

Witaj w naszym newsletterze.

- ☑ Wywiad z Bożeną Hanik
- ☑ Czym jest autohipnoza?
- ☑ Strategia Walta Disney'a
- ☑ Aktualne informacje o szkoleniach i spotkaniach.

Zapraszamy do lektury!

HIPNOZA I HIPNOTERAPIA



Z **Bożeną Hanik**, przewodniczącą i jedną z założycieli Towarzystwa Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą rozmawia Teresa Foszcz.

Teresa Foszcz – Pani Bożeno, proszę opowiedzieć czym tak naprawdę jest hipnoza?

Bożena Hanik – Czym tak naprawdę jest hipnoza – nie wiadomo. Różni badacze różnie ją definiują. Mnie odpowiada podejście Michaela Yapko, że „hipnoza kliniczna jest umiejętnością, polegającą na odpowiednim stosowaniu słów i gestów, aby osiągnąć konkretne rezultaty”. Jest to specyficzny sposób komunikacji, który uczy w jaki sposób słowa mogą leczyć. Czyli jest to narzędzie terapeutyczne. Dodałabym, że bardzo skuteczne.

W praktyce ułatwia dotarcie do procesów nieświadomych, aby je uświadomić, a przez to ułatwia zmianę nastawienia, poszerza zrozumienie problemu i w efekcie prowadzi do zmiany zachowania. Hipnoza jest pośrednim stanem między świadomością, a snem; takim zmienionym stanem świadomości, w którym hipnotyzowany jednocześnie jest w głębokim kontakcie ze sobą, ale dociera do niego również świat zewnętrzny. Może jednocześnie przypominać sobie i przeżywać to, co czuł np. jako dziecko i wiedzieć, że tu właśnie leży w danym pokoju na tapczanie, słyszy i czuje obecność hipnotyzera, jak również może słyszeć to co się dzieje w pokoju, czy za oknem...

Taki rodzaj podwójnej świadomości.

– Jak zaczęła się Pani przygoda z hipnozą?

Moja przygoda z hipnozą zaczęła się na drugim roku psychologii, na obozie naukowym, w roku bodaj 1968, gdy obecnie profesor, a wtedy jeszcze magister Jerzy Siuta robił z nami różne eksperymenty, tak, że miałam sposobność doświadczać bycia hipnotyzowaną na rozmaite sposoby, co było niezwykle fascynujące... Potem spotykałam się jeszcze z kilkoma osobami, które również się tym fascynowały, próbowałam jeszcze z dobrym skutkiem hipnotyzować swego młodszego brata, ale nie traktowałam tego poważnie, wręcz zapominałam o tym na ładnych parę lat...

Do hipnozy wróciłam, gdy Krzysztof Klajs zaczął tworzyć Instytut Ericksonowski. Prowadził kursy z zakresu hipnozy, wyjeżdżaliśmy na różna szkolenia do Niemiec lub przyjeżdżali do Polski znani hipnoterapeuci jak córka Milтона Ericksona: Betty Alice Erickson, Jeffrey Zeig, Ernest Rossi, Brent Geary, Eric Greenleaf i inni...

Od kilkunastu lat przyjeżdża systematycznie do Krakowa Werner Meinhold, który uczy nas swojej metody hipnoterapii H.I.T.T. (Hipno-Integracyjna Psychoterapia Głębi). Ta metoda bardzo mi się spodobała i stosuję ją z dobrym skutkiem od kilku lat.

– Jakie są różnice między hipnozą terapeutyczną a sceniczną?

Różnice między hipnozą terapeutyczną a sceniczną dotyczą głównie celu. Hipnoza terapeutyczna (kliniczna), ma na celu pomoc w leczeniu, w rozwoju, na życzenie pacjenta, z pełną jego akceptacją i

świadomością, wyjaśnieniem co i jak będzie wykonywane, uzgodnieniem celów... Jest układem partnerskim – hipnotyzer i hipnotyzowany wzajemnie się szanują, liczy się dobro pacjenta.

