

Mīti un patiesība par hipnozi

Daudziem cilvēkiem, izdzirdot vārdu HIPNOZE, uzmetas zosāda, jo sabiedrības nezināšanas dēļ radušies daudzi, arī negatīvi, mīti. Ka hipnoze ir kaut kas drausmīgs, zombējošs, ka ar cilvēku var darīt visu, ko vēlas — pat pret viņa paša gribu utt. Melotu, ja teiktu, ka tas nav iespējams, bet vai to vajag, jo — ko došu, to arī es pats saņemšu! Laikam tāpēc cilvēki problēmu gadījumā hipnozi izmanto tikai kā pēdējo cerību salmiņu, bet tad var izrādīties par vēlu...

Kad klients atnāk un mēs veicam hipnozes seansu, nereti atskan izbrīna pilns jautājums — kad būs hipnoze? Es taču visu dzirdēju, ko jūs teicāt! Seansa laikā klients var jebkurā brīdī atvērt acis, piecelties un aiziet.

Hipnozes process ir tikpat vecs kā pati cilvēce, tā nav maģija, kaut arī hipnozes elementus (pamatā transu) izmanto maģiskajos rituālos. Bet maģiskajos rituālos lieto arī dzīvniekus, lelles, diegus utt. — vai tāpēc mēs šādu mājsaimniecības priekšmetus vairs neizmantotam ikdienā, vai tāpēc mēs mājās vairs neturam melnas vistas un gaiļus, melnus kaķus? Ar nazi mēs griežam maizi, bet ir cilvēki, kas ar to pašu nazi var atņemt citam cilvēkam dzīvību. Kas ir slikts? Nazis vai darītājs — cilvēks? Arī hipnozi var izmantot labiem mērķiem un sliktiem. Hipnoze paver saprātam neaptveramas cilvēka iespējas. Hipnozi sliktiem mērķiem izmantos tikai tāds cilvēks, kurš nezina hipnoterapijas un hipnozes pamatlikumus un darbības mehānismus, jo Augstākos likumus neviens nav atcēlis un nevar atcelt. To, ko tu darīsi citam, daudzkārt vairāk saņemi atpakaļ. Un tā nu ir īsta patiesība, kurai cilvēki pievērs pārāk maz uzmanības savā ikdienā, jo domu spēks ir ļoti spēcīgs, turklāt mūsu domas materializējas — tas ir neizbēgami un zināms jau no cilvēces pirmsākumiem.

Vārds «hipnoze» cēlies no grieķu dieva *Hypnos* vārda, kas tulkojumā nozīmē «miegs». Ar to jau top skaidrs, ka hipnozes process kaut kādā veidā ir saistīts ar miegu. Nupat, apceļojot Grieķijas kultūrvēstures pieminekļus un svētvietas, uzzināju, ka jau senajā Grieķijā tika izmantota hipnoze, lai ārstētu cilvēkus. Tika izmantots miega dziedinošais spēks cilvēka iekšējo resursu atjaunošanā, kura visintensīvāk noris veselīga miega laikā. Mūsdienu cilvēkam straujajā dzīves ritmā nepietiek laika un vēlēšanās rūpēties par sevi, jo reizēm pat miegā viņi risina darba problēmas — nevis atjauno sevi. Vai šādu darba un urbanizācijas vergu neva-

jadzētu saukt par zombiju, kurš tikai iet un dara to, ko viņam liek, aizmirstot sevi un savas intereses, aizmirstot ģimeni, bērnus? Protams, attaisnojumu vienmēr var atrast, bet kad atradīs paši sevi? Mēs varam piemānīt savu prātu un citus, bet savu dvēseli un dabu nepiemānīsim!

Jāatzīst, ka līdz mūsdienām vēl nav radīta viena konkrēta teorija un definīcija par to, kas tad ir hipnoze. Ir literatūras avoti, kas skaidro, ka hipnoze ir islaicīgs apziņas stāvoklis, kas raksturojas ar apziņas lauka sašaurināšanos un strauju fokusēšanos uz iedvesmojuma saturu, kas saistīts ar izmaiņām individuālās kontroles funkcijās. Tomēr hipnozē galvenais ir transs — tas ir īpašs galvas smadzeņu aktivitātes stāvoklis, kas atrodas uz robežas starp miegu un nomodu.



