

MEDICINSKA HIPNOZA

Denisa Legac, dr. med.

Hipnoza se kao komplementarni oblik liječenja primjenjuje još od egipatskih vremena. Prije više od dva stoljeća koristila se čak i kao jedini anestetik pri operacijama (Indija - 1850. kirurg James Esdale). Mnoge generacije upornih i požrtvovnih znanstvenika prošle su trnovit put u nastojanju demistifikacije hipnoze kao nekog mračnog rituala. Širokoj javnosti i medicinskim profesionalcima hipnoza je bila prihvatljiva isključivo kao scenska zabava, a neprihvatljiva kao medicinska terapija.

Predan rad, upornost te čvrsta odlučnost mnogih pionira hipnoze da širom otvore vrata novog "zlatnog rudnika za spas duša i bolova mnogih ljudi" omogućio je ostvarenje tog cilja i danas vrijeme u kojem mi živimo, hipnoza i trans djeluju rame uz rame s medicinom, a time možemo ostvariti ono što je svim liječnicima najvažnije, posvećivanje najveće moguće pažnje pacijentu. Nažalost, naš sadašnji pacijent postao je konzument naučenog modela liječenja, zanemario vlastitu odgovornost umjesto da aktivno mentalno sudjeluje u procesu liječenja. Kroz stalno naviranje novih spoznaja u medicini i njenim specijalnostima, sve više dolazi na prvo mjesto obrada dotičnih simptoma u odnosu s osnovnom bolesti. Ipak, ono što često nedostaje jest cjelovit pristup bolesti, prvenstveno psihičkoj uzročnoj komponenti.

Šira javnost, tj. naši sadašnji i buduću pacijenti nisu dovoljno upoznati sa činjenicom da hipnoza i trans na siguran način bez bilo kakvog nepoželjnog efekta mogu pomoći u izbjegavanju mnogih bolesti, fobija, stresa, ovisnosti ili omogućiti puno bolje rezultate ozdravljenja nakon medicinskih tretmana.

Hipnoza nije samo u službi narušenog zdravlja, ona sigurno može pomoći da relaksirate svoj um i tijelo u cilju brze regeneracije utrošene energije i efikasnog podizanja tjelesnog i umnog potencijala, tj. ponovno na djelotvoran način obnavljate ravnotežu života koji je obično ugrožen raznim pritiscima, stresovima i prekomjernim obavezama.

Većina ljudi ima određenu predodžbu o tome što je hipnoza, kako se inducira te što bi sve moglo biti moguće u hipnozi. O hipnozi postoje suprotna mišljenja. Dok jedni smatraju da se radi o potpuno nazadnoj, šarlatanskoj disciplini, drugi imaju velika očekivanja od te metode.

Jedna od definicija mogla bi glasiti da je riječ o kooperaciji s prirodom čovjeka, njegovom osobnošću, uspostavljanju kontakta sa svojom podsvješću, svojim unutrašnjim ja.

ŠTO JE HIPNOZA?

Za vrijeme hipnoze osoba se nalazi u promijenjenom stanju svijesti, hipnotičkom transu. Za osobu koja se nalazi u tzv. HT ili alfa stanju svi događaji u njezinoj okolini postaju nevažni te se koncentracija okreće prema unutrašnjim zbivanjima. To mogu biti različite misli u obliku slika, zvukova, osjeta na emocionalnoj, gustatornoj ili drugoj razini. U takvom stanju osoba je podložna za sugestije od strane hipnotizera. Sugestije mogu biti direktne ili indirektna, npr. preko zamjenskih priča ili metaforičkih priča. Smisao zamjenskih priča je indirektna identifikacija s osobom iz priče, dok u slučaju metafora pacijent bira interpretaciju koja njemu najbolje odgovara. *Conditio sine qua non* je pristup koji

traži veliku odgovornost i visoko sofisticirani pristup pacijentu! To u stvari znači da hipnoza služi samo u medicinske svrhe te se nikada ne upotrebljava za manipulaciju ili zabavu drugih; kao što je to slučaj kod *showhipnoze* (kazališne hipnoze).

