

Doći će vreme u kome će se bolest
smatrati sramotom, jer će čovek
shvatiti da ona nastaje dejstvom
pogrešnih misli.

Vilhelm fon Humbolt

Sadržaj

1. KRATKA ISTORIJA HIPNOZE

Drevne prakse hipnoze.....	18
Sumer - Indija - Egipat - Grčka - Rim -Hipnoza i hrišćanstvo - Paracelzus - Inkvizicija	
Od magnetizma do naučne hipnoze.....	20
Atanasius Kiršer - Maksimilijan Hel - F. A. Mesmer -Opat Faria - Džems Brejd - A. A. Libo - Ipolit Bernhajm -Nansijska škola - Sigmund Frojd - Emil Kue - Ž. M. Šarko -Pariška Škola -1. R Pavlov -1. H. Šulc - L. M. Le Kron	

2. UVOD

Šta je hipnoza?.....	26
Primer hipnoze - Definicija hipnoze - Heterohipnoza, autohipnoza - Zakon tačkastog refleksa - Munjevita hipnoza -Dejstvo hipnoze - Negativno zavaravanje čula - Pozitivno zavaravanje čula - Sužena svest - Razlika hipnoze i sna -Činjenica o hipnozi	
Šta je sugestija?.....	31
Definicija sugestije - Heterosugestija, autosugestija - Realizacija u podsvesti - Sugestibilni ljudi - Svesne i nesvesne sugestije -Sugeriše se samo ono što može da se predstavi - Slika predstave -Naučiti kako da postignemo uspeh - Kako pojačavamo dejstvo sugestije - Direktne i indirektne sugestije - Uslovljena sugestija -Sumnja, najveći neprijatelj - Vera u samog sebe - Nekoliko ogleda sa sugestijom - Suština sugestije	
Da li je hipnoza opasna?.....	36
Nezgode kod starosne regresije - Blokada u autohipnozi -Ukidanje blokade - Dajji primeri - Autoriteti im^ju reč	

Tehnike ispitivanja podsvesti.....	39
Karpenterov efekat i ideomotorički zakon - Ogledi sa klatnom -Kako se izvodi ogled sa klatnom - Prvi zakon - Drugi zakon -Treći zakon - Određivanje značenja - Prvi, drugi i treći ogled sa klatnom - Podsvesni pokreti prstiju - Preciziranje značenja -Odgovor prstiju	
Staje opuštanje?.....	43
Jin i Jang - Pravilno opuštanje - Načini opuštanja	

3. PRETPOSTAVKE ZA HIPNOZU I TEHNIKE HIPNOZE

Ličnost hipnotizera i hypnotisanog.....	45
Različita sugestivna snaga - „Zaraza" oduševljenjem	
- Očekivanje uspeha - Kvaliteti hipnotizera	
- Informativni razgovor - Prethodne hipnoze	
- Muzika i boje - Post	
Tehnike uvođenja u prvu hipnozu.....	48
1. Mesmerovo glađenje - 2. Fiksiranje kažiprsta - 3. Prvi metod levitacije - 4. Drugi metod levitacije — 5. Pritisak ruke o zid — 6. Tehnika podizanja ruke - 7. Uvrtajna tehnik - 8. Crna tačka -9.	
Hipnoza u hipnozi - 10. Jin sistem -11. Tehnika brojanja -12. Brojanje od jedan do deset -13. Brojanje od jedan do sto -14. Fiksiranje korena nosa - 15. Tehnika gutanja - 16. Toplina ruke - 17. Pilule za hipnozu - 18. Tehnika skupljenih prstiju -19. Tehnika padanja - 20. Sugestija toplove - 21. Sugestija uz pomoć klatna - 22. Brojanje unazad - 23. Pokretne stepenice -24. Tehnika čuperaka kose i obrva - 25.	
„Hipnotičko" ulje -26. Brzo dejstvo fotelje - 27. Dejstvo frizerske stolice -28. Tehnika korišćenja korena nosa - 29. Posebna tehnikā čitanja - 30. Stavljanje ruke na čelo i potiljak -31. Tehnika stezanja mišića — 32. Jedan poseban metod	
Pomoćna sredstva za uvođenje u prvu hipnozu.....	65
Hipnoskop - Stroboskop - Droege - Narkohipnoza	
-Spoljni signali — Doživljaj kao primer	