GUNĀRA BINDES foto

No franču valodas «*transir*» (pārkmeņoties) raksturojas kā apziņas stāvoklis, kas rodas, automātiski izpildot sarežģītus uzvedības aktus īsākā vai ilgākā laika posmā, neanalizējot apkārtējo situāciju un savas darbības mērķi. Transa stāvoklis ir gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem, tāpēc iespējams nohipnotizēt arī dzīvniekus.

Visi cilvēki spēj nonākt transa stāvoklī, jo transa stāvoklis pasargā mūsu psihi no kaitējošiem, nepārtrauktiem ārējās vides kairinātājiem. Minēšu dažus piemērus. Āfrikāņu ciltis, kuras pastāvīgi tiek pakļautas briesmām — indīgām čūskām, plēšīgiem zvēriem, nespētu pārvietoties no vienas vietas uz citu, nespētu gulēt un ātri nomirtu, jo būtu nepārtrauktā sasprindzinājumā un bailēs, to-

mēr viņi dzīvo un arī gul, jo viņiem aktīvi paliek tikai galvas smadzeņu centri, kuri kontrolē ārējos konkrētos draudus, kamēr pārējās smadzeņu zonas atpūšas. Nākamais piemērs — sievietes mātes, kurām mājās ir zīdains, spēj mierīgi gulēt pat, ja gar logu brauc smagā mašīna, bet viņas momentā pamostas ja iešņukstēsies zīdains, un tas tikai tāpēc, ka viņām aktivitāti saglabā atbilstoši smadzeņu centri. Un tādos piemērus varētu minēt ļoti daudz.

Vai esam ievērojuši, ka teātra izrādes vai interesantas filmas laikā mēs vairs nekontrolējam, kas notiek mums apkārt, mēs esam «atslēgušies», bet tomēr negulam? Diemžēl šo mūsu neaizsargāto stāvokli veiksmīgi izmanto reklāmu pasūtītāji, it īpaši pēdējā laikā, kad reklāmas

skan skaļāk nekā pamatraidījums — tas nav bez nodoma, bet apzināti tiek izmantotas iespējas, kādas paver transs un sugestija transā — tautas valodā sakot, mēs tiekam kodēti. Kad māte dzied bērnam žūžojošu šūpuļdziesmu, arī tas ir transs (Krievijas literatūrā tas tiek nosaukts par sadzīves hipnozi).

Gan hipnozei, gan transam ir vairāki iedalījumi — no vieglās formas līdz dziļai stadijai. Praktiski visās psihoterapijas metodēs ir transa elementi, bet visvairāk tie ir transoloģiskajā hipnoterapijā. Latvijā šis psihodinamiskās psihoterapijas virziena pamatlicējs ir ārsts onkologs, seksologs un psihoterapeits, Latvijas Transoloģiskās psihoterapijas (hipnoloģijas) biedrības prezidents Jānis Zālītis. Visā pasaulē hipnozes un transa iespējām

tiek pievērsta liela interese. Nesenā vēsturē varam novērot daudz jaunu psihoterapijas metožu attīstību — mākslas terapija, franču jaunā hipnoze, neirolingvistiskā programmēšana (NLP), M.Eriksona hipnoze u.c. Tā interesē gan medicīnas, gan psihologus, gan pedagogus. Pedagoģijā pat ir attīstījusies apakšnozare sugestopēdija. Hipnozi plaši izmanto arī sportisti, politiķi u.c.

Kāpēc rodas šī interese? Hipnozes un transa laikā tiek aktivizēti mūsu iekšējie resursi, kuri vēl nav apjausti. Pēc dažādiem literatūras avotiem, mēs parasti izmantojam tikai 10 % mūsu smadzeņu potenciāla, bet pārējie 90% paliek neizmantojami. Transa stāvoklis palīdz aktivizēt šīs neizmantojamās un šobrīd vēl neizpētītās rezerves. Par sasniegtajiem rezultātiem atliek tikai brīnīties. Nesen masu mēdijos bija aprakstīts gadījums, kad mazam zēnam tika konstatēts smadzeņu audzējs, bet audzēja lokalizācija neļāva veikt operāciju, un zēna vecākiem tika paziņots neizbēgamais letālais spriedums. Tā sanāca, ka jauna psiholoģe palūdza veikt eksperimentu ar zēnu un — zēns ne tikai dzīvo, bet pēc gada konstatēts, ka zēnam audzēja vairs nav — viņš ir vesels! Lai kā dažiem šāda patiesība nepatīk, it īpaši tas attiecināms uz farmācijas kompānijām, kuras savās televīzijas reklāmās nemitīgi programmē cilvēkus uz slimībām, lai tikai viņi pirktu zāles un domātu, ka tās ir brīnumlīdzekļi, lai slimnieki atteiktos no cīņas, bet zēns atveseļojās, pateicoties saviem iekšējiem resursiem, savām ķermeņa apslēptajām rezervēm! Protams, viņš neiztika arī bez medikamentiem un vitamīniem, bet tie nebija noteicošie, tiem bija sekundāra loma.