Hipnoza je dozvoljena samo uz dozvolu pacijenta, što znači da osoba mora dati svojevrijedni pristanak terapiji hipnozom. Često se osobe nakon hipnoze osjećaju drugačije nego inače. Mnogi počnu razmišljati o sebi, svojoj osobnosti i o svome životu. Dozvole si da otkriju što žele raditi i što ne, odabiru vlastita iskustva, prepustaju se porivima koje bi inače potisnuli i čine nešto novo nešto drugačije. Tako počnu učiti sami o sebi jer su si dozvolili komunikaciju između svijesti i podsvijesti. Dopustiti komunikaciju između svijesti i podsvijesti moglo bi se objasniti kao odavanje poštovanja integritetu naše ljudskosti i autentičnosti.

MITOVI O HIPNOZI - NAJČEŠĆA PITANJA

Da li se svakoga može hipnotizirati?

Po Gerhard Schütz-u postoji klasična podijela na 10% vrlo lako, 80% prosječno te 10% populacije koja vrlo teško može doživjeti stanje hipnotičkog transa. Mnogi hipnoterapeuti smatraju da je svatko od nas sposoban doživjeti hipnotički trans, na za sebe oslobuđajući način te se populacija u smislu hipnotičkih fenomena ne može standardizirati. Klasična hipnoza bazira se na tehnikama koje su u većini slučajeva direktivne, za razliku od modernih permissivnih, indirektnih tehnika. Danas, uz pomoć tih tehnika, možemo uspostaviti dobru hipnotičku komunikaciju s vrlo kontroliranim osobama, kao i s nemirnom djecom. Mnogi autori opisuju hipnozu kao posebnu vrstu komunikacije; osobe koje se upuste u takvu vrstu komunikacije automatski razvijaju hipnotičke fenomene.

Mogu li se hipnotizirati osobe protiv svoje volje ?

Čovjekova volja je metaforički rečeno četverokutni betonski zid u kojemu je riječ volja isklesana. Drugačije rečeno, volja je jedan vrlo kompleksan pojam. Svi smo mi sazdana od različitih dijelova u smislu fiziološke multifrenije te svaki od tih dijelova ima svoju vlastitu volju.

Primjer:

Cortex pušača kaže "ja više ne želim pušiti", dok njegovo tijelo odgovara "želim cigaretu". Ne možemo definitivno odgovoriti na pitanje na što se odnosi volja kao takva.

Kako spriječiti neželjene transeve ?

Da bi se osigurali od neželjenih hipnotičkih transeva, kao pri likom *showhipnoze* dovoljno je koncentrirano misliti na neki vrlo lijepi događaj dok *showhipnotizeri* daju sugestije te na taj način postajemo imuni na njih.

Hoću li se sjećati svega što se događalo u hipnotičkom transu?

Ne uvijek! Umjesto odgovora moglo bi se postaviti i pitanje sjećate li se točno svega što ste noćas sanjali? Ponekad ljudi imaju osjećaj da se sjećaju svega što su doživjeli u hipnotičkom transu, dok se s druge strane mnogi ne sjećaju ničega. Kod tih osoba dolazi do tzv. spontane totalne amnezije ili ako se osoba prisjeća samo pojedinosti, onda možemo govoriti o parcijalnoj spontanoj posthipnotičkoj amneziji. Također postoji pojam sugerirane



posthipnotičke amnezije, gdje terapeut sugerira pacijentu posthipnotičku amneziju. Istraživanje je pokazalo da se od 374 hipnotizirane osobe 134 ili 36% nisu sjećali, što znači da je kod njih nastupila posthipnotička amnezija nakon sugestija hipnotizera. Također se sugerirana amnezija mogla ukloniti u svjesnom stanju nakon što su osobe zamoljene da se svjesno sjetе svih događaja iz HT. Takvo što nije moguće u slučaju spontanih posthipnotičkih amnezija.

Može li se uz pomoć hipnoze dobiti uvid u "prijašnje živote"?

