszezo transu, do czasu, aż ^dam podniesie na tyle wysoko dfoń, że będzie musiat'unieść fokjeć]. Twoja cała ręka jest lekka jak piórko i bez trudu unosi się w powietrzu. (Adam unosi łokieć). Teraz Twoja ręka kieruje się do czoła, a ty słyszysz tylko mnie, tylko mój głos dociera do Ciebie. Twoja dłoń kieruje się do Twojego czoła i już się nad nim znajduje. Gdy tylko Twoja dłoń opadnie na czoło będziesz słyszał tylko mnie. Jesteś coraz senniejszy. Masz rękę nad czołem i powoli opada ona na nie. Twoja ręka opada na Twoje czoło. Słyszysz tylko mnie, tylko mnie, tylko mnie, tylko mnie... (dłoń opadła na czoło). Teraz jesteś już w głębokim transie i możesz nawet mówić. Możesz mówić. Spróbuj powiedzieć „Ala”. (Mięśnie wokół ust ruszają się, ale Adam nic nie mówi). No śmiało. Możesz mówić. Jak mówię Ci, że możesz mówić to możesz mówić. Powiedz „Ala”.

A: Aalaa.

H: Bardzo dobrze. Teraz będziesz mógł odpowiadać na moje pytania.

H: Przenieśmy się w czasie. Właśnie jest pierwszy dzień

w szkole. Masz siedem lat i idziesz pierwszy raz do szkoły. Powiedz co czujesz.

A: Jestem bardzo dorosły bo idę już do szkoły. A Ancia jak pójdzie do szkoły to ja już będę w drugiej klasie bo jestem od niej starszy. Mama powiedziała, żebym wszedł z Jackiem

37

szybko do klasy bo wtedy będziemy siedzieć razem i będzie dobrze. Będziemy mogli razem robić zadania i uczyć się...

H: Powiedz jaka jest pogoda, czy świeci słońce.

A: Pada deszcz, ale mam kurtkę z kapturem, a mama ma parasol to nic nam ten deszcz nie szkodzi.

H: Dobrze. Teraz wracamy do naszych czasów. Leż przez chwilę i myśl o czymś przyjemnym fH: daje sobie czas m odpoczynek].

H: Teraz, jak zechcesz będziesz mógł otworzyć oczy. Spróbuj otworzyć oczy. (Adam rusza powiekami).

Otwórz oczy. Możesz na początku widzieć jak przez mgłę, ale to zaraz minie. (Adam otworzył oczy).

[Adam jest już 'wgfe6ofqej hipnozie i nwsze wyf<ynywać dowolne polecenia. CWyjście z hipnozy odbywa się ta(^ samo jaf^ w technice 'SemSwima].

38

TECHNIKA FIKSACJI WZROKU

H: Połóż się wygodnie. (Adam leży wygodnie, a przed jego oczami w odległości około 30 cm, trzymamy błyszczące wahadełko).

H: Patrz się na wahadełko Cały czas patrz się na wahadełko. Nie odrywaj od niego wzroku. Cały czas musisz patrzeć się na wahadełko, nawet wtedy gdy zaczną boleć Cię oczy. Myślisz tylko o wpatrywaniu się w to wahadełko. Za chwilę zaczną swędzieć Cię oczy, ale dalej wpatrujesz się w wahadełko. Zaraz będą swędzieć Cię oczy. (Gdy zauważymy, że Adamowi drgają oczy). Już Cię swędzą, za chwilę zaczną cię piec. Będą Cię piekły oczy, a ty nadal wpatrujesz się w wahadełko. Zaraz będą Cię piekły oczy (Adam mruga powiekami). Już pieką Cię oczy, ale nadal wpatrujesz się intensywnie w wahadełko. Pieką Cię oczy. Za chwilę zaczną łzawić. Gdy poczujesz, że oczy zaczynają Ci łzawić to je zamkniesz. Twoje oczy zaczynają łzawić, a ty nadal myślisz o wpatrywaniu się w wahadełko. Patrzysz się w wahadełko, ale zamkniesz oczy gdy zaczną Ci łzawić lub zbyt mocno będą Cię piekły. (Adam zamyka oczy, Heniek kładzie rękę na jego głowie w ten sposób, że kciukiem lekko naciska środek czoła).

H: Masz zamknięte oczy i nie otwierasz ich. Nie otwierając oczu „patrz się” na miejsce, które uciskam. Cały czas patrzysz na punkt czoła, który dotykam palcem, ale oczy masz zamknięte. Patrzysz na to miejsce i robisz się spokojny, o niczym nie myślisz, powoli Twoje ciało rozluźnia się. Jesteś spokojny i robisz się senny. Cały czas patrzysz na punkt na Twoim czole, pomimo tego, że bolą Cię oczy. Twoje oczy są obolałe, ale reszta ciała jest senna i ociężała. Jesteś senny, senny. Chce Ci się spać, bardzo chce Ci się spać. Twoje całe ciało jest ociężałe, jesteś senny.

H: Choć może Ci się to wydać dziwne, to jesteś już w lekkim transie. Teraz zabiorę rękę z Twojego czoła. (Heniek cofa rękę). Jesteś senny. Oddychasz spokojnie. Wyobraź sobie, że całe powietrze wokół Ciebie jest błękitne. Otacza Cię orzeźwiająca błękitna poświata. Może nawet czujesz przyjemny sosnowy zapach. Jesteś spokojny, senny i rozluźniony. Otacza Cię błękitna poświata. Nabierasz powietrza w płuca i wciągasz to błękitne powietrze. Widzisz się, tak jakbyś leżał obok lustra. Jesteś przezroczysty i widzisz jak nabierając powietrze, błękit rozprzestrzenia się po Twoich płucach. Oddychasz orzeźwiającym błękitnym powietrzem, a ono rozchodzi się i wypełnia Twoje płuca. Z każdym wdechem rozprzestrzenia się po Twoim całym ciele. Widzisz jak powoli Twoja krew robi się błękitna i rozprowadza ten błękit po całym Twoim ciele. Jesteś senny, spokojny i jest Ci bardzo przyjemnie. A błękit po każdym wdechu wypełnia coraz większą objętość Twojego ciała. Jesteś coraz bardziej zrelaksowany. Spokój nadchodzi razem z wdychanym błękitem. Jesteś w coraz głębszym transie.