Nupat mācījos Sanktpēterburgā pie akadēmiķa un UNESCO Vispasaules Profesionālo hipnotizētāju asociācijas prezidenta Viktora Kandibas, kurš ne tikai mācīja dažādas hipnozes metodes, bet veica arī paraugdemonstrējumus, kā veicināt insulīna līmeņa regulēšanu cilvēkiem, kuriem noteikts cukura diabēts, kā sportists pēc hipnozes seansa spējis paaugstināt savu rezultātu utt. Krievijas mediķi plāno veikt eksperimentus, kā ar interneta starpniecību, izmantojot hipnozi, palīdzēt regulēt insulīna līmeni, jo tas ļaus daudziem atteikties no preparātu ievadīšanas un šo problēmu risināt paša organisma spēkiem.

Pedagogiem interesē transa un hipnozes metodes, jo bērni to ietekmē ātrāk apgūst mācību vielu (pat 4 stundu laikā iemācoties 2500-3000 svešvalodas vārdus, gramatiku).

Psihologiem, psihoterapeitiem tas palīdz atklāt cilvēka problēmu cēloņus — nav nepieciešams mēnešiem ilgs meklējums un, protams, hipnoterapijā ir iespējams mainīt attieksmi pret notikumiem pagātnē, līdz ar to mainās šodiena un

nākotne. Praktiski visefektīvākā metode un gandrīz vienīgā, ko izmanto valodas raustīšanas novēršanai, ir hipnoze. Hipnozi plaši izmanto alkoholisma ārstēšanā, smēķēšanas atmešanai, liekā svara zaudēšanai, tagad ir metodes arī narkotiku atkarības, impotences ārstēšanai u.c.

Hipnoze iegūst aizvien plašāku nozīmi medicīnā, jo der kā papildus līdzeklis pie jebkurām saslimšanām, veicina ātrāku atveseļošanu, efektīvāku medikamentu iedarbību. Hipnoze tiek plaši lietota stomatoloģijā kā atsāpinašanas līdzeklis — kara laikā to plaši izmantoja pie operācijām, kad trūka narkozes.

Hipnoze pamodina iekšējos organisma spēkus. Mūsu ķermenis pats vislabāk zina, kas mums nepieciešams, vajag tikai tajā prast ieklausīties, bet ar aizbāztām ausīm grūti kaut ko sadzirdēt. Jo slimība nerodas un neattīstās ārpus ķermeņa, bet ķermenī, un hipnozes pozitīvais aspekts ir tas, ka dziedināšanas procesā netiek veikta tikai iedarbība uz kādu vienu orgānu vai sistēmas funkciju, bet uz visu cilvēka iekšējo vidi kopumā. Tā, sākot dziedināt bezmiegu, netiek pārslēgtas ar medikamentiem citas orgānu sistēmas, bet mobilizēts viss organisms kopumā. Man pašam praksē ir gadījies, ka, strādājot ar klientu pie vispārējās relaksācijas, viņam uelabojusies urinācija, kura radija nepatīkamas izjūtas (bija prostatas adenoma, par kuru es pirms tam nezināju).

Tāpat hipnoterapija tiek izmantota bērniem ar uzvedības traucējumiem, tā sauktiem — grūti audzināmiem. Šajos gadījumos bieži lieto ārsta Jāņa Zāliša izstrādāto sublimācijas metodi — pārorientējot vērtību sistēmu.