4. KARAKTERISTIKE HIPNOZE

Dubina hipnoze.....	68
Stepeni dubine - Šest stepena hipnoze po Libou - Trideset stepena hipnoze po Dejvisu i Hazbendu - Sporno stanje hipnoze	

Šest faza hipnoze.....	71
Pripremanje - Koncentracija - Opuštanje - Naredbe - Produbljivanje hipnoze - Budenje iz hipnoze - Znaci koji mnogo govore	
5. POSTUPAK U PRAKSI	
Uvodni razgovor.....	74
Poverenje i simpatija - Odnos - Pozitivni ili negativni uticaj -Idealno stanje mirovanja - Pravilno opuštanje - Tumačenje tri zakona hipnoze - Pripremna vežba meditacije	
Primer uvodnog razgovora.....	76
Uspostavljanje poverenja - Nema „sukoba volje“ - Ne postoje sporedna delovanja — Faze hipnoze	
Metod fiksiranja.....	78
Izbor odgovarajućeg pomoćnog sredstva - Tačka fiksiranja -Udoban položaj - Lični pokušaj - Pojačanje verbalnim sugestijama - Sklapanje očiju	
Metod fasciniranja.....	79
Pravi položaj - Pripremne sugestije - Napetost iščekivanja -Efekat „očnih kapaka“ - Uvodna sugestija	
Metod kontrastnih boja.....	81
Kontrastni efekat - Kombinacija tehnika - Pojava komplementarne boje - Sugestija za produbljivanje hipnoze	
Brza hipnoza.....	82
Najstariji brzi metod - Američki brzi metod - Metod brojanja	
Metodi velikih majstora.....	83
Fridrik Anton Mesmer - Džems Brejd - August Ambroz Libo -Ipolit Bernhajm - Žan Martin Šarko - Ernst Krečmer - Emil Kue -Snaga imaginacije 1 Duboka hipnoza - Oto Veterstrand - Grupna hipnoza - Grosman - Rifatov trik - Alfred Brošle	
Indijska hipnoza.....	93
Fenomen užeta - Masovna sugestija - Vežbanje imaginacije -Prenos sopstvene imaginacije - Doživljaj koji zapanjuje -Posthipnotički nalog - Jedan indijski metod hipnoze - Metod pritiska prstiju	

6. POSEBNE VRSTE HIPNOZE

Hipnoza telefonom.....	97
Ugovorena reč pokreće hipnozu - Potrebno je prisustvo treće osobe	
-Primer usađivanja „okidač“ - Brojanje sa sve većim pauzama	
-Sugestija nepokretnosti - Sugestija opuštanja - Određena reč „okidač“	
kao apsolutna prisila - Hipnoza telefonom - Prva hipnoza telefonom	
Hipnoza pomoću magnetofonske trake ili gramofonske ploče.....	100
Hipnoza pomoću magnetofonske trake kod posebno otpornih osoba -	
Autohipnoza magnetofonskom trakom - Kako shvatamo uzroke	
problema - Bolji uspeh u školi	
Hipnoza pomoću pisma.....	101
Napisani okidač - Mogućnost greške - Neželjene uzgredne pojave -	
Hipnoza pismom se ne preporučuje	
Indirektna hipnoza.....	102
Hipnotisanje ljudi otpornih na hipnozu - Refleksna hipnoza -	
„Prenos“ bolesti - Još jedan oblik indirektne hipnoze — Daljinsko	
dejstvo pomoću pacijenta-medijuma.	
Grupna hipnoza.....	104
Isključivanje smetnji - Idealna grupa - Duševna „zaraza“ u	
grupi - Prednosti grupne hipnoze	
Masovna hipnoza.....	106
Od individue do kolektivne duše - Masa istomišljenika	
-Dejstvo „snažne“ ličnosti	
Hipnoza u budnom stanju.....	106
Na nju reaguje oko 15 posto populacije - Hipnoza u budnom	
stanju kao posledica posthipnotičkog naloga	
Daljinska hipnoza.....	107
Ogled koji zapanjuje - Pripremna vežba misli - Tehnika	
imaginacije - Usmereno uticanje - Ogled čuvenih magija	
-Pomoć pri koncentraciji - Ogledi na ulici - Nametnuta ili	
slobodna volja - Ogled doktora Disara	
Hipnoza medikamentima.....	112
Delotvorni lekovi - Narkotike smeju da koriste samo lekari	