H: Gdy błękit opanuje całe Twoje ciało uniesiesz lekko kciuka prawej ręki. Wdychaj powietrze i niech wypełnia Cię błękit. (Adam spokojnie oddycha, a Heniek obserwuje jego dłoń i czasami podaje sugestie o senności, relaksie i wchodzeniu w głębszy poziom hipnozy). (Adam podniósł kciuk).

H: Teraz możesz już spełniać moje polecenia. Pamiętaj, że każde wypełnione polecenie, będzie pogłębiać Twoją hipnozę, a jeśli nie będziesz mógł wykonać jakiegoś polecenia, to nic nie szkodzi. Nie przejmuj się tym. Spróbujemy innym razem i wtedy na pewno nam się uda.

H: Nie wychodząc z transu będziesz mógł swobodnie mówić. Możesz mówić. Powiedz jak masz na imię.

A: Adam.

H: Bardzo dobrze. Pamiętaj, że spełnienie mojego polecenia. powiększa Twoje możliwości. [W tym momencie warto wydać kilka prostych do wykonania poleceń, aby umocnić wiarę, w siebie hipnotyzowanego, potem można przejść do trudniejszych, ale spektakularnych poleceń],

H: Spróbuj teraz wyrecytować ostatnią zwrotkę „Mazurka Dąbrowskiego „

A: Jeszcze Polska nie zginęła póki my żyjemy, co nam.... H: Nie. Nie początek. Spróbuj koniec utworu. A: (Chwilę intensywnie myśli) Nie pamiętam.

H: A czy uczyłeś się go na pamięć w szkole podstawowej ? A: No uczyłem się, ale to było dawno.

H: Nie szkodzi. Przeniesiemy się w czasie. Przenosimy się do klasy w której się go uczyłeś. Będziesz stał z boku przez nikogo nie zauważony i będziesz się przysłuchiwał jak pani uczy was tego hymnu. Czy jesteś już na tej lekcji.

A: Tak, już jestem. H: No to powtarzaj to co mówi polonistka.

A: To nie polonistka. To pani od muzyki. Ale mogę powtarzać za nią.

41

„Jak Czarniecki do Poznania Po szwedzkim zaborze, Dla ojczyzny ratowania Wrócim się przez morze.”
H: Bardzo dobrze. Teraz wróćmy do teraźniejszości. Teraz już możesz otworzyć oczy. Możesz otworzyć
oczy. Spróbuj otworzyć oczy. (Adam otworzył oczy).

A: Co, co się działo ? Pamiętam... aaa byłem hipnotyzowany....

psiam wyszedtz Hipnozy 6o uznałpolecenie. otwarcia oczu za po(ecenie. wyjścia z Hipnozy. Trze-Ba przy
takich po[eceniach pamu-tać o wczesn-iejszymzastrzeż&nm, że. filpnoza Bidzie tnuafa da(ej].

42

TECHNIKA ESTRADOWA

Jest to bardzo ostra i dynamiczna technika. Hipnotyzer jest bezwzględny autorytetem, który wydaje polecenia nie podlegające dyskusji. W tej technice najważniejsze jest wybranie grupy osób lub osoby, która posiada cechy umożliwiające bardzo łatwe wprowadzenie w trans za pomocą tej techniki, gdyż albo od razu opanuje się daną osobę, albo poniesie się klęskę. Jest to także najbardziej widowiskowa i spektakularna metoda wprowadzania w trans.

(Heniek sadza wybraną osobę, przyjmijmy, że ma na imię Adam, na krześle).

H: Zaprosiłem Ciebie tutaj abyś mógł spełniać moje polecenia. Nie musisz się ich obawiać, gdyż nie będą one trudne, a ich wykonanie nie narazi Cię na niebezpieczeństwo. Myślę, że skoro zgodziłeś się na eksperyment, to będziesz ze mną współpracował. Moje polecenie będzie dla Ciebie rozkazem.

H: Trzymam w ręku pewien przedmiot. W momencie, w którym Ci go pokażę zamkniesz oczy i zaczniesz poddawać się mojej woli. Twoje powieki zamkną się i nie będziesz mógł ich otworzyć. (Heniek otwiera dłoń i pokazuje trzymany w ręce przedmiot. Adam zamyka oczy).

H: Nie możesz otworzyć oczu. Wydaje Ci się, że gdybyś chciał mógłbyś je otworzyć, ale Ci się nie chce i o to chodzi. (Adam uśmiecha się).

H: Twoje oczy pozostają zamknięte. Robisz się ociężały. Jesteś bardzo ciężki. Nie możesz poruszać żadnymi mięśniami. Jesteś cały bezwładny. Jesteś podporządkowany mojej woli. Będziesz mógł spełniać wszystkie moje polecenia.

H: Możesz mówić. Powiedz jak masz na imię.

A: Mam na imię Adam.

H: Powiedz ile masz lat i gdzie mieszkasz.

A: Mam 20 lat i mieszkam we Wrocławiu.

H: Teraz będziesz koncentrował się na tym co słyszysz. Zapamiętasz to dobrze i powtórzysz gdy Ci każe. (Heniek prosi kogoś z sali o napisanie ciągu dowolnych 30 słów. Potem powoli odczytuje pierwsze 10 słów).