Hipnoza sceniczna służy głównie zadziwieniu, pokazaniu czegoś często szokującego, aby wywołać podziw dla hipnotyzera i obdarzyć go mocą, a w widowni wywołać wrażenia i oczekiwania nierealistyczne, że za pomocą sugestii można prosto rozwiązać skomplikowane problemy. Często takie użycie hipnozy nie liczy się z hipnotyzowanym i skutkami, które mogą go zaskoczyć w niemyły sposób.

– W jaki sposób hipnoza wpływa na rozwój człowieka?

Hipnoza wpływa na rozwój poprzez „rozpuszczanie” barier hamujących rozwój w podwójny sposób. Po pierwsze: sam stan hipnozy jest stanem relaksacji, co otwiera na rozwój, dostarczając odpowiednich warunków do tego rozwoju przychylnych; po drugie, rozwiązując w trakcie hipnoterapii problemy, które ten rozwój blokują. W metodzie Wenera Meinholda dodatkowo występuje czynnik porządkujący, gdyż metoda ta jest długoterminowa i systematycznie klient przygląda się swojemu życiu, poszerzając swoje rozumienie siebie i porządkując swoje myślenie i rozumienie innych.

– Prowadzi Pani w Krakowie swój gabinet hipnoterapii. Z jakimi najczęściej problemami zgłaszają się pacjenci?

Pacjenci, którzy do mnie się zgłaszają, najczęściej mają problemy w swoich bliskich związkach, w rodzinie, problemy w pracy, w relacjach z ludźmi czy szefostwem, problemy z akceptacją siebie, poczuciem własnej wartości, mają problemy w wyrażaniu, czy nawet rozpoznawaniu swoich uczuć, problemy w komunikacji z ludźmi; wycofują się lub nadmiernie kontrolują innych, itd.

Ale często zamiast problemów zgłaszają objawy takie jak lęki różnego rodzaju, depresje, zaburzenia w odżywianiu, kłopoty ze snem, zniechęcenie, nerwowość...

– Czy każdy może nauczyć się hipnozy? Jeśli tak, to jakie Pani poleca kursy bądź ośrodki?

Nauczyć się hipnozy w zasadzie każdy może, ale lepiej, żeby hipnozy uczyła się osoba, która chce ją stosować w celu pomagania innym. Bardzo wskazane jest, aby osoba taka była zrównoważona emocjonalnie, miała zdrową osobowość, była życzliwie nastawiona do świata, kierowała się w swoim postępowaniu zasadami etycznymi, miała do siebie zaufanie. Wskazane jest, żeby posiadała wiedzę psychologiczną i medyczną w podstawowym zakresie.

W Towarzystwie Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą

prowadzimy kursy hipnozy. Podstawowy kurs roczny odbywa się w systemie weekendowym. Spotykamy się raz w miesiącu po to, aby w czasie do następnego spotkania podzielić się swoimi doświadczeniami. Kurs drugiego stopnia wzbogacimy w tym roku o spotkania superwizyjne.

W najbliższym czasie poszerzymy ofertę o metodę Meinholda. Zapraszam na naszą stronę internetową www.hipnoza.org.pl.

– Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Również dziękuję.

BOŻENA HANIK

Bożena Hanik jest psychologiem klinicznym i specjalistą II stopnia, psychoterapeutą sekcji Naukowej Psychoterapii PTP. Pracuje w szpitalu psychiatrycznym im. Józefa Babińskiego w Krakowie-Kobierzynie, prowadzi też praktykę prywatną.



Teresa Foszcz

PODRÓŻ DO SIEBIE – AUTOHIPNOZA

Hipnoza a autohipnoza

Definicji hipnozy jest za pewno tyle ile osób, które się nią zajmują. Oto kilka z nich:

- Stan psychiczny pośredni między snem a jawą, charakteryzujący się wzmożoną podatnością na sugestie.
- Stan zmienionej uwagi podmiotu, który może zostać wywołany przez inną osobę lub pojawić się samoistnie, podczas którego różne reakcje mogą pojawiać się spontanicznie lub w odpowiedzi na różne bodźce.
- Stan odprężenia i szczególnej podatności na sugestie (osoba, osiągając stan odprężenia umysłu i ciała, łatwiej reaguje na podawane jej sugestie).