Posthipnoza.....	112
Prividno se radi u budnom stanju - Klasičan slučaj - Ogled sa tri osobe - Nalog se izvršava u hipnozi - Ispitanikovo ponašanje - Ispitanikova sigurnost - Jedan poseban ogled - Nadmoć hipnotičkog uticaja	
Hipnoza u snu.....	116
Direktan put u podsvest - Uspostavljanje odnosa - Želja da se pomogne - Pozitivne sugestije - Primer hipnoze u snu - Želje treba ukloniti a ne potisnuti - Mršavljenje hipnozom u snu	
Hipnoza Šaputanjem.....	119
Izoštravanje pažnje - Ogled - Pogodnost za nervozne ljude	
Lančana hipnoza.....	119
Direktan kontakt - „Zaraza“ primerom - Slučaj lančane hipnoze - Izjednačavanje snaga	
Hipnoza magnetizmom.....	120
Šta je magnetizam? - Bez magnetizma nema tela — Pozitivno i negativno zračenje - Sabiranje sila - Uvođenje u hipnozu magnetizmom - Izoštravanje osetljivosti	
Isprekidana hipnoza.....	122
Prilagodavanje reakcijama — Kontrolna pitanja - Druga kontrola - Treća hipnoza - Stvaranje uslovnog refleksa	
Hipnoza putem televizije.....	12S
Američki pokuSaj - Reakcije - Latentna spremnost	
Duboka hipnoza.....	126
Kada se primenjuje duboka hipnoza? - Starosna regresija -Ogledi s budnoSću	
Prazna hipnoza.....	128
Hipnoza mirovanja i noćnog sna - Cilj: samoodređenje	
Hipnoza životinja.....	128
Nagonska ukočenost zbog straha -- Ogled s kokoSkama	
Postupak pri hipnozi	

7. HIPNOZA NESUOESTIBILNIH OSOBA

Hipnoza dece.....	130
Sugestibilnost i hipnotibilnost dece - Isključiti svaku nesigurnost i Prilagodavanje tehnike uvođenja - Primer indirektne hipnoze - Bolji uspeh u Školi - Stvaranje uslovnog refleksa - Prekidanje hipnoze - Hipnoza posle stvaranja uslovnog refleksa - Uvođenje u hipnozu bajkom	
Hipnoza starijih ljudi	133
Osnovne sugestije - JoS jedan pouzdan test - Mir, toplina, sigurnost - Produbljavanje hipnoze kružnim pokretima ruke	
Hipnoza nesugestibilnih odraslih ljudi.....	135
Motivacija za hipnozu Savlađivanje straha - Tehnika dnevnog sna -Igranje uloge - Ukrzano disanje - Pokazivanje prave hipnoze -Dalje pripreme - Masaža refleksnih područja na nogama - Tehnika „naelektrisane ruke“ Uvođenje u hipnozu „biofidbekom“ — Biofdbek kao detektor laži - Kratak razgovor	
Munjevita hipnoza otpornih osoba.....	139
Važno: „okidač“ - Izbor reci k oj a pokreće hipnozu - C irupna hipnoza	