H: Powtórz to co przeczytałem. Adam powtarza przeczytane słowa, ale w innej kolejności. Teraz przeczytam Ci kilka słów, które będziesz musiał podać mi w tej samej kolejności. Masz w tej chwili jasny umysł i chłonną pamięć. Słuchaj więc uważnie. Jesteś gotów ?

A: Tak jestem gotów. (Heniek przeczytał sekwencję słów i Adam powtórzył je bez pomyłki).

H: Bardzo dobrze. Jesteś nadal pod hipnozą, ale możesz otworzyć oczy. Otwórz oczy.

H: Zobacz podchodzi do nas Twój nauczyciel ze szkoły średniej. Przywitaj się z nim. (Do Adama podchodzi jego kolega

Jurek). A: Dzień dobry panie profesorze.

J: Cześć Adam. Nie przygotowałeś się najlepiej do klasówki. Masz troję. Następnym razem lepiej się przyłóż do nauki.

A: Ależ uczyłem się bardzo długo.

J: (Odchodząc). Widocznie nie robiłeś tego zbyt systematycznie. H: Kto to był ?

A: Mój nauczyciel od Niemca. Zawsze się mnie czepiał.

H: To dobrze, że już sobie poszedł. A teraz spróbujemy wstać. Pozostajesz nadal pod hipnozą, ale możesz wstać. Możesz wstać. Wstań. (Heniek asekuje Adama przy wstawaniu. Adam stoi). Teraz podnieś lewą rękę. Wyżej. Wyżej. O tak. Dobrze. (Ręka Adama Tworzy kąt prosty z tułowiem. Heniek podwija Adamowi rękaw koszuli).

H: Znieczulam Twoją rękę. Za chwilę, przez krótki czas, nie będziesz nic czuł w lewej ręce. Gdy odliczę do trzech-przestanieś czuć lewą rękę. (Szybko) raz-dwa-trzy. Nic nie czujesz w lewej ręce. Heniek kładzie lód na przedramieniu Adama. Adam nie reaguje).

H: Bardzo dobrze. Jesteś w głębokiej hipnozie i jak widać słuchasz moich poleceń. Teraz odliczę od trzech do jednego i będziesz miał znowu czucie w tej ręce trzy-dwa-jeden. Jeśli jest Ci zimno w rękę to zrzuć lód. (Adam strąca z ręki lód i pociera przedramię, żeby je ogrzać).

H: A teraz przypomnij sobie, te słowa, które kazałem Ci na początku zapamiętać. Czy pamiętasz je ?

A: Tak pamiętam.

H: To powtórz je w takiej samej kolejności jak były czytane. (Adam odtwarza z pamięci sekwencję słów. Heniek pokazuje

jednemu z widzów kartkę na której ta sekwencja została zapisana).

H: (Do widza). Czy zgadza się. Widz: Tak, idealnie.

H: Brawo Adam. Myślę, że już wystarczy. Połóż się teraz wygodnie i zapamiętaj, że na pytanie ile masz lat musisz odpowiadać pięć. Gdy usłyszysz pytanie „wiek ?” odpowiesz „pięć latek”. Będziesz tak odpowiadał aż do czasu wyjścia z pokoju. Gdy wyjdiesz z pokoju to polecenie nie będzie Cię obowiązywać. Nie będziesz też zdawał sobie sprawy z tego polecenia po wyjściu z hipnozy, ale w podświadomości będziesz go pamiętał. Na pytanie „wiek ?” odpowiesz „pięć latek”. Teraz będę odliczał od trzech do jednego. Gdy wymówię jeden-wyjdiesz z hipnozy: Trzy-dwa-jeden. Koniec hipnozy. (Adam wychodzi z transu). (Po pewnym, krótkim czasie, Heniek woła Adama i mówi mu, że chciałby go wciągnąć do statystyki osób, na których udała się hipnoza. W związku z tym prosi go o podanie danych do formularza. Przy wpisywaniu danych zadaje Adamowi pytanie „wiek ?”. Jeśli sugestia pohipnotyczna będzie skuteczna, Adam odpowie „pięć latek”).

ROZDZIAŁ III

HIPNOZA NA PRYWATCE

Na początku tego rozdziału chciałbym zaznaczyć, że podałem w nim wskazówki, po to aby zwiększyć prawdopodobieństwo pełnego sukcesu. Osoby dla których trzymanie się ich jest zbyt trudne, albo wymagają od nich umiejętności, których nie posiadają, nie powinni się nimi przejmować.

Ostatecznie można pójść na żywioł: wziąć pierwszą lepszą osobę, zastosować ulubioną technikę i liczyć na sukces. A jeśli nie, to bierzemy następną osobę i następną. W zasadzie prawdopodobieństwo całkowitej porażki w takiej sytuacji jest małe, ale też nie ma dużych szans na uzyskanie głębokiego transu u hipnotyzowanego. Przejdźmy jednak do rzeczy. Najczęstszym powodem hipnotyzowania na prywatce jest chęć zabawienia przyjaciół lub zaimponowania im. Jest to też dobry sposób na zaznajomienie się z nową dziewczyną lub chłopakiem - można przecież wybrać ją lub jego do hipnozy. Gdyby się nie zgodziła to nic nie szkodzi. Przecież można się umówić na inny raz.

Aby osiągnąć wyżej wymienione cele warto dokładnie zaplanować swoje poczynania i trzymać się określonych reguł. W przeciwnym razie możemy osiągnąć cel przeciwny do zamierzonego.

To czego nie należy robić wymieniłem na końcu rozdziału. Teraz zajmijmy się stroną techniczną „przedsięwzięcia”.

Przede wszystkim: dobry wybór czasu.

15. Wybór czasu.

Uważam, że najlepiej jest zacząć seans dopiero wtedy, gdy większość osób zmęczy się tańcem i postanowi chwilę odpocząć. Rozpoczynanie seansu na początku prywatki, może popsuć hipnotyzowanemu dalszą zabawę, ponieważ wiele osób czuje się po hipnozie sennym. Ponadto może wywołać zniechęcenie u reszty towarzystwa, którzy przyszli tutaj potańczyć, a nie oglądać „głupoty”.