Autohipnoza jest interesującym rodzajem hipnozy, ponieważ każdy może ją wykonać na sobie. Można ją określić jako stan świadomości charakteryzujący się dużym stopniem koncentracji, w którym umysł cechuje się zwiększoną podatnością na sugestie. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że autohipnoza może być wywoływana samoistnie, np. podczas długiej jazdy samochodem.

Głównym zadaniem autohipnozy jest świadome wprowadzenie samego siebie w trans, który ma na celu wywarcie pozytywnego wpływu na ciało i umysł.

Mity na temat autohipnozy

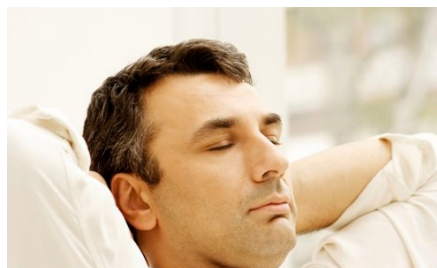
- **Z autohipnozy można się nie wzbudzić.**
Jest to podstawowy błąd, który uniemożliwia wejście w stan autohipnozy. Nie zanotowano takiego przypadku, aby jakkolwiek osoba pozostała w tym stanie na stałe. Najprostszym sposobem wyjścia z autohipnozy może być wypowiedzenie w myślach: „teraz otworzę oczy i wyjdę z transu”. I gotowe ☺.
- **Podczas autohipnozy jest się nieprzytomnym.**
Ktoś kto był pierwszy raz w hipnozie może powiedzieć: Chyba nie byłem w hipnozie, bo wszystko słyszałem i czułem. Gdy się nic nie czuje i nie słyszy, to jest to stan narkozy. W hipnozie większość ludzi doświadcza więcej i ze zwiększoną intensywnością niż w normalnym stanie świadomości, gdzie działają różne rozpraszacze. Zresztą, jeśli ktoś jest nieprzytomny to nie może stosować na sobie autohipnozy!
- **Stosowanie autohipnozy negatywnie wpływa na daną osobę, ponieważ staje się bardziej podatna na sugestie innych.**
To kolejny mit. Osoba stosująca autohipnozę, jest bardziej zintegrowana i ma dużą zdolność koncentracji. Nie ma żadnego powiązania pomiędzy autohipnozą a większą podatnością na sugestie innych.

Komunikacja w autohipnozie.

W hipnozie bardzo ważne jest „jak i co się mówi”. Sugestie dawane sobie powinny mieć wydźwięk pozytywny i skoncentrowany na pożądanym celu. Osoba, która chcąc zminimalizować swoje zdenerwowanie wprowadza się w autohipnozę i powtarza: „już się nie denerwuję, już się nie denerwuję...”, prawdopodobnie jeszcze zwiększy stan zdenerwowania. Podstawowym błędem w tej sugestii jest stosowanie zaprzeczeń.

Umysł człowieka składa się z dwóch integralnych części: świadomej i nieświadomej. Milтона Ericksona (światowej sławy hipnoterapeuty) interesowała ta druga część, ponieważ odpowiada ona za przechowywanie wyuczonych umiejętności. Na przykład takich jak chodzenie – nie planujemy przejść, a cała reszta dzieje się w sposób nieświadomy. Podobnie nieświadoma część umysłu przechowuje bogactwo doświadczeń (pod postacią obrazów, dźwięków i innych wrażeń zmysłowych), które możemy odpowiednio wykorzystać. Polecenia: „nie myśl o hipnozie” oraz „myśl o hipnozie” dla umysłu są identyczne, ponieważ koncentrują uwagę na „hipnozie”, wywołując określone wyobrażenia i reakcje emocjonalne. Dlatego stosowanie zaprzeczeń w sugestiach może dać odwrotny do zamierzonego skutek.

W autohipnozie warto stosować sugestie, w których nie ma zaprzeczeń oraz zawierają cele do których dążymy. Będą to zwroty typu: „Posiadam w sobie siły, które pomogą mi dojść do rozwiązania problemu. Jestem coraz bardziej spokojny”.