Hipnodijagnoza kod bolesnika.....	139
Aktiviranje superpamćeija - Sugestije u snu - Tehnika „vodene imaginacije“ - Nerealne sugestije - Pisanje u hipnozi - Zapisnik na magnetofonskoj traci - Primer zapisnika	

8. MOGUĆNOSTI I GRANICE HIPNOZE

Neobične pojave.....	143
Povećanje vitalnosti i izoštrene Ćula - Ogled izoftrenja čula -Opekotina po nalogu - Ogled s opekinom - Hodanje po žeravici - Kontrolisani ogled hodanja po žeravici Lični doživljaji -Protiv bolova	

Objektivna granica.....	147
Bekstvo u bolest - Želja se protivi delova^ju	

9. PRAKSA U HETEROHIPNOZII AUTOHIPNOZI

Odnos.....	148
Prekid veze - Promet odbosa - Autohlraoza teienom'odaioia	

Prilagođavanje Ispitaniku.....	150
Ovladavanje standardnim tehnikama - Prilagođavanje tehnike ispitaniku - Prilagođavanje govora - Isključenje sopstvene ličnosti	
„Redakcija“ uspešnih sugestija.....	151
Pacijentove želje - Pretvaranje informacije u želje - Sređena zbirna sugestija - Formulacije koje povezuju - Standardne formulacije - Imaginarni uspeh - Imaginacija kao doživljena stvarnost — Sklad glasa i sugestije	
Nekoliko uspešnih metoda produbljivanja hipnoze.....	155
Korisna pauza - Višestruka hipnoza u hipnozi - Druga faza hipnoze -Buđenje iz hipnoze - Pisanje i govor u hipnozi - Hipnoza u hipnozi	
Vremenska regresija.....	157
Potpuna vremenska regresija - Delimična vremenska regresija -Slučaj iz prakse - Sećanje prethodnog života	
Testirajte svoju hipnotibilnost.....	159
Merodavni činioci - Kako ispuniti upitnik - Upitnik za testiranje: da li lako podležete hipnozi?	
Promena čovekove ličnosti hipnozom.....	161
Promene kod hipnotizera i hipnotisanog - Dve vrste promene ličnosti - Usmerena promena određenih osobina - Put u budućnost	
Automatsko pisanje.....	163
Važne pripreme za pisanje — Rukopis pisan tuđom rukom	

10. PROVERA HIPNOZE

Blokada očiju.....	164
Nalog za sklapanje očiju - Primena hipnoze bez uvođenja u hipnozu	
Blokada ruke.....	165
Nalog za blokadu ruku - Provera delovanja sugestije -Povlačenje sugestije	
Test padanja.....	166
Poseban test za ispitivanje hipnotibilnosti - Primena kod hipnoze u budnom stanju	
Test sklapanja ruke.....	167
Poseban test za ispitivanje sugestibilnosti - Primena testa u hipnozi - Kombinacija s posthipnotičkim nalogom	

Blokada pamćenja.....	168
Sugestija blokade pamćenja - Blokiranje Ili zamena reci	
 Blokada govora.....	169
Sugestija blokade govora - Podsvet se ne može nadmudriti	
-Buđenje iz hipnoze	
 11. AUTOHIPNOZA	
 Veličanstveni metod samopomoći.....	171
Bolest zbog problema - Duševna samoporaoć - Snaga potrebna za ostvarenje - Ogromna snaga - Autohipnoza putem heterohipnoze	
-Autohipnoza magnetofonskom trakom koju ispitanik sam diktira	
-Provera autohipnoze	
 Odvikavanje od puScrjja autohipnozom.....	174
Zavisnost protiv volje - Magnetofonska traka Reci upravljenе podsveti - Sugestija nesklonosti	
 Vitkost autohipnozom.....	177
Debljinu prate problemi - Sugestijom protiv prevelikog apetita	
 Autohipnoza leci nesanicu.....	
178	
Sugestija kod nesanice ~ Pouzdana pomoć kod nesanice	
 Autohipnoza poboljšava uspeh u Bkoli.....	180
Ncuspch u školi zbog pogrcSno odabranog zanimanja - U voden je u hipnozu - Sugestija - Prekid hipnoze	
 Autohipnoza oslobađa od straha i depresije.....	182
Primer oslobađanja od straha - Pozitivne sugestije Ne smemo da budemo nestrpljivi	
 Autohipnozom protiv alkoholizma.....	184
Alkoholizam je bolest Sugestija protiv alkoholizma - Pojačana sugestija	
 Autohipnoza oslobađa od narkomanke.....	186
Zla sudbina - Sugestija protiv droge - Novi početak	
Autohipnozom do bezbolnog	
porođaja.....	188
Strah je uzrok grčega i bolova - Ne dozvoliti da se javi zelja za uspehom po svaku cenu - Sugestije na magnetofonskoj trnci	
-Ruka kao pomoćni organ u hipnozi	