Nie można też odkładać seansu na koniec imprezy, bo ludzie będą zbyt zmęczeni, no i przez cały czas nie będą wiedzieć jakimi możliwościami dysponujesz, a to już jest ewidentna strata. Aby jakoś pogodzić te wymagania, warto iść na taką imprezę z zaprzyjaźnioną osobą, która mimochodem napomknie już na początku zabawy o Twoich umiejętnościach. Zazwyczaj znajdzie się wtedy wielu chętnych, którzy zechcą od razu to sprawdzić. Ale ty się nie daj. Udawaj skromnego i wymiguj się od tego wszelkimi sposobami. W najgorszym wypadku powiedz, że zrobisz seans jak się zmęczą zabawą, a w tej chwili chcesz sobie potańczyć.

Jeżeli nie będziesz musiał użyć tego wybiegu, a nalegania ustaną to wszystko jest na najlepszej drodze do sukcesu. Wzbudziłeś już zainteresowanie sobą i teraz wiele oczu będzie na Ciebie z ciekawością spoglądać. A gdy uznasz, że nadeszła już dobra chwila na hipnotyzowanie, to stwierdzasz, że OK, że dajesz się namówić, no i... zaczynasz. Ja proponowałbym godziny od 24 - 1, gdy prywatka ma trwać do rana i około 23 jeśli ma trwać do 24.

16. Wybór osoby.

Żeby wybrać odpowiednią osobę do hipnozy, należy albo dobrze znać towarzystwo, albo dobrze mu się przyglądać, a potem zrobić kilku osobom test. Rodzaj testu jest dowolny, wybierz ten, który Ci najbardziej odpowiada.

Oczywiście jeśli jesteś kimś szczególnie zainteresowany to wybierz tą osobę do testu. Nigdy nie próbuj działać przeciw rozsądkowi i zaniedbać zrobienie testu. Lepiej, żeby ten na kim tobie zależy, był widzem udanego spektaklu, niż brał udział w nieudanym.

Wybór osoby zależy także od techniki, którą chcesz

zastosować. Jeżeli będzie to technika estradowa to musisz znaleźć osobę ekspresywną, lubiącą być w centrum uwagi. Jak ją poznać? Zazwyczaj jest to osoba nadzwyczaj wesoła, zachowująca się głośno, bardzo często tzw. dusza towarzystwa. W pozostałych technikach dowolność wyboru jest dużo większa. Można wybrać somnambulików, którzy bardzo dobrze poddają się hipnozie. Można ich wykryć tylko po przepytaniu o sposób spania. Somnambulicy śpią mocno, obudzeni mają kłopoty z przejściem do jawy, mówią lub krzyczą przez sen, czasem lunatują.

77. Wybór metody.

Zależy przede wszystkim od tego jakim „materiałem” ludzkim dysponujesz czyli musisz określić, które z metod hipnotyzowania byłyby najlepsze dla poszczególnych osób. Dopiero wtedy możesz stwierdzić, czy można zastosować Twoją ulubioną metodę. Jeżeli zaś czujesz się dobrze w każdej technice hipnotyzowania, możesz kierować się oczekiwaniami Twoich kolegów. Jeżeli będą oni chcieli oglądać hipnotyzowanie od początku, to radzę zastosować technikę estradową - o ile jest to możliwe (istnieje do niej odpowiednia osoba).

Stosując inne techniki będziesz musiał walczyć ze śmiechem hipnotyzowanego i widzów, a jest to bardzo trudne zadanie. Ponadto widzowie dekoncentrują hipnotyzowanego. Oczywiście można tego uniknąć wprowadzając hipnotyzowanego w hipnozę na osobności i wpuszczenie widzów, dopiero wtedy gdy jest już w transie, ale to psuje co najmniej połowę zabawy.

Jednak jeśli zdecydowałeś się na zastosowanie techniki np. Bemheima to nie przejmuj się tym, że ktoś się zaśmieje lub powie coś głupiego. Po paru śmiechach i chichach uspokoją się. Nie można tylko pozwolić aby ktokolwiek zadawał pytania Tobie lub hipnotyzowanemu. Trzeba o tym wszystkim powiedzieć, po to żeby nie było wejścia typu „O... co ^y "Henie^ robisz, ? Hipnotyzujesz Wídoma ? 9{p powiedz, g fucfn) jesteś?... ^dam co robicie?” lub czegoś podobnego.

Takie pytania mogą popsuć cały dotychczasowy wysiłek.

18, Jak uzyskać widowiskowość, j

i.

•"

Aby Twoi koledzy mogli Cię podziwiać, musisz im nie tylko zaimponować, ale także sprawić, aby się dobrze bawili. Aby to osiągnąć musisz ich emocjonalnie wciągnąć do zabawy, j Pamiętaj, że krótki, ostry stres lub napięcie lękowe wywołuje śmiech i rozluźnienie. Jeśli nie wierzysz to przyjrzyj się w jakich sytuacjach ludzie najczęściej się śmieją- np. z czyjegoś upadku, z głupiego kawału itp. Są to często sytuacje, które powodują ból i dlatego jest on rozładowywany poprzez śmiech. Dlatego też kumulując chwilowe napięcia, a później niwelując je zatrzymujesz uwagę na swoim „przedstawieniu" i poprawiasz samopoczucie towarzystwa.

Stosując technikę estradową masz pewne jak w banku, że koledzy chłoną spektaki całym swoim jestestwem i dzięki temu masz ich w garści. Każde trudne polecenie powoduje powstanie napięcia typu: wykona je, czy nie wykona. Każde udane wykonanie polecenia powoduje zanik lęku i uśmiech. Taką samą reakcję wywołuje sytuacja niebezpieczna. Wykorzystują to hipnotyzerzy estradowi w ten sposób, że nie kładą hipnotyzowanego, lecz zaczynają hipnozę na stojąco i asekurują hipnotyzowanego, tak aby gdy wchodzi w trans i upada na

podłogę, stało się to powoli i bezboleśnie.

