

Na žalost se velika večina ljudi seznanja s hipnozo preko spektakularnih filmov produkcije Hollywooda. Tako lahko v takih nestrokovnih filmih vidimo neverjetne stvari in učinke hipnoze, kar na gledalce vpliva vse prej kot pozitivno.

### **Poglejmo si najpogostejše zgrešene predstave o hipnozi:**

- Stranka ne bo mogla priti iz hipnoze nazaj v budno stanje  
To enostavno ni mogoče. Hipnotično stanje je zelo podobno spanju (ni pa isto), tako da se lahko v najhujšem scenariju zgodi, da oseba enostavno zaspi in se prebudi ko je naspana, povsem pri sebi in v redu.
  
- Stranka bo v hipnotičnem stanju izdala svoje najbolj osebne skrivnosti  
To ni možno. Tudi v globokem hipnotičnem stanju je še vedno prisoten t.i. kritični faktor, ki omogoča izražanje svobode izbire stranke. Vsaka hipnoza je avto-hipnoza, v to ni dvoma.
  
- Hipnoza je enaka spanju  
Ne, hipnotično stanje se dogaja v t.i. alfa stanju možganskih valov in morda v plitki obliki theta stanja. Spanje pa se vedno dogaja v globokem theta ali celo delta stanju možganskih valov. Hipnotično stanje NI spanje, je le stanje globoke sproščenosti in sugestibilnosti.
  
- Stranka se po hipnozi ne bo spominjala vsega.  
Vsakdo se lahko po hipnozi spomni vsega, kar se je dogajalo med seanso hipnoze. Izjeme tukaj so seveda zelo globoka stanja hipno transa (somnabolizem); taka stanja so zelo redka. Prav zato se seanse hipnoterapije praviloma snemajo na audio ali video zapise.
  
- Stranka ne bo imela kontrole nad dogajanjem v seansi.  
Kot rečeno, kritični faktor je tudi v najglobljem hipnotičnem transu še vedno prisoten. V hipno transu ne boste nikoli storili ničesar, kar sami ne bi izbrali.  
Torej, tiste spektakularne "on stage" demonstracije hipnoze, v katerih ljudje kikirikajo, se slačijo in se morda ne morejo spomniti svojega imena - z vsem tem so se ti ljudje strinjali in do dopustili, da se jim te stvari sugerirajo. Nič mističnega, nič posebnega, torej. Vsaka hipnoza je avto-hipnoza, naj to še enkrat poudarimo.
  
- Stranka bo v hipnotičnem stanju vedno govorila resnico.  
Nemogoče. Ljudje nismo stoli in kamni in drva, temveč imamo relativno svobodno voljo. In neka globoka sproščenost, kar hipno trans zares je, te svobode izbire ne anulira.

- V hipno stanju je mogoče razrešiti kateri koli problem, na hitro in trajno.

Ne, hipnoterapija (torej terapevtski pristop k reševanju težav s pomočjo hipno stanja) NI neka čudežna pilula ali urgentna pomoč. Napredek v življenju je proces, ne pa 1-2-3 dejanje, in utegne trajati tudi dolgo časa.

Nadalje, precej bolje je, da se s svojimi težavami soočite pri budni zavesti, torej s pomočjo klasične (psiho)terapije. Vzroki za težave so resnični in potrebno jih je ozavestiti in razrešiti v vsakdanjem življenju s pomočjo poglobljanja realnosti in prevzemanja odgovornosti zase, ne v nekem stanju transa.

- Hipnoza je v bistvu kontrola uma.

Ne, hipnotično stanje je zgolj stanje globoke telesne in umske sproščenosti in s tem povečane sugestibilnosti. Nemogoče je druge pripraviti do česarkoli, če tega sami ne dopustijo. In še v primerih, ko to dopustijo (kot je to recimo v primerih "on stage" hipnoze), je to zgolj kratkotrajno.

- Nemogoče je hipnotizirati vsakogar.

Ne, vsakdo ima v sebi kapaciteto progresivne sprostitve, sugestibilnosti in mentalne umirjenosti. Vsakogar, ki se res odpre, zaupa svojemu terapevtu in si dovoli upoštevati sugestije med seanso hipnoze, je mogoče hipnotizirati. Nekateri ljudje pač niso dovolj odprti in se nočejo prav zares odpreti, to je vse.

- V hipnozi je mogoče najti ključne vzroke za težave, odvisnosti, fobije.

To je le delno res in precej poenostavljeno povedano.

Namreč, za trajni napredek v vsakdanjem življenju (odnosi, finance, intima itd...) je ključnega pomena prevzemanje odgovornosti zase, soočanje, in poglobljanje realnosti do sebe, drugih in sveta. In to se v hipno stanju, iskreno rečeno, ne da storiti tako temeljito, kot je to mogoče v klasični seansi (psiho)terapije.

Imate dodatno vprašanje?

[Pišite nam!](#)

