

VELKEI TAMÁS

A hipnózis által szerzett élmény érdekelt... Ez az időben visszamenésen hogy működik, hogy ha van valami fontos esemény, ami a múltban nagy hatással volt rám, de erről még én sem tudok, hogy találok meg azt az emléket? Szóval konkrétan arra az időre megyek vissza, amit a hipnoterapeuta mond – de ha ő nem tudja, mit kerestünk, kicsi az esélye, hogy megtaláljuk –, vagy én automatikusan ráérezek, hogy mi a fontos számomra? – érdeklődik egy internetes fórumon valaki. Egy fővárosi hölgy pedig így emlékszik: „Hallottam valahol, hogy ez segíthet régen elásozott problémák megoldásában, és akkor fogtunk hozzá. Addigra már az ő (a pszichológus – a szerk.) módszerének majdnem a végén voltunk. Úgy emlékszem, két-három próbálkozásunk volt, de mivel nem volt sikeres, abbahagytuk. Családi, gyerekkori gondok voltak, már felnőttként.”

A két példa is érzékelteti, mennyi tévhit kapcsolódik a hipnózishoz, ezért szakemberek segítségével próbáltuk meg a számos félreértést eloszlatni, illetve megvilágítani, mi a hipnoterápia, segítségével milyen problémák orvosolhatók, és milyen területeken alkalmazható.

A hipnózis során a pszichológus béta, azaz éber állapotból alfa, úgynevezett módosult tudatállapothoz juttatja a páciens, aki a közhiedelemmel ellentétben nem alszik el, hanem alvás előtti, relaxált, mélyen nyugodt, oldott állapotba kerül. hogy közelebb kerülhessen panaszait okozó élményanyagához, elhelyeztetéshez, életvitéhez. Hipnózisban tényleges agytevékenység folyik. A hipnoterápia azért eredményes módszer, mert éber állapotban a tudatunk mindig védekezik. Azt kevesebben tudják, hogy rendszeresen kerülünk módosult tudatállapothoz, csak nem tudunk róla. Ezt nevezi a szaknyelv hétköznapi hipnózissá.

A hipnózis csupán egy technika, a gyógyítás kulcsa a hipnózisban alkalmazott pszichoterápia, amely szakpszichológusok, szakorvosok által lehet eredményes.

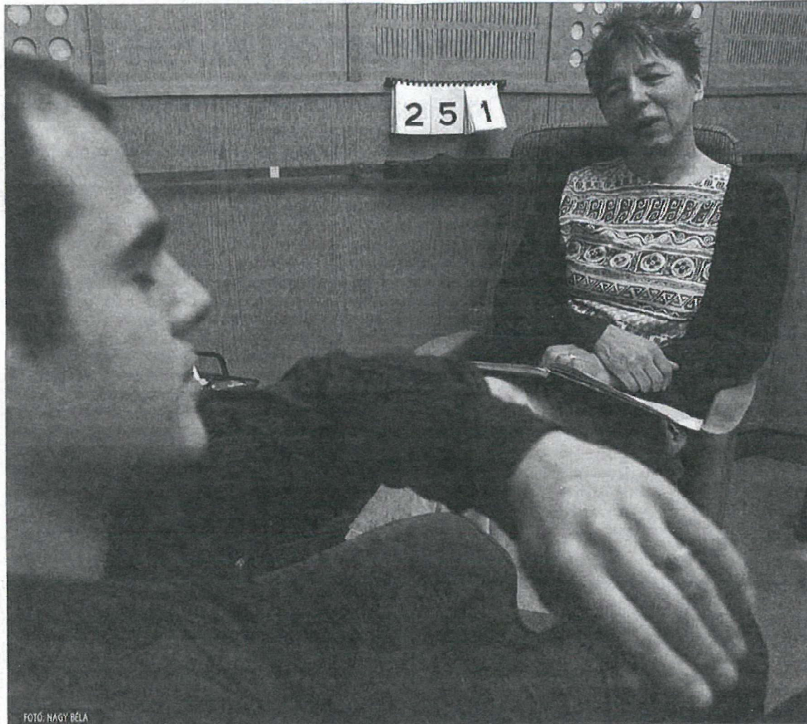
A hipnózisra azért van szükség, mert az agy nem rekonstruál, hanem újrapíti, ezért lehetséges, hogy mindig másképp emlékszünk a történetekre, mint ahogy azok valójában végbementek. – A hipnoterápia során kibontakoztatjuk a szemléletben rejlő helyes szemléletet, harmóniát, egészséget, hogy megérthesse panaszait, problémáit mibenlétét, és realisan, valóságában kezelhesse, megoldhassa, ami általa, boldog életet élhet. Megvalósíthatja élete célját, feladatát – fogalmaz **dr. Szentmiklóssy Margit** klinikai szakpszichológus, hipnoterapeuta. A hipnoterápia alkalmazásához viszont szükséges a páciens helyes valóságsszemlélete – tulajdonképpen ez a dolog lényege –, így tudja megérteni saját problémáját.