Jednak wśród widzów, już powstaje sytuacja lękowa:

„Uwaga upada!" i na widok czujności hipnotyzera zanika. Na dodatek buduje zaufanie do niego.

Wszystkie te aspekty musisz wykorzystywać, choć radziłbym Ci sadzanie osoby na podłodze np. na poduszce i jedynie asekurowanie pleców, tak aby się łagodnie położyły na podłodze.

Dla większego efektu lepiej mieć w zasięgu ręki inną.

poduszkę i przy upadaniu (ale dopiero wtedy) podłożyć ją pod

52

plecy hipnotyzowanego. Tak jest w przypadku techniki estradowej.

W innych technikach w zasadzie popisać możesz się dopiero, gdy już kogoś zachipnotyzujesz. Na dodatek techniki te mogą budzić ironiczne rozbawienie, a przecież nie o takie Ci chodzi. Ale są i dobre strony tych technik. Są one cieplejsze i jeśli Ci zależy, aby ktoś dał się namówić na inne, dalsze seansy, łatwiej to osiągniesz tymi technikami, ponieważ technika estradowa może wzbudzać lęk.

Gdy hipnotyzowany jest już w transie, bez względu na to, którą metodę zastosowałeś, dla uzyskania widowiskowości warto podjąć następujące działania:

* W lekkim transie.

- ułożyć rękę w powietrzu w niewygodnej pozycji i tak zostawić. Np. pod kątem 45 stopni do podłoża i na dodatek zawieszenie jakiegoś w miarę ciężkiego przedmiotu. Po kilku minutach widzowie zorientują się, że ręka pozostaje w tej samej pozycji, co w normalnej sytuacji jest nienormalne i bardzo trudne do wykonania, bez oznak większego zmęczenia.

* W średnim transie.

-spowodować „przeniesienie w czasie”. Hipnotyzowanemu podaje się sugestie, że ma 15, 10 lub jeszcze mniej lat. Najlepiej jest odnosić się do jakiegoś ważnego lub ciekawego zdarzenia z przeszłości. Jeśli hipnotyzowany gdziekolwiek wyjeżdżał z innymi obecnymi na prywatce i wydarzyło się tam coś, co się długo pamięta, to warto odnieść się do tego okresu. Np. zdarzyło mi się kiedyś hipnotyzować kolegę z klasy w obecności innych. Odniosłem się wtedy do wyjazdu nad

morze, gdzie pracowaliśmy jako kelnerzy w ośrodku wczasowym. W momencie kiedy powiedziałem, że znajdujemy się w tym ośrodku hipnotyzowany zaczął wierzgać nogami. Było to spowodowane tym, że pewnego dnia został on w tym ośrodku oblany gorącą wodą ze szlufu, przez kucharkę, która zmywała podłogę. Taka gwałtowna reakcja wywołała odpowiednie wrażenie na pozostałych kolegach.

-wprowadzić sugestię pohipnotyczną. Jej wykonanie po wyjściu z transu wywołuje ogromne wrażenie.

Może to być nakaz zapomnienia dowolnej liczby lub imienia np. dziewczyny hipnotyzowanego, lub nakaz wykonania dowolnej, niepotrzebnej w danym czasie, czynności.

-wmówić hipnotyzowanemu, że atakuje go komar, lub że wplątuje mu się osa we włosy.

- W głębokim transie.

- nakazać wkręcenie żarówki w masło.

- nakazać zaśpiewanie hymnu w momencie, gdy zacznie grać muzyka do tego hymnu (w rzeczywistości leci inna melodia).

- nakazać niewidzenie dziewczyn lub mebli itp. i wykorzystać to do stworzenia śmiesznej sytuacji.

- wmówić hipnotyzowanemu, że jest sam w pokoju i, że właśnie wchodzi do tego pokoju piękna dziewczyna (zastosować kanon urody hipnotyzowanego, jeśli je się zna). Do pokoju zamiast dziewczyny wchodzi chłopak i prowokuje do podrywu naszego delikwenta. Zahipnotyzowany powinien reagować, tak jak na dziewczynę i podjąć wyzwanie.

- popisać się pamięcią zahipnotyzowanego (dać mu do przeczytania dowolną stronę gazety i kazać mu ją powtórzyć z pamięci).
- Jeśli kiedyś uczył się języka obcego i teraz nie pamięta, to wrócić do tego czasu i prosić o wypowiedzenie się w tym języku.
- wmówić, że kwasek cytrynowy to cukier i dać mu troszeczkę do zjedzenia.

19. 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 ma być ŚMIESZNA, a nie HIPNOTYZOWANY.
- Nie poniżać (szczekanie, wchodzenie pod stół).
- Nie nadwężać 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 bo psuje to nastrój.

ROZDZIAŁ IV
NAUKA W HIPNOZIE I AUTOHIPNOZIE
57

20. Zalety nauki w hipnozie.

.1

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? :

Prawdopodobnie wynika to z dwóch powodów:

- 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.

Ponadto 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. Jeśli założymy najgorszy z wyników tj. 120 słówek na godzinę oraz dwugodziną 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 (przyjmuje się, że należy znać 3.000 słów, aby móc poprawnie posługiwać się obcym językiem). 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 nieznaną ilość odpowiedniej ilości słówek i właśnie hipnoza ten problem rozwiązuje.

Chciałbym także zauważyć, że 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.

Nasuwa się pytanie: skoro jest to tak efektywna metoda, to dlaczego nie stosuje się jej powszechnie ?

No cóż, powodów jest wiele:

-gdzie znaleźć nauczyciela-hipnotyzera, szczególnie nauczyciela od języka, skoro większość hipnotyzerów to lekarze, a 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.