Sugestie powinny być sformułowane w prosty, ogólny i zrozumiały sposób – tak jakby mówić do dziecka, które nie rozumie wszystkich „trudnych wyrazów”.

Wreszcie, fundamentalna zasada autohipnozy brzmi: Sugestia musi być spójna z naszymi pragnieniami. Jeśli przykładowo autohipnoza stosowana jest do uwolnienia się od nałogu tytoniowego, a dana osoba wewnętrznie nie ma motywacji, bądź nie czuje takiej potrzeby, taka postawa jest niespójna i żadna hipnoza nie zadziała.

Doświadczenie

W autohipnozie stosuje się pozytywne sugestie po to, aby wywołać emocje, które następnie wytwarzają pozytywne doznania w organizmie. Określony stan emocjonalny wpływa na naszą percepcję i zachowanie, tym samym umożliwiając inne funkcjonowanie – bardziej korzystne dla naszego zdrowia, samopoczucia czy rozwoju w różnych dziedzinach. To z kolei zwiększa szanse zebrania pozytywnych doświadczeń, na których możemy budować nasze coraz bardziej satysfakcjonujące życie.

Mam teraz dla Ciebie małą propozycję ćwiczenia:

Czytasz teraz ten tekst na komputerze i być może zastanawiasz się jakie będzie to ćwiczenie. Jeśli chcesz, możesz wziąć kilka oddechów... sprawdź, czy wygodnie siedzisz...

Chcę abyś wyobraził/a sobie, że stoi przed tobą żółta, soczysta cytryna... Jest ona przekrojona na pół, możesz nawet poczuć jej zapach...

I jak? Zobaczyłeś/aś cytrynę o określonym kształcie i wielkości i prawdopodobnie napłynęła ci ślina do ust.

Właśnie przed chwilą doświadczyłeś/aś mechanizmu, który wykorzystuje się w autohipnozie. Gratuluję pierwszego kroku!

Jeśli chcesz nauczyć się stosować autohipnozę i dowiedzieć się o różnych praktycznych doświadczeniach z nieświadomą częścią umysłu, serdecznie zapraszam na cykl zajęć „Wakacje z relaksacją i hipnozą”, które odbędą się już w sierpniu. Zapisy na stronie:

<http://www.ipri.com.pl/hipnoza.html>

TERESA FOSZCZ

Coach, manager,
 koordynator krakowskiego
 Inkubatora Coachingu.
 Absolwentka socjologii
 i studiów podyplomowych
 z zarządzania i wywierania
 wpływu. Członek
 Towarzystwa Hipnozy
 Terapeutycznej i Badań
 nad Hipnozą.

STRATEGIA WALTA DISNEY'A

- Nie mam na nic czasu!
- Jestem taka zabiegana!
- Ciągłe się spieszę!
- Ze wszystkim się spóźniam...

Wiele osób w ten sposób narzeka na brak czasu. Kiedy słyszę takie słowa, przypomina mi się pewne wydarzenie. Kilka lat temu stojąc w kolejce do kasy w supermarkecie i usłyszałem takie słowa:

Wyglądam przez okno i widzę jak obok mojego bloku budują inny blok. Patrzę i widzę jak wszyscy szybko biegną. Pewnie się spieszą. Robota wre. Nagle dostrzegłem jednego mężczyznę, który biegnie tam i z powrotem z pustymi taczkami.

Patrzę na drugi dzień i widzę to samo. Biegnie jak szalony, najszybciej ze wszystkich, oczywiście z pustymi taczkami.

Na trzeci dzień wyglądam przez okno i widzę, jak dwóch facetów biegnie z pustymi taczkami. Pomyślałem: szybko się uczą.

Po kilku dniach wyrząłem przez okno, a tu wszyscy biegną z pustymi taczkami. Nawet kierownik budowy. Zdziwiony zszedłem na dół i spytałem jednego z nich:

– Dlaczego biegacie z pustymi taczkami?

Mężczyzna odpowiedział:

– Panie, tyle roboty, że nie ma czasu załadować...