Ne bojimo se više zubara.....	190
Sugestije sa magnetofonske trake - Blokada svih provodnika bola	
 Autohipnozom protiv glavobolje.....	191
Oblikovanje ličnosti prema ličnim željama - Automatizam taštine -Terapija - Buđenje pozitivnih osećanja - Uspeh za svega nekoliko nedelja	
 Opstipacija se lako leci.....	194
Sredstva za čišćenje štete razmeni materija - Nalog na magnetofonskoj traci - Sugestivno opuštanje	
 Autohipnoza vam pomaže da budete mladi i lepši.....	195
U svako životno doba treba biti mlad - Povećavanje grudi -Upravljanje duhom - Sugestije - Prihvatanje sopstvenog položaja - Opuštanje je uvek važno	
 Autohipnozom u srećan ljubavni život.....	198
Bez ljubavi nema sreće - Primena tehnike predstavljanja - Sugestije	
 Autohipnoza pomaže kod stresa.....	199
Vežbajte svoj organizam -Antistres sugestije - Stvoriti osećaj pnjatnosti	
 Autohipnozom do boljih rezultata u sportu.....	201
Uverljivi rezultati ogleda - Nema opasnosti od prenaprezanja -Nalozi - Povećanje opuštanja	
 Autohipnoza povećava inteligenciju i inspiraciju.....	204
Eksperimenti vredni divljenja - Sugestija i radost	
 ZAKLJUČAK	
 Zakoni hipnoze.....	206
Prvi zakon hipnoze - Drugi zakon hipnoze - Treći zakon hipnoze	
 Ovako uspeva svaka hipnoza.....	207
Pretpostavke za hipnozu - Redakcija sugestija - Pomoćna sredstva - Uvođenje u hipnozu - Hipnoza u devet koraka -Savlađivanje teškoća - Produbljivanje hipnoze - Sugestija -Pauze - Ukipanje sugestija - Zaključni razgovor	
 Kada ne smemo da primenimo hipnozu?.....	213

Potpuno zreo čovek u autohipnozi nalazi idealan put ka samome sebi, čime svoje pozitivne osobine može da pojača, a nepoželjne da ukloni. Pored toga, primenom heterohipnoze, on može da pomogne svojim savremenicima da upoznaju sopstvenu snagu i da je bolje iskoriste.

Prvi korak ka mudrosti je spoznaja ličnih mogućnosti. Objektivno ispitajte sami sebe; ma kakav bio rezultat te analize, smatrajte ga važnim stepenikom na putu prema savršenstvu, jer vaše pravo Jaje apsolutno savršeno.

Prof. dr. Helmut Jansen, dekan medicinskog fakulteta, Rio de Žaneiro

1. Kratka istorija hipnoze

Drevne prakse hipnoze

Hipnoza je stara koliko i čovečanstvo. Sačuvani zapisi klinastim pismom govore nam da su Sumeri, najstarija poznata civilizacija na planeti, već u četvrtom milenijumu pre naše ere poznavali hipnozu i umeli daje koriste onako kako to i danas činimo.