21. Autohipnoza.

Hipnozę wywołaną samodzielnie przez hipnotyzowanego nazywamy autohipnozą.

Autohipnoza występuje tylko wtedy, gdy hipnotyzowany wprowadza się w trans bez sugestii innej osoby.

W sytuacji gdy hipnotyzowany wprowadzony zostaje w trans w wyniku odtwarzania taśmy z głosem hipnotyzera, mamy właściwie do czynienia z hipnozą pośrednią, a nie z autohipnozą.

Autohipnoza bardzo często występuje samoistnie, ale kontrolowanie jej przebiegu jest bardzo trudne i wymaga ćwiczeń. Jest to prawie tak trudne jak kontrolowanie własnych snów.

Kiedy autohipnozą pojawia się samoistnie? Jest to częsta przypadłość pilotów i kierowców będących długo w trasie. Często poprzedza ona tzw. zaśnięcie za kierownicą, ale nie jest to regułą. Jeżeli, często jeździsz długo bez odpoczynku to może zauważyłeś, że czasem zdarza się, że jechałeś „na autopilocie”, jak to się wyraził jeden z moich kolegów. Stan ten charakteryzuje się tym, że po wyjściu z niego zdajemy sobie sprawę, że nie bardzo pamiętamy co się działo przed chwilą na drodze, lub że nie czuliśmy upływu czasu, nie nudziła nam się jazda. Prowadzenie samochodu w takim stanie jest o tyle niebezpieczne, że możemy zasnąć - poza tym kierowca w pełni kontroluje sytuację na drodze, choć jest trochę „wyłączony”.

Sytuacje w jakich autohipnozą występuje samoistnie, podpowiadają jakich naturalnych sposobów należy się chwycić aby ją wywołać. Należy więc połączyć monotonne bodźce z wpatrywaniem się w jakiś przedmiot w celu wywołania fiksacji wzroku. Narzuca się tutaj podobieństwo do medytacji. Osobiście uważam, że jeśli jest jakakolwiek różnica między autohipnozą i stanem osiąganym w medytacjach, to jest rozdziela je bardzo cienka granica.

* Samodzielne wprowadzanie się w hipnozę (autohipnoza).

Są dwa sposoby na nauczenie się autohipnozy. Umiejętność tą można osiągnąć poprzez uwarunkowanie w trakcie hipnozy lub przez samodzielną naukę.

a) Uwarunkowanie się w trakcie hipnozy prowadzonej przez hipnotyzera.

Jest to najszybszy i najłatwiejszy sposób nauczenia się wprowadzania w autohipnozę. Nie uczy jednak procesu kontrolowania jej przebiegu - tego nabywa się wraz z doświadczeniem.

Umawiamy się z hipnotyzere, że wprowadzi on sugestię pohipnotyczną dotyczącą wchodzenia w hipnozę. Np. hipnotyzer wmawia Ci, że znajdziesz się w stanie hipnozy w przypadku samodzielnego wymówienia zdania: „Adamie, gdy powiem 'trzy' znajdę się w kontrolowanej przez siebie hipnozie, raz, dwa, trzy.”

Wtedy przy autohipnotyzowaniu się wystarczy wymówić to zdanie i być natychmiast w autohipnozie.

Warto też określić sygnał, który będzie powodował wyjście z hipnozy. Najlepiej, żeby to był sygnał budzika. Łatwo wtedy o zachowanie czasowych rygorów.

b) Samodzielna nauka.

W przypadku gdy nie znamy żadnego hipnotyzera pozostaje nam tylko samodzielna nauka. Metody wprowadzania się w autohipnozę nie różnią się zasadniczo od metod w których bierze czynny udział hipnotyzer.

W „czystej” autohipnozie człowiek sam na sobie stosuje poznane wcześniej metody hipnotyzowania.

Większość ludzi napotyka w tym momencie barierę: jak można się kontrolować będąc w hipnozie ?

Afirmacje te powinieneś powtarzać przez (2-3 minuty).

Mogą się one wydawać śmieszne i głupie, ale są bardzo skuteczne. Można wprowadzić własne zdania motywujące. Im bardziej będą one odpowiadać Twojej osobowości, tym większy będą miały skutek.

Po afirmacjach wprowadzamy się w hipnozę i... uczymy się! W płytkim transie przesłuchujemy taśmę, w głębszej stosujemy wszystkie dostępne metody nauki, nawet pogawędki w obcym języku.

UWAGA! Przed wyjściem z transu powinny się znaleźć komendy nakazujące zapamiętanie przerobionego materiału.

* Nauka wspólna.

Jeśli masz kumpla, który potrafi hipnotyzować i także chce się uczyć w hipnozie, jesteś szczęściarzem.

Możesz się z nim umówić na wspólną naukę. W przeciwieństwie do wspólnej nauki na jawie, gdzie obecność drugiej osoby najczęściej rozprasza, wspólna nauka w hipnozie ma same zalety. Umożliwia szybkie wejście w hipnozę i elastyczny przebieg nauki.

Hipnotyzer widzi jakie postępy robi osoba ucząca się i może zwolnić lub przyspieszyć tempo przekazywania wiadomości a także stosować zmienne środki przekazu (słowne lub graficzne itp.).

Najlepiej jest gdy podczas jednej sesji nauki hipnotyzowana jest tylko jedna osoba, a druga osoba w inny dzień. System nauki, w którym uczący się na zmianę się hipnotyzują nie jest najlepszy. Przy ograniczonym czasie na

uszy, bo odcinają od otoczenia). Ważne jest, aby podręczniki | były łatwo dostępne i znajdowały się w zasięgu ręki.