U ovom slučaju postavljamo pitanje "vjerujete li u prijašnje živote?" Osobe koje vjeruju u reinkarnaciju mogu u hipnotičkom transu razviti slike iz prijašnjih života, koje mogu biti vrlo vjerodostojne za dotičnu osobu. Naši sustavi vjerovanja utječu na našu percepciju stvarnosti.

Postoji li opasnost ne probuditi se više iz stanja HT?

Ne! Rijetko postoje problemi s dehipnozom. Mnogima je stanje transa nadahnjujuće i ne žele se vratiti u stvarnost. Normalno je da su pacijenti nakon hipnoze zamišljeni i potaknuti na razmišljanje o sebi i okolini.

Postoji li mogućnost za vrijeme HT sugerirati antisocijalno ponašanje?

Za vrijeme HT postoji tzv. nevidljiva moralna instanca koja sprječava prihvaćanje bilo kakvih nemoralnih sugestija. Takvo se stanje obično očituje tako da se osoba u danom trenutku sama od sebe reorijentira i vrati iz stanja HT.

Može li se u HT doseći potpuna anestezija?

Literatura pokazuje da određen postotak sugestibilnih osoba može kod operacija u području abdomena, amputacije i maksilofacijalnih zahvata (!) doseći smanjenje upotrebe anestezije do 75%, što minimalizira mnoge moguće nuspojave. Također postoje opisani slučajevi totalne anestezije bez upotrebe anestezika.

Da li se samo osobe slabe volje mogu hipnotizirati?

Hipnoza ne ovisi o jačini ili slabosti volje, već o mogućnosti koncentracije, opširnosti mašte, kreativnosti, povjerenju i otvorenosti prema osjećajima. Takvi aspekti imaju veliko značenje u doživljavanju transa.

Lijeva i desna moždana polutka

Kako mozak prerađuje jezik tj. govor? Cerebrum se dijeli na dva dijela, na dvije hemisfere. Informacije protječu s jedne strane na drugu preko corpus callosa. Eksperimenti u kojima je mjerena aktivnost objiju hemisfera prilikom različitih zadataka, pokazali su da lijeva i desna hemisfera imaju različite, ali komplementarne, nadopunjujuće funkcije. Lijeva moždana polutka je poznata kao dominantna te također radi i sa govorom. Ona prerađuje informacije na jedan analitički i racionalan način. S druge strane, desna polutka vrijedi kao nedominantna; ona prerađuje informaciju na jedan holistički, potpuni i intuitivni način. Desna strana je aktivnija pri preradi melodija, vizualizacije i prilikom zadataka koje sadrže usporedbe.

Ova specijalnost ljudskog mozga odnosi se na 90% ljudske populacije. Kod manjine procesi su obrnuti i to su onda obično lijevoruke osobe. Također su ti procesi kod određenog broja ljudi raspoređeni u obje polutke.

Postoje dokazi da desna polutka, koja se identificira s podsvijesti, također sadrži pojedine jezične mogućnosti na nivou jednostavnih značenja i gramatike. Ovakva determinirajuća podjela je samo jedan pojednostavljeni način koji nam omogućava lakše shvaćanje pojedinih procesa u našem mozgu.

Indukcija hipnoze uz pomoć "Milton-Modela" nam pokazuje kako odvuci pozornost svjesnog dijela tako da se istodobno dominantna hemisfera preoptereći informacijama, dok desna hemisfera koja je senzibilna i akceptabilna prema određenim tonovima glasa te harmoničnom fluidnom ritmu biva istodobno aktivirana.

Posljedice hipnotičke naobrazbe na osobni razvoj!

Mnoge kolege iz ÖGZH (Austrijsko društvo za kliničku i dentalnu hipnozu) i DGH (Njemačko društvo za hipnozu) potvrdile su da su se njihove životne priče u mnogočemu promijenile nakon što su započeli s hipnotičkim radom. U trenutku kada osoba dođe u dodir sa fenomenom HT, ona postaje mnogostrana na različite načine, budući da stupa u dodir sa svojom podsvješću, koja nam nudi neizmjeran izvor kreativnih i inspirativnih ideja o nama samima i našoj okolini.