Mężczyźni opowiadający historię wybuchnęli śmiechem i odeszli. Ja zostałem i pomyślałem, że to chyba był dowcip z kategorii absurdu. Jednak czy na pewno był absurdalny?

Przecież tysiące ludzi pędzą w swoim życiu z pustymi taczkami, bo nie potrafią znaleźć czasu aby je załadować. Tysiące ludzi postępuje chaotycznie przez całe życie, bo nie potrafią zatrzymać się i konstruktywnie zaplanować swojego działania.

Łatwo powiedzieć: „Zaplanuj czas i działania”. Trudniej wykonać. Wiele osób pyta: w jaki sposób zaplanować czas i działania? W jaki sposób określić co zrobić, czym się zająć? Skąd mam wiedzieć co włożyć na taczki?

Jeśli nie wiesz jak wykonać dane przedsięwzięcie – może Ci pomóc **Strategia Walta Disney'a**.

Disney był bardzo zapracowanym człowiekiem. Kierował bardzo dużym przedsiębiorstwem, które stworzył praktycznie od podstaw. Nie dokonałby tego, gdyby nie wiedział co "wkładać na swoją taczkę". Był też wielkim wizjonerem – spoglądał na każde działanie z trzech punktów widzenia: Marzyciela, Realisty i Krytyka. Jak wieść głosi, Walt Disney był niemal trzema różnymi osobami! W pracy używał ciekawego i twórczego procesu, który postaram się tutaj opisać.

Postępuj w podobny sposób, a o wiele łatwiej będzie Ci planować swoje działania, jak i rozwiązywać trudności.

W swoim działaniu przechodź przez wszystkie 3 etapy („osoby”) w następujący sposób:



Marzyciel

Usiądź wygodnie w miejscu, w którym się dobrze czujesz i jesteś zrelaksowany, odprężony (np. fotel, kanapa). Zaczynaj marzyć. Zapisuj marzenia, rób notatki, twórz wizje!

Marzyciel jest podobny do spontanicznego dziecka. Myśli, że wszystko da się zrobić. Odważnie sięga w przyszłość. Tworzy bardzo dużo pomysłów. Zadaje sobie pytania:

- O czym marzę? Czego pragnę?
- Co chciałbym osiągnąć, gdyby wszystko było możliwe?
- Jaka sytuacja przekroczyłaby moje najśmielsze marzenia?
- Co by się stało, gdyby zdarzył się cud?
- Czego potrzebuję do szczęścia?



Realista

Zmień miejsce. Może nawet przejdź do innego pokoju. Usiądź wygodnie w pozycji do pracy w miejscu, w którym zazwyczaj pracujesz czy podejmujesz decyzje, np. przy biurku, w swoim gabinecie, itp. Patrząc na opis marzenia, myśl jak realista. Planuj, rób konkretne notatki, zapisuj myśli realisty.

Realista jest jak dorosły rozsądny człowiek – rzetelny, obiektywny, opanowany. Jego celem jest zmiana marzeń w wykonalny plan.

Zadaje sobie pytania:

- Czego potrzeba do realizacji tego projektu?
- Jakie mamy zasoby, a jakie będą potrzebne?
- Co konkretnie musi się stać, aby marzenie się ziszcilo?
- Jaka jest rzeczywistość?
- Co mam, a czego mi brakuje?
- Na ile planów marzyciela starczy mi zasobów?

Krytyk

Ponownie zmień miejsce. Przyjmij taką postawę, w której łatwo Ci krytykować pomysły. Zaczynij krytykować notatki Realisty, nigdy Marzyciela!

Krytyk jest niczym nadopiekuńczy rodzic: „Tego ci nie wolno, na to nie pozwalam, a w tej sytuacji za dużo wydasz”. Po prostu nastawiony jest na szukanie „dziury w całym” – czyli poszukiwanie potencjalnych problemów. Jak znajdzie niedoskonałości, to uchroni swoje działanie przed niepowodzeniem. Krytykuje po to, żeby pomóc. Odpowiada na pytania:

- Co się tu może nie udać?
- Kto może się na to nie zgodzić?
- Jakie są braki w tym pomysle?
- Które części mogą zawieść?
- Co można zrobić zamiast tego?
- Co byłoby korzystniejsze?