1 Stosowanie magnetofonu jest obciążone jedną wadą: ^

Tempo odtwarzania nagranych wiadomości przeważnie nie f będzie odpowiadać szybkości pochłaniania ich przez zahipnotyzowanego, czyli jeśli taśma będzie szybsza niż Twoje możliwości, to wiele wiadomości nie zostanie przyswojonych, pomimo tego, że znajdowały się na taśmie. W ten sposób, jeśli nie sprawdzi się po nauce swojej wiedzy (dodatkowa strata czasu), to można spłatać sobie niezłego psikusa przy odpowiedzi lub na kartkówce. Natomiast jeżeli wiadomości będą odtwarzane wolniej, niż na to pozwalałby stan Twojego umysłu, to także traci się czas. Jest to jednak lepsze niż poprzedni przypadek.

Jednak szybkości odtwarzania materiału do nauki nigdy nie udaje się dobrać optymalnie, bo w różnych dniach, a nawet w różnych porach tego samego dnia, zdolność uczenia będzie większa lub mniejsza. Zależy to od tak wielu czynników, że jest nie do opanowania. Tylko druga osoba kontrolująca hipnozę, mogłaby wprowadzić optymalne tempo nauki. No ale przecież uczysz się samodzielnie, więc ta możliwość nie istnieje.

Przed wprowadzeniem się w hipnozę motywujesz się do dobrej nauki poprzez kilkukrotne powtarzanie dowolnej afirmacji typu:

- Cieszę się, że będę się uczył.
- Nauka sprawia mi przyjemność i łatwo wchodzi do głowy.
- Uczenie się jest łatwe i przyjemne.
- Zdobędę dziś wiele przydatnych wiadomości. Będę umiał więcej niż inni.
- Cieszę się na myśl o nauce.

22, Sposób uczenia się w hipnozie.

Jedyną różnicą pomiędzy sposobem uczenia się na jawie i w hipnozie jest konieczność wprowadzenia się w stan hipnotyczny przed nauką. Potem uczenie się przebiega w zwykły sposób, z tą różnicą, że raz (lub góra dwa razy) przeczytany materiał nie musi być powtarzany. Zahipnotyzowany, czyta tekst z szybkością dostosowaną do umiejętności jego trwałego zapamiętania. Jedni robią to szybciej, inni wolniej.

Jeżeli zależy Ci na czasie i masz kłopoty z wprowadzaniem się w autohipnozę, proponowałby Ci dogadać się z przyjaciółmi i uczyć się wspólnie, będąc na zmianę hipnotyzerem nauczycielem i hipnotyzowanym uczniem. Samotnikom, lub osobom chcącym zaskoczyć swoich znajomych, pozostaje jednak trudna sztuka samodzielnej nauki.

* Nauka samodzielna.

Samodzielna nauka w następujący sposób:

w hipnozie może przebiegać

Zabraniasz reszcie rodziny, przez najbliższe dwie godziny, wchodzenia do swojego pokoju lub wołania Ciebie do telefonu, mycia naczyń itp.. Wywieszasz też kartkę na drzwiach ze stosowną informacją „WSTĘP WZBRONIONY „ - żeby ktoś się nie zapomniał.

Masz już zapewniony spokój więc możesz przyszykować materiał do nauki. Jeśli jesteś w stanie wprowadzić się w głęboką hipnozę to przygotowujesz zeszyty lub książki. Jeżeli tylko w płytka to magnetofon (najlepiej założyć słuchawki na

Jak zwykle pokutuje tutaj mit, że hipnoza to coś jak sen, a snu przecież nie da się kontrolować? Ale hipnoza nie jest snem. Jest innym stanem świadomości, w którym zahipnotyzowany całkowicie kontroluje sytuację.

Kluczem do opanowania autohipnozy jest nauczenie się umiejętności „wychodzenia z ciała”. Polega ona na oddzieleniu umysłu od ciała. Wtedy hipnotyzerem jest nasz umysł. Siedzi on koło naszego ciała, czyli „hipnotyzowanego” i wydaje mu polecenia. Na początku będzie trudno kontrolować reakcje ciała nie utożsamiając się z nim. Myślę jednak, że osoby z wyobraźnią bardzo szybko powinny uporać się z tym problemem.

Można sobie ułatwić życie i naukę posługując się magnetofonem. Choć hipnotyzerzy uważają, że nie jest to już autohipnoza, to jednak nie ma to żadnego znaczenia, jeśli Twoim celem jest zdobywanie wiedzy, a nie nauka autohipnozy.

Jeżeli więc dysponujesz magnetofonem, to możesz nagrać swoje polecenia na taśmę i odtwarzać ją przy wchodzeniu w trans. Ważne jest żeby nie denerwować się, że będą kłopoty z nadążaniem za taśmą. Po kilku próbach reakcje powinny być odpowiednie do tempa taśmy. Trzeba tylko mieć cierpliwość i robić te próby.

naukę zbyt dużo traci się go na wprowadzanie w hipnozę i może dojść do takich sytuacji, że na wprowadzenie w trans straci się np. dwa razy po 10 minut, a na czystą naukę przypadnie na każdego po 20 minut. W takiej sytuacji lepiej jest hipnotyzować tylko jedną osobę i przeznaczyć na jego naukę 50 minut, a drugą osobę uczyć w inny dzień.

Przebieg nauki jest następujący:

Hipnotyzer wprowadza hipnotyzowanego w trans. Jeśli hipnotyzowany ma kłopoty z wejściem w głęboki trans, zatrzymujemy się na średniej hipnozie. Następnie przypomina się mu przyjemne zdarzenia z jego życia, w celu poprawy jego samopoczucia i dopiero potem przystępujemy do nauki. Na początku przerabia się materiał, który można podać słownie. Dopiero później można próbować wprowadzenia hipnotyzowanego w głębszy trans umożliwiający hipnotyzowanemu chodzenie i samodzielne czytanie książek. Osoba hipnotyzująca występuje wtedy jedynie jako hipnotyzer -nie jest nauczycielem. Taki stan jest najlepszy, ponieważ uczący się podświadomie wybiera najlepsze dla siebie tempo nauki. W takiej sytuacji możemy być pewni, w 100 %, że przerobiony materiał zostanie zapamiętany.