POVIJEST HIPNOZE

Hipnoza je stara kao i čovječanstvo. Umjetnost indukcije hipnotičkog stanja postoji već od doba starih Egipćana, pojavljuje se u vrijeme antike, u Indiji kod indijskih gurua i jogija te biva prenošena s koljena na koljeno kod keltskih druida. U Mahabharati, jednom od glavnih hinduističkih eposa, postoje točni opisi hipnoze i hipnotičkih stanja. Drugi hinduistički spisi, kao što su Vede i Upanishaden, točno opisuju postupak samohipnoze i doživljavanje hipnotičkog transa.

Potkraj 19. st. Charcot, Freudov učenik, definira hipnozu kao umjetno prouzrokovani napadaj histerije, dok 1900. godine Bernheim i Liébelaut opisuju hipnozu kao prirodni fenomen kojeg možemo promatrati u svakodnevici. Kao zaključak 19. stoljeća možemo reći da se radilo na tri kanala: kinestetička indukcija uz pomoć Mesmer Passes, vizualna indukcija pomoću fiksacije točke po James Braidu te akustička indukcija uz pomoć monotonog ritmičkog glasa.

Otkrićem psihoanalize početkom 20. st. utjecaj hipnoze je njava. Freud je prakticirao hipnozu, ali su njegove metode bile nedovoljno razvijene, jer se prvenstveno služio autoritativnim stilom. Kod većine pacijenata nije imao većih uspjeha te je izjavio da hipnoza kao metoda liječenja nije djelotvorna. Kako je njegov utjecaj tada bio velik, hipnoza je polako pala u zaborav. Prvu veću promjenu prouzrokovao je američki liječnik Milton Ericson (1901.-1980.), kojeg se danas smatra ocem moderne hipnoze. Nasuprot autoritativnim i direktivnim metodama 19. stoljeća, moderna hipnoza bazira se na jedinstvenosti svake individue, njenih shvaćanja same sebe i svoje okoline. Fenomeni transa stvaraju se u prolazu na jedan permisivan način, potiču se podsvjesne aktivnosti i vlastita kreativnost. Smatra se da se podsvijest sastoji od više različitih dijelova u smislu fiziološke multifrenije, a ti dijelovi rade za dobrobit osobe. Isto tako imaju veću svijest o problemima, konfliktima i drugim poteškoćama pacijenata.

Pacijent koji se nalazi u stanju hipnotičkog transa doživljava snažan kontakt sa svojim podsvjesnim stvaralaštvom. Ti mu aspekti pomažu da svoju poziciju, probleme i moguća rješenja počne gledati iz jedne druge perspektive, za razliku od svjesnog promatranja situacije. U tom aspektu leže mogućnosti hipnoterapije. Vrlo često naša svijest ignorira određene spojnice, dok nas podsvijest može uputiti na pravi put. Obično pacijent osjeti u dubini sebe odgovore na pitanja. Moglo bi se reći da prolazi kroz evidenciju doživljaja koji sami po sebi donose promjenu. Ponekad se promjena događa samo u podsvijesti tj. nesvjesno. Pacijent u takvim slučajevima ne zna svjesno da je došlo do promijene. Svi mi, bili liječnici, sadašnji ili budući pacijenti moramo biti svjesni činjenice da napredak i najmanje i najveće zajednice u svim područjima materijalnog, moralnog i etičkog prosperiteta naprosto nije moguće ostvariti bez zdravih ljudi, tj. zdravog društva. Zbog toga nitko od nas ne smije zanemariti i podcijeniti i najmanji doprinos u ostvarenju tog cilja, bilo svog osobnog, bilo tuđeg i dužnost nam je da se aktiviramo u izgradnji zdrave budućnosti. Liječniku se mora omogućiti obrada pacijenta bez nameta razmišljanja o bilo kakvim dozvoljenim normativima, a provođenje vremena s pacijentom jedan je od najvrijednijih načina kojim liječnik može biti od najveće koristi svom pacijentu.