U čuvenoj svešteničkoj školi u Erehu čuva se od pradavnih vremena rukom napisano delo koje je, posle bezbrojnih prepisivanja, danas samo delimično sačuvano. Ono sadrži neoborive dokaze o tome da su posebno obučeni sveštenici-lekari hipnozom lečili bolesnike u stanju sna. Već su tada bila poznata tri stepena hipnotičkog stanja: laka, srednja i duboka hipnoza.

U Manuovom zakoniku, najstarijem sanskritom pisanom delu Indijaca, opisane su slične gradacije hipnoze. Ovde se govori o budnom snu, o snu sa snovima i o snu koji pruža zadovoljstvo. Autohip-noza i danas igra veliku ulogu kod mnogih naprednih tehnika joge.

Hipnoza je korišćena kao terapeutsko sredstvo i u starom Egiptu. Na tzv. Ebersovom papirusu, starom tri hiljade godina, opisano je kako su iscelitelji primenjivali hipnozu, postupcima koji su vrlo slični današnjim. Egipatski sveštenici bili su istovremeno i narodni lekari. Bolesnika bi hipnotisali stavljajući mu sjajne metalne pločice ispred očiju, da bi se oči zamorile, usled čega bi nastupio hipnotički san. Ovde se radilo o počecima metode fiksiranja koju i danas koristimo. Poznata je bila i hipnoza rukama, povezana s odgovarajućim nalozima. Tako u jednoj staroj egipatskoj raspravi piše: „...spusti na njega dlanove da umanjiš bol u njegovim rukama i reci mu da će bol nestati.“

Grci su takođe poznavali hipnozu kroz san u hramovima. Bolesnici koji dođu u hram morali su da prethodno drže određene dijete. Pripreme za lečenje nastavljane su mirisnim kupkama i ritualnim pranjima. Zatim bi sveštenik pričao o već postignutim izlečenjima

kako bi ih pripremio za ono Sto je trebalo da dozive, i da bi povećao napetost iščekivanja. Tek tada su smeli da prespavaju u hramu. Dok bolesnici spavaju, sveštenici bi Šaputanjem u uho prenosili određene sugestije, da bi pod uticajem atmosfere hrama sami aktivirali sop-stvenu snagu isceljenja. Pre nego Sto bi zaspali, bolesnici su morah obećati da će da izvrše sve Sto im bogovi objave u snu. Verovalo se da prostorije hrama imaju posebnu isceliteljsku moć. Kad se bolesnici probude, sveštenici bi im protumačili snove i ponovo ih opomenuli da poslušaju savet bogova. Već tada je bilo mnogo bolesnika koji ne bi zaspali, kao Sto ih, uostalom, ima i danas. Takvim bolesnicima bili su na raspolaganju medijumski nadareni sveštenici, koji su u transu uspostavljali vezu sa bogovima.

U čuvenom hramu u Delfima, posvećenom Apolonu, iznad pukotine u steni iz koje je izbijala para, na zlatnom tronošcu sedela je sveštenica. Omamljena parom, tonula je u trans i na postavljena pitanja saopštavala savet bogova.

Primena hipnoze u obliku hramskog sna održala se do sredine šestog veka naše ere. Zatim su hrišćanski monasi sve više počeli da preuzimaju naslede hramskih sveštenika, postižući čudesna izlečenja molitvama, svetom vodicom i moštima hrišćanskih mučenika, kao i polaganjem ruku. U tome su učestvovah kraljevi i pape. U *Novom zavetu* možemo pročitati: „Položiće ruke na bolesne, i biće im bojje...“

Prvi sačuvan zapis o autohipnozi kod članova monaškog bratstva hesihasta na planini Atos, potiče iz jedanaestog veka. Oni su izazivali određenu vrstu autohipnoze usmeravanjem pogleda u svoj pupak. Zato su nazvani omfalofizici ili posmatrači pupka.