Jeśli jednak wprowadzenie hipnotyzowanego w tak głęboki trans nie jest możliwe, szybkość nauki musi wyznaczać hipnotyzer. Staje się, więc także nauczycielem, do czego może nie mieć odpowiednich kwalifikacji np. może źle czytać i przez to źle wymawiać słowa w obcym języku. Jak to jest szkodliwe wie każdy, kto próbował nauki języka z taką osobą?

Ponadto zmniejsza się efektywność nauki, jeśli jej tempo wyznacza inna osoba niż ucząca się.

Nauka w hipnozie nie jest psychicznie męcząca, ponieważ hipnotyzowany nie czuje upływu czasu. Jednak organizm jest maksymalnie obciążony i dlatego nie należy zbyt długo prowadzić nauki. Ile godzin można się uczyć? Zależy to od

samopoczucia i możliwości poszczególnych osób. Najlepiej na początku uczyć się krótko, a następnie zwiększać czas nauki, aż do momentu, gdy okaże się po wyjściu z hipnozy, że czas nauki jest już zbyt długi i uczący się jest zmęczony. W ten sposób można wyznaczyć optymalny czas nauki. Przed wyjściem z hipnozy hipnotyzer powinien podać komendy nakazujące zapamiętanie przerobionego materiału.

ROZDZIAŁ V

WALKA Z NAŁOGAMI

Wbrew pozorom hipnoza częściej stosowana jest przez lekarzy, niż przez hipnotyzerów estradowych. Stosują ją w leczeniu wielu zaburzeń psychosomatycznych, nerwicach, uzależnień od alkoholu, narkotyków i nikotyny. Czynnikiem, który wpływa na poprawę zdrowia są sugestie hipnotyczne i po hipnotyczne, a także sam stan hipnozy, który często jest sam w sobie relaksujący. Dlatego też, często stosuje się sam trans hipnotyczny, bez podawania sugestii, trwający bardzo długo (przez kilka godzin) i nazywany często „snem hipnotycznym”.

W wielu klinikach na zachodzie hipnoza jest jedną z technik wspomagających leczenie alkoholizmu i nikotynizmu. Specjalnie podkreśliłem słowo „wspomagających”, ponieważ stosuje się ją w celu wzmocnienia woli oraz w celu wyrobienia za pomocą sugestii po hipnotycznych negatywnych odruchów związanych z alkoholem lub papierosami, a nie jako zasadnicze leczenie. Powinien o tym pamiętać każdy, kto chciałby stosować jedynie hipnozę. Można zacząć się tak odzwyczajając (szczególnie, gdy ktoś boi się udać do lekarza), ale jeśli okaże się to niewystarczające to należy poszukać pomocy u profesjonalistów.

23. ALKOCHOLIZM.

Alkoholizm jest uznawany za chorobę. Jego leczenie powinno odbywać się pod nadzorem lekarskim, ponieważ najpierw należy przeprowadzić odtrucie organizmu. Załóżmy 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.

24. NIKOTYNIZM

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 fiolkę 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.

74

25. 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 przyzwyczajęń 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.

Dlatego też 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.

ROZDZIAŁ VI

ŻYCZLIWE UWAGI

W początkowym okresie nauki hipnozy, hipnotyzer; narażona jest na popełnienie wielu błędów, szkodzących jego, „reputacji”, a także grożących większymi konsekwencjami. Dlatego myślę, że moje rady i spostrzeżenia a także ostrzeżenia! Mogą się okazać przydatne.

26. 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 „podać” 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 jakieś 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.

27. 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 hipnotyзера. Jeśli hipnotyzowanemu poda się skuteczne sugestie pohipnotyczne, to jego zapewnienia co do nieskuteczności hipnozy okażą się żalotne. Warto więc zawsze podczas hipnozy choć jedną taką sugestię wprowadzić.*
8. *Nigdy nie rezygnuj z rozmowy wstępnej. To najczęstszy błąd j 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.

CO WARTO PRZECZYTAĆ ...

1. Chertok L. „Hipnoza”; 1968 r.
2. Chertok L. „Między wiedzą i niewiedzą. Studium hipnozy”; 1989r.
3. Gapik L. „Hipnoza i hipnoterapia”; 1984 r.
4. Wolberg L. R. „Hipnoza” ; 1975 r.

UWAGA!!! -ważne dla osób mających dostęp do komputera.

Szanowny czytelniku ! Obecnie przygotowujemy materiały na multimedialną płytę CD-ROM z obszernym materiałem szkoleniowym i praktycznym o hipnozie.

Płyta ta umożliwi Ci:

- obszerniejsze zapoznanie się z problematyką hipnozy;
- kontrolowane przez Ciebie wprowadzanie Cię w trans.

Dzięki interaktywności pracy z komputerem tempo wprowadzania w trans każdorazowo będzie dostosowane do Twoich możliwości. Ponadto poprzez wprowadzenie własnych poleceń będziesz miał wpływ na cel stosowania hipnozy (np. odprężenie lub pozbycie się nałogu);

- uczenie się podczas hipnozy języków obcych lub też innych przedmiotów;
- nauczenie się wprowadzania innych w trans hipnotyczny itd.

Przewidywany czas ukazania się płyty na rynku to połowa 1997 roku.

Zainteresowanych otrzymaniem takiej płyty prosimy o przesłanie na adres wydawnictwa wypełnionego oryginału lub ksera niżej zamieszczonego kuponu.

Wszyscy, którzy prześlą do nas kupon, otrzymają 20 % zniżki.

a ponadto wezmą udział w losowaniu 20 bezpłatnych egzemplarzy tego CD -ROM'a.