### Mágneses kezek

Hipnózissal mindenkit lehetséges gyógyítani, nyolc-tíz éves kortól már hatásos a terápia. Kipróbálom, milyen érzés. – Hunyia be a szemét, és gondoljon erősen arra, hogy hátrafelé dől – szuggesztál **dr. Varga Katalin** egyetemi docens (Képzőközpont). Egy idő után elkezdtek ingni. A szakember ezután az ELTE Pszichológiai Intézetének úgynevezett csendes szobájában ült le. A pszichológus a Stanford Egyetemen kifejlesztett tesztet végzi el rajtam, amely az alany hipnabilitását méri, vagyis azt, hogy mennyire hipnózizálható valaki. A vizsgálat eredménye támpontot ad a szakembereknek a páciens kezelésre vonatkozóan. A teszt során 0–12 pont szerzhető, az emberek nagy része 5–8 pont közötti, közepesen hipnabilitás eredményt ér el. De lassuk, miként kapják a szakemberek az eredményt!

A teszt kezdetén a pszichológus megkér, hogy nézzék merovén egy pontot a falon, közben előtűnő ütemben és hangszínen mond nyugtató mondatokat – önkéntelenül csúszdának le a szemem. Hallom Varga Katalin minden szavát, kéréséit igyekszem végrehajtani. Felelelem a bal karom, miközben azt sugallja, rettentően nehéz tartanom, így érzem, suly húzza a melybe – és valóban, mintha fölöznehezéket akasztanának rá.

Több motorikus tevékenységet igénylő kérdés érkezik a terapeuta részéről, például kulcsoljam össze a kezem, közben érzé-



## Nem varázslat, gyógymód!

**Hipnózis. Számos legenda rakódott a kifejezésre az évszázadok során, ami nem is csoda, hiszen kezdetben a hókuszpókusz felülírta a gyógyítást. Kevesen tudják, hogy hipnoterápiát ma is csak végzett pszichológusok vagy szakorvosok alkalmazhatnak, mivel a gyógymód valójában hipnózisban végzett pszichoterápiát jelent. Adott esetben pár alkalom is segíthet egy páciensnek, de a hipnoterápia leginkább hosszabb blokkban alkalmazva eredményes. Számos testi, lelki és mentális eredetű panasz, probléma kezelhető vele sikeresen, manapság pedig már a szépségiparban is alkalmazzák.**

kelteti, hogy nehéz szétválasztanom az újaimat, máskor azt az instrukciót adja, képzeljem el, hogy tenyérrrel egymás felé fordított kezeim egy mágnes hatására közelednek a másik felé. A félméteres távolsághól alig két centiméter maradt tenyereim között.

Később ki kell ejtenem a nevem, majd egy elképzelt, idegesítő legyet kell(ene) elűznie, kinyitni, majd visszazárni a szemem, a hipnózis végén pedig nyitjátok ki. A teszt utolsó feladatát fel kell idéznem, mi történt velem. Őt csak emlékemre emlékszem a tizenkettőből. Végül a teljes értékelés végén öt pontot szerzek.

Varga Katalin elmondja, az emberek nagy többsége hozzá hasonlóan teljesíti, de kutatásai szerint a kapott eredmény nincs összefüggésben azzal, ki mennyire befolyásolható, illetve erős akaratu, mennyire képes koncentrálni, vagy milyen figyelmetlen. Hozzáteszi, hogy a páciensek általában egy adott probléma leközdése miatt keresik fel, ami pluszmotivációt jelent a terápia során, vagyis megköszönözhető a hipnózis hatékonysága.

### Nem jó regressziót rendelni

A hipnoterápia során különböző módokon lehetséges mély, oldott, módosult tudatállapothoz kerülni. Ismeretes az inem említett stanfordi, az ericksoni, a neuro-lingvisztikai programozási technikai és a regressziós, azaz az életkorokra, életélményekre visszatekintő, távolító technika. Utóbbi során a terapeuta képes elvezetni a páciens „előző életeibe”. Is ezzel kapcsolatban érdekes álláspontot foglal el **dr. Szentmiklóssy Margit** szerint ha a páciens úgy hiszi, hogy előző, korábbi életei is voltak már a földön, a hipnoterápiában ezzel az elképzeléssel is lehet dolgozni. A páciensek hasonlóképpen közelebb kerülhetnek a lelki problémáik forrásához, helyesebb szemléletű, életű, realis feldolgozásához, megértik, elfogadják és megbocsátják, majd feldolgozzák azokat. Azonban ilyen

esetekben is mindig a szakma szabályai szerint haladnak.