Paracelzus (1493-1541) je poučavao daje presudan faktor svakog lečenja „unutrašnji lekar“. Objavio je da su monasi u Koruškoj lečili bolesnike tako što su im nalagali da gledaju u sjajnu kristalnu kuglu, nakon Čega su tonuli u dubok san. U tom snu monasi su im davali potrebne sugestije za izlečenje do koga je uglavnom i dolazilo.

Ovaj oblik lekarske veštine pao je u zaborav tek u doba inkvizicije, jer je svako ko je umeo da se koristi ovom veštinom bio izložen opasnosti da bude spaljen na lomači kao zagovornik đavola.

Od magnetizma do naučne hipnoze

Godine 1646. monah Atanasijus Kirher (1606-1680), u svojoj knjizi *Expemnentum Mirabile* opisuje kako je „začarao“ pevca. Bila je to prva naučno opisana pojava takozvane klasične animalne hipnoze, pa je možemo smatrati pretećom Mesmerovog „magnetizmus ani-mališa“.

Drugi isusovac i poznati astronom, profesor Maksimilijan Hel (1720-1792) sproveo je brojne „magnetske terapije“. On je pravio magnete u obliku obolelih organa i pričvršćivao ih na obolele delove tela. Rezultati su bili iznenadujući. Na ovaj način izlečio je šezdeset do sedamdeset posto bolesnika.

To je Franca Antona Mesmera (1734-1815) dovelo do saznanja „da za izazivanje tih pojava nije potreban nikakav nebeski, mineralni ili metalni magnetizam“. Dovoljno je bilo dejstvo „fluida“ za „magnetizovanje“ bolesnika, koji je sam stvorio. Nazvao gaje „magnetizmus animalis“ - životinjski magnetizam.

S Mesmerom počinje moderna istorija hipnoze. Taj svoj „fluid“ prenosio je na bolesnike, gladeći ih odozgo prema dole, stoje kasnije nazvano „Mesmerovim gladenjem“. Godine 1775. Mesmer je svim čuvenim akademijama poslao cirkularno pismo gde je u dvadest i sedam stavki objasnio svoju teoriju.

Svojim senzacionalnim uspesima u lečenju (čuveno je izlečenje pijanistkinje koja je oslepela u četvrtoj godini života), stvorio je sebi uticajne neprijatelje u lekarskim krugovima, tako daje iz Beča morao da pobegne u Pariz, gde je stekao brojne prijatelje i oduševljene pristalice. Među njegove pacijente ubrajala se čak i Marija Antoaneta i drugi članovi francuskog dvora. Mesmer nije pridavao nikakvu važnost uspavljivanju. Smatrao je daje mnogo delotvornije izazivanje takozvanih „criza ozdravljenja“. Pacijenti su obično sedeli oko bazena napunjenoj „namagnetisanom vodom“. Iz vode su virile brojne gvozdene šipke za koje su morali da se pridržavaju rukama. Tato se magnetska struja prenosila sa jednih na druge.

Autosugestija, nastala usled napetog iščekivanja, doprinosila je stvaranju očekivane krize ozdravljenja. Čim bi jedan pacijent zapao u takvu krizu, njegov primer izazvao je krize i kod ostalih pacijenata.

Na kraljev nalog, 1784. godine sastavljena je komisija od dlanova francuske Akademije nauka koja je odbacila Mesmerovo učenje, a njegovu teoriju o „životinjsko-magnetskom fluidu“ diskvalifikovala kao nenaučnu. Komisija je rezultate mesmerizma u oblasti lečenja pripisala uobrazilji pacijenata. Mesmerove pristalice su uzalud pro-testovale da komisija uopšte nije ispitala kako to da kriza ozdravljenja i kod životinja može izazvati slične pojave kao i kod ljudi. Francuskim lekarima je ne samo zabranjeno da se bave „mesmerizmom“, već im je, pod pretnjom poništavanja diplome, zabranjeno čak i da raspravljaju o toj temi.

Drugi vladari, kao bavarski i danski kralj i ruski