

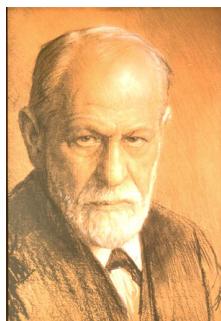


Riječ hipnoza dolazi od grčke riječi *hypnosis* što znači spavanje. Iako je takav prijevod, hipnoza i spavanje su jako različita stanja svijesti. Hipnoza je metoda vođene relaksacije u kojoj terapeut usmjerava osobu prema zaboravljenim ili potisnutim događajima. Primjenjuje se u psihoterapiji u svrhu prevladavanja trauma iz prošlosti.

Povijest

Sumeri su poznavali hipnozu već u 4. stoljeću prije naše ere. Posebni svećenici – liječnici uz pomoć hipnoze liječili su ljudi u snu. I tada su, kao i danas, postojala 3 stupnja hipnotičkog stanja – laka, srednja i duboka hipnoza. Hipnozom su se također služili u Indiji, Egiptu, Grčkoj i drugdje. Metode postizanja hipnoze bile su različite od mahanja sjajne metalne ploče do raznog mirisnog bilja.

Psihoanaliza Sigmunda Freuda



Sigmund Freud najviše se bavio psihoanalizom podijelio ljudski um na 3 razine: svjesno, podsvjesno i nesvjesno. No, njega je ipak najviše zanimalo onaj nesvjesni dio. U tom dijelu nalaze se naša znanja koja ne može verbalizirati, potisnuti osjećaji i znanja koja još nisu došla do naše svijesti. Zadatak psihoanalize jest uči u taj nesvjesni dio te ga "probuditi". Freud je za to pronašao čak osam način od kojih je jedan – hipnoza. Njegova definicija hipnoze bila je da je

Hipnoza-put u nesvjesno

Autor Ana Dobrica

Subota, 06 Studeni 2010 08:43

hipnoza opušteno stanje u kojem pacijent ne pruža otpor svom psihijatru.

Primjena u stanjima:

- strahovi i tjeskobe
- poremećaji spavanja
- depresija
- stres
- post-trauma
- anksioznost
- žalost i gubitak bliskih

A hipnoza je...



Hipnoza se ne može jasno definirati, no znanstvenici su ustanovili da se između budnosti i spavanja nalazi stanje "polovične svijesti". Hipnoza je ponajviše autosugestija. Tokom hipnoze na ispitanika se prenosi neka ideja. Sama ideja dolazi kao vanjski podražaj, no ispitanik je mora prihvatiiti kako bi je hipnoza bila uspješna. Hipnoza se može koristiti za rješavanje različitih problema, navika. No najčešće spominjani razlog izlaganja hipnotičkim sugestijama jest želja osobe da prestane pušiti ili različitih fobija i strahova. Hipnozom se pokušava zamijeniti stara iskustva pozitivnim stavovima.

Kako postići željeni cilj?

Ispitanik mora proći kroz 6 faza hipnoze – pripremanje, koncentracija, opuštanje, naredbe, produbljivanje hipnoze, buđenje iz hipnoze te kasnijih znakova. Postoji više tehnika postizanja hipnotičkog transa. Primjerice Mesmerovo glađenje – hypnotizer uspavljuje ispitanika prolazeći

Hipnoza-put u nesvjesno

Autor Ana Dobrica

Subota, 06 Studeni 2010 08:43

mu rukom od glave prema stopalima. Fiksiranje kažiprsta je jedna od metoda koja gotovo uvijek uspijeva. Ispitanik mora netremice gledati u kažiprst hipnotizera sve dok nije spremam primati naredbe. Urvajna tehnika znači da hipnotizer ispitanika koji ima zatvorene oči vodi unatraške po sobi.

Protivno uvriježenom vjerovanju, hipnoza se može provesti jedino ukoliko se ispitanik s njom slaže, a hipnotizer ima moralnu obavezu ne zlorabiti pacijentove tajne.

Vezano

[Sigmund Freud](#)

Lit:

Kurt Tepperwein: Visoka škola hipnoze, Prosvjeta, Zagreb, 1990.

[Wikipedia](#)

[WebMD](#)

Ana Dobrica, Medikus kreativni laboratorij