Varga Katalin úgy véli, azok esetében hatásos e távolítási technika, akiknek nehéz a saját életükben elszámolni bizonyos dolgokkal. A regresszió azonban csak egy eszköz, az nem jó rendelni! Előfordul, hogy aki a regresszió iránt heccből érdeklődik, sarlatánokhoz fordul, ám a szakemberek szerint nem jó utánuk menni, a show-hipnotizőrök, jósk, horoszkópkészítők látomásai gyakran csak túlvilá vizsák az érdeklődőt. Varga Katalin veszélyekre is felhívja a figyelmet: a képzelt hipnotizőr képes lehet ugyan visszavinni az időben a páciens, ám a „terápia” során felmerülő viselkedzeteire nem tud reagálni, így a beteg gyógyulás helyett még nagyobb bajba kerülhet.

### Orvosság gyász, beszédhiba, alhízás ellen

Avatott terapeuta viszont számos lelki eredetű problémát tud kezelni, gyógyítani a hipnoterápia segítségével. Az ember biológiai, lelki, mentális és transzcendens lény egyben, ezek úgy csavarodnak egymásba, akár a DNS lánc. Hipnoterápiával lehetséges befolyásolni a test működését és vagy megelőzni betegségeket. Például a szorongás, amely legtöbbször a gyomorban jelenkezik, majd a hátra, vállba költözik, hogy végül vérnyomásproblémaként, állandó fejfájásként okozzon. Segítheti a terápia minden testi, lelki panaszon, így depresszió, hangulatzavar, fóbák, függőségek esetén. Eredményesen alkalmazható krízisállapotok, traumák, pszichoszomatikus betegségek, gyász, párkapcsolati és munkahelyi problémák vagy alkalmazkodási nehézségek során. – Kezelhető segítségével a tanulási nehézségek, testi-súlygondok, és javítható vele még a beszédhiba, a dadogás is – mondja **Szentmiklóssy Margit**.

– Engem azért kezeltek, mert szédültem, és olyan érzésem volt egyfolytában, hogy össze kell esnem. Valami nagy bizonytalanságot éreztem. De nemcsak erre a problémára jó, hanem nagyon sok

– orvosok által testnek tartott – betegséget is lehet vele kezelni – írja a világhálón egy közéleti blogbejegyzés.

– Egy évig jártam pszichoterapeutához. Betegségem borderline szindróma. Nagyon rossz állapotban kerültem a pszichológus keze alá. Tapasztalatom csak pozitív. Csak úgy szabad belefogni, ha hiszel a terapeutában, magadban és a kezelésben! Húszéves tehertől szabadultam meg. Természetesen nem rögtön, és az én kemény munkám is kellett hozzá – közli gyógyulásának részleteit egy fővárosi páciens egy internetes fórumon. Ugyanó hozzászól: „Hipnózis végén, amikor kinyitottam a szemem, mindenc emlékeztem. Bármennyire rossz, megrázd, fölka- varó emlék jött elő, az ébredés után szinte érzem, ahogy legördül a kő a lelkedről.”

### A jövőnket is megírhatjuk

A hipnoterápia folyamatosan fejlődik, számos területen alkalmazzák kiegészítő gyógy módként. A transzgenerációs technika során például generációkon átívelő tulajdonságokat vizsgálnak a szakemberek – mondja Varga Katalin. Állatkísérletekben az anyai gondoskodás vizsgálata során bebizonyították, hogy ha az utódait gondosan, illetve hanyagul nevelő nőstény rágcsálók almát kicserelek, a nevelt kölykök az új mintát tanulják meg. A hanyag nőstény kölykei gondoskodók, a gondosde hanyagokká valnak. Vagyis nincs bekovte a sorsunk, korai időszakban módosíthatók a tulajdonságok.

Amennyiben így van, a terapeutának az a dolga, hogy a kérdéses időszakban beavatkozzon a páciens személyiségfejlődésébe, a hipnózis segítségével modulálni tudnak jelentős kapcsolati mintákat, így korrekív élményt szerez a páciens. Nem muszáj visszamenni a kérdéses időszakra, felbolygatni az emlékeket, kapcsolatokat (hár lehetséges ez is), hiszen a terápia nem egyszemélyes kérdés, a siker az adott páciens és a terapeuta kapcsolatán múlik. Fontos viszont, hogy rendszeres legyen a találkozás, a terapeutának – mint egy valódi szülőnek – mindig rendelkezésre kell

állnia, nem sorolhat a találkozás elé semmi mást.

