

HIPNÓZIS-TERÁPIÁK 1/2

Transzállapotok és a hipnózis állapot

Bármilyen pszichoterápiás folyamat sikerének legfontosabb feltétele az önmagunkkal és a segítőnkkel való legfeszítelenebb, legellazultabb és LEGŐSZINTÉBB találkozás.

Azonban legtöbbször, pont amikor leginkább arra lenne szükségünk, hogy a legszélesebben és a legmélyebben megnyíljunk önmagunk vagy valaki más előtt, legtöbbször valamilyen észrevétlen tudattalan védekezési mechanizmussal reagálunk, pl. bezárkózunk vagy elmenekülünk a helyzet elől.

Itt jönnek a képbe a pszichedelikus, vagy más néven transzállapotban végzett terápiák, közülük is kiemelten a hipnózis alapú módszertanok és eljárások.

Megjegyzés: A pszichedelikus pszichoterápiáról írtam már korábban cikkeket, kiemeltem a forradalmi jelentőségét – név szerint a rendkívüli mértékű önhibealás állapotot, amelyben a terápiás folyamat zajlik és hatni tud –, és többek között olyan jelenleg is és itthon is ismert és alkalmazott terápiás módszereket is bemutattam, melyekben pszichoaktív szer (pl.: MDMA) helyett valamilyen ártatlan meditációval (pl.: légzés, érintés, mozgás), vagy érzékszuppresszióval (ún.: REST) indukáljuk a munkához szükséges kitüntetett transzállapotot.

A tudatállapotok szivárványa

Amikor egy átlagember meghallja a hipnózis szót, akkor az esetek nagy részében két dologra asszociál: vagy a színpadi hipnózis showműsorok mutatványaira, vagy a mentalisták által végzett tevékenységekre. Mindkét asszociációban van némi igazság, azonban a hipnózis nem valami természetfeletti jelenség, sem pedig elme-trükkök halmaza.

A hipnózis csupán egy az emberi tudatállapotok közül.

Az ember különböző tudatállapotai közül talán a két legismertebb, két szélső állapot:

1. az éber, hétköznapi tudatállapot, amiben az ébrenlétünk idejének nagy részében vagyunk felöltött korunkban, 🧠 valamint
2. a mély alvás tudatállapot, melyben az élethossz körülből negyedét töltjük, jellemzően éjszaka, ágyban fekve. 😴 😊

Minden tudatállapotnak sajátos agyhullám frekvencia képe van és jellemző idegrendszeri képességhalmaza. Éber állapotban vagyunk képesek a legmagasabb szinten használni a racionális problémamegoldó logikánkat, a mélyalvás állapotában pedig a legpihentetőbb (töltő, reparációs, regenerációs) tudatállapotunkat éljük meg éppen. Ezen két szélsőség között létezik még egy csomó tudatállapot, amelyek mindegyikét különböző agyi hullám frekvencia képek és különböző kitüntetett idegrendszeri képességek jellemzik.

Érdekes módon a LEGFÓKUSZÁLTABB állapotunk, azaz amikor a legjobban összpontosítunk egy bizonyos élményre, helyzetre, vagy mondjuk problémára, például, amikor flow-állapotban tevékenykedünk, az sem nem az éber, sem nem a mély alvás tudat állapotunk, hanem a kettő között valahol szinte pontosan középen található.

A nem is éber, de nem is mélyalvás tudatállapotokat, tehát a kettő közötti ÁTMENETI állapotokat latinul *transz-állapotoknak* nevezzük.

Ezek közül a két véglet közötti átmenetben található tudatállapotok közül pedig azt hívjuk hipnózis állapotnak, amelyiket a *legjobban, legarányosabban és legkiegyensúlyozottabban* jellemzi az alábbi három képesség:

- - **NYUGALOM** (ellazultság, fesztelenség),
- - **FÓKUSZÁLTSA**G (összpontosítás) és
- - **BEFOGADÁS** (taníthatóság, változtatásra való hajlandóság, az ún. „szuggesztibilitás”).

Hipnózis/transz a mindennapokban

Akár tudunk róla, akár nem, életünkben sokkal többször vagyunk hipnózis állapotban, mint hinnénk.

Feldmár szerint minden csecsemő és kisgyermek, amikor az anyjára figyelve annak karjaiban pihen, hipnózis állapotban van. Egyes kutatók szerint a kikapcsolódási tevékenységeink közel felében (színház, opera, mozi, koncert és zenehallgatás, könyv, illetve bizonyos kreatív hobbik gyakorlása során) sokszor mindannyian szintén hipnózis állapotba kerülhetünk.

A hipnózis jó. Pihenünk és közben tanulunk, töltődünk és észrevétlenül változunk.

Persze, nem mindegy, hogy mit tanulunk. Mert érdemes valami olyasmit tanulnunk, amit egyébként éber állapotunkban valamilyen oknál fogva nem sikerül, de valójában hasznunkra válik. És itt jön a képbe a terápiás alkalmazás jelentősége és lehetősége.

Szilágyi Attila
önismereti mentor
1121 Budapest Karthauzi utca 6. 1/6.
+36205716499
szia@szilagyiattila.hu
<https://elindulok.hu>