Hipnozes seansā cilvēks spējis ne tikai atgriezties savā bērnībā, ne tikai mātes miesās, bet pat iepriekšējās dzīvēs, jo, kā norādīja ārsts psihiatrs K.G.Jungs, mūsos ir visas cilvēces vēsture, kuru mēs nododam no paaudzes uz paaudzi. Hipnozē pieejams viss, kas ir mūsos, un tādas iespējas pagaidām piedāvā tikai hipnoze.

Parasti dzirdamais teiciens, ka es jau hipnozei nepakļaujos, reizēm uzjautrina. Lai kā mēs noliegtu, bet hipnozei pakļaujas praktiski visi. Tikai 1% sabiedrības nepakļaujas, un tie parasti ir cilvēki ar garīgām kaitēm. Cita runa ir par to, cik ātri un cik dziļai hipnozei (transā) mēs pakļaujamies. Jo cilvēks labāk pakļaujas, jo ātrāks ir rezultāts, bet rezultāts tad ir uz mūžu.

Savā darbā ar cilvēkiem ievēroju principu, kuru aizņēmos no sava dārza — nezāli var noplūkt un teikt, ka tās nav, bet pēc laika tā ataug. Tāpēc, lai nezāle neataugtu, es to izravēju un tās vietā iestādu skaistu ziedu, lai krāšņais zieds priecētu sirdi un dvēseli. Kā jau minēju, arī lieko svaru var veiksmīgi likvidēt, bet jāatrod un jālikvidē šīs problēmas cēlonis — tad iegūstam harmoniju. Tāpēc parasti nepietiek ar vienu hipnozes seansu, bet ir nepieciešami vairāki — to daudzums ir atkarīgs no pretestības līmeņa — jo tas ir augstāks, jo vairāk seansu. Pašā sākumā notiek cilvēka iepazīšana un sagatavošana darbam galvenajā seansā. Seansu skaits var svārstīties no dažiem līdz pat 17-20...

Interesanti, ka pieejamas ir daudzas grāmatas, kurās aprakstītas dažādas metodes, bet praktiski neviens no meistariem nekad neatklāj visus mazos «knifus», kuri ir paši būtiskākie. Tāpēc daudzi izmēģina grāmatās aprakstītās metodes un izdara nepareizus secinājumus, ka viņam tas nespēj palīdzēt.

Savā praksē esmu pārbaudījis dažādas metodes no grāmatniecības pieejamām grāmatām, bet jāatzīst, ka bez akadēmisko priekšzināšanu izmantošanas vai apmācības pie pašiem speciālistiem labus rezultātus sasniegt ir gandrīz neiespējami.

Praksē esmu spējis efektīvi palīdzēt klientiem ar onkoloģiskajām problēmām, astmu, lieko svaru, alerģiskajām reakcijām, ādas problēmām, depresiju, fobijām (bailēm), spēku izsīkumu, alkoholismu, sāpīgām atmiņām, valodas raustīšanu un citām. Ļoti labi rezultāti uzrādījušies arī cilvēkiem pēc operācijām — ātrāk noritējuši organisma atīrīšanās un brūču sadzīšana, kā arī sievietēm menopauzes sindroma gadījumos. Ir bijuši klienti, kuri seansa laikā spējuši pašiem paredzēt nākotni, kā arī pabijuši iepriekšējās dzīvēs, atšķetinājuši attiecību samezģojumus un guvuši atrisinājumu šķietami neatrisināmām problēmām.

Vēlreiz atgādinu, ka hipnoze brīnumus nesola, lai gan tie visai bieži notiek. Suņa gadā novēlu atcerēties teicienu: «Suņi rej, bet karavāna iet tālāk.» Tāpat novēlu atrast sevi un neļaut, ka citi jūs samīn — izbaudiet dzīvi, dzīvi dzīvojot!

**AIVIS DOMBROVSKIS,
hipnoterapeits (tāl. 8626563)**

ATGĀDINĀJUMS

Mūsu laikrakstu **«Zintnieks»** (ab. indekss 1116) jebkuram mēnesim varat **abonēt tikai un vienīgi LATVIJAS PASTĀ** (arī pa bezmaksas tālr. 8008001 vai internetā: www.pasts.lv). **«Zintnieks»** iznāk 2 reizes mēnesī (pirmdienās), tā abonēšanas maksa ir 1,10 lvs mēnesī. **Uzzīnas (arī par «Zintnieka» izdotajām grāmatām) pa redakcijas tālr. 7215123, 7215079, 7220104, 6540321)**