S hogy merre tart a tudomány? Például az amputált testrészek esetén jelentkező fantomfájdalmakat is lehet kezelni a terápival, az utóbbi évtizedben jelentkező lendületes fejlődés révén az agyi képalakító eljárások terén már többféle gépet is alkalmaznak.

Manapság már nemcsak arra képesek a szakemberek, hogy a múltban történtek „változtassanak”, de a jövőben bekövetkező eseményekkel kapcsolatban is hozzájárulhatnak az élmények megéléséhez. Fontosabb műtét, vizsga, sportverseny előtt azt vizsgálják, miként alkalmazkodna a páciens egy-egy helyzethez.

Lehetőség nyílik arra is, hogy konfliktuskezelést orvosoljanak a hipnoterápiával, hipnózisban a páciens részletekigadagon átélheti lehetőségeit; először hipnózisban gyakorol, majd kis lépéseken a való életben, így legyőzheti gyávaóságát, megtanulhat kiállni érdekei mellett.

### Kés nélkül orvosolható a testképzavar

Szőör Andrea munkája az előkészületi fázishoz köthető – már ami a szépsézetit beavatkozásokat illeti. Igen, a fogászat mellett már ide is betört a hipnózis. A terápia használható a fájdalomcsillapítás, kisebb műtétek esetén, de akár az érzéstelenítést kiegészítve is. Illetve lehet a mezoterápia területén (olyan kozmetológiai eljárás, amellyel orvosi tisztasági hatóanyagokat juttatnak a bőr mély rétegeibe), illetve azoknál a klienseknél, akiknek a plasztikai sebész nem javasol műtétet, testképzavarral, depresszióval küzdenek.

A testképzavaros páciens a normálnál nagyobb mértékben éledegetlen tésztével, illetve azzal a képpel, amit önmagában kialakít a saját testéről. Ilyen esetekben hiába sikeres a műtét, a kliens továbbra is szorong, elégedetlen. – A plasztikai műtétek azoknál a pácienseknél hatékonyak, akiknek kisebb önértékelési problémájuk van, ilyenkor általában csak egy adott testrész (arr. fill. szoptatás után nem kóros mértékben). Ez esetekben a műtét javíthat az önértékelésen – vallja Szőör Andrea.

Ilyenkor a konzultációt követően érdemes elkezdni a pszichoterápiát, és a későbbiekben, amikor már megszűnik a lelki probléma, zavar, illetve érettebbé válik a személyiség, esetleg kisebb felmerülhet a szépsézetit beavatkozás lehetősége. Fontos feladata a pszichológusnak a plasztikai sebészsel együtt a páciens pszichés állapotának a felmérése. Az együttműködés nem kötelező, de javasolt.

### Nem olcsó, de hatásos

Szentmiklóssy Margit szerint jó lenne, ha egyre többen vehetnék igénybe a hipnoterápia áldásos eredményeit. Varga Katalin hozzáfűzi: munkatársával alig tudják ki- szolgálni az igényeket, hiszen kevés a kapacitása egy-egy szakembernek. **Dr. Bányaui Eva** például rákos betegékek foglalkozik, nála olyan hatalmas az érdeklődés, hogy szinte nincs szabad óra.

Körkérdésünkből az derült ki, hogy a hipnoterápia során egy alkalommal 8–12 ezer forintot kérnek a szakemberek, de akad egy-két magánkliniká, ahol 25 ezer forintot is fizetni kell egy óráért. Az ár az általunk megkérdeztet pszichológusok szerint azért ilyen magas, mert a szakemberek folyamatosan képzik magukat, számos konferencián vesznek részt, kiegészítő diplomákat szereznek, e képzések pedig rendkívül drágák.

– A minimális terápia blokk legalább tíz alkalmat foglal magába, bizonyos esetekben azonban már egy óra is hasznos lehet – mondja Szentmiklóssy Margit, aki hozzátesszi: rendelésébe hiteltlenkedők, kétkedők nem térnek be, csak azok keresik fel, akik tájékozódottak már a hipnoterápiáról.

Gyakran kopognának be a tájában azonban olyanok is, akik csak úgy kipróbálnák a hipnózist. Őket a szakember lebeszéli a kíváncsiságból fakadó látogatásról, ám ezt minden esetben megértik a próbálkozók.

(A Magyar Hipnózis Egyesület szakmai rendezvényéről, képzéséről a [www.hipnozis-mhe.hu](http://www.hipnozis-mhe.hu) oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.)