Po przejściu kolejno powyższych trzech etapów, wróć z tak stworzonym planem działania do pozycji **Marzyciela**. Zadaż sobie pytania: Jak można ten cel zrealizować? Jakie śmiałe marzenia i nowe pomysły wyeliminują wady wskazane przez Krytyka?

Następnie przejdź do pozycji **Realisty**. Masz gotowy pomysł. Możesz go teraz zastosować, lub przejść jeszcze raz przez kolejne etapy strategii Disney'a.

Ważne jest, aby wszystkie trzy punkty widzenia potrafiły ze sobą harmonijnie współpracować. Aby w końcu się „dogadały”. Pamiętaj, że Marzyciel bez Realisty bezproduktywnie traci czas. Krytyk i Marzyciel bez Realisty mogą kląć się w nieskończoność. Bez Krytyka, pomysły Marzyciela i Realisty nie będą jakościowo najlepsze. Natomiast bez Marzyciela, pomysły będą płytkie, a praca stanie się nudna i odtwórcza.

Jeśli w przyszłości znajdziesz się w sytuacji podjęcia decyzji, zaplanowania działania, zatrzymaj się, określ trzy miejsca i trzy perspektywy oraz rozważ daną kwestię z trzech punktów widzenia – Marzyciela, Realisty i Krytyka. Potraktuj tę strategię jako rodzaj ucziwej zabawy, a wkrótce odkryjesz niesamowity potencjał własnej kreatywności.

NAJBLIŻSZE WARSZTATY I SPOTKANIA



„UZALEŻNIENIE I WSPÓLUZALEŻNIENIE”

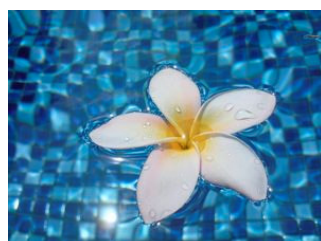
Szkolenie z zakresu uzależnienia od alkoholu i zjawiska współuzależnienia

PROWADZĄCY: **Jacek Wysowski**

TERMIN: **18-19. lipca**, w godz. 10:00-18:00

INWESTYCJA: 300 zł od osoby

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/alkoholizm.html>



„WAKACJE Z RELAKSACJĄ I HIPNOZĄ”

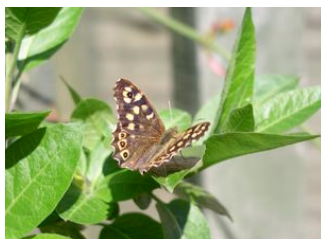
Cykliczne spotkania w ramach Grupy Rozwoju Osobistego

PROWADZĄCY: **Teresa Foszcz**

TERMIN: **Każda środa sierpnia**, w godz. 18:00-21:00

INWESTYCJA: 150 zł od osoby za wszystkie cztery spotkania*

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/hipnoza.html>



„ROZWIJANIE SKRZYDEŁ”

Trening rozwojowy w oparciu o dramę, techniki kreatywne i terapię Gestalt

PROWADZĄCY: **Wojciech Drath**

TERMIN: **21-23. sierpnia**, w godz. 10:00-18:00

INWESTYCJA: 300 zł od osoby*

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/drama.html>

* Zniżka dla chętnych na sierpniowe zajęcia:

Trzydniowe „Rozwijanie skrzydeł” oraz „Wakacje z relaksacją i hipnozą” – **tylko 400 zł** za wszystkie spotkania!



SZKOŁA PROFESJONALNEGO COACHINGU

Roczny program edukacyjny w zakresie prowadzenia coachingu

EDYCJA: **IV** (2009-2010).

TERMIN ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ: **październik / listopad**

INWESTYCJA: 6200 zł od osoby (cena nie obejmuje noclegów)

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/kurscoachingu.html>

Zajęcia odbywają się w Krakowie przy **ul. Księcia Józefa 13**.

Zapraszamy na stronę: www.ipri.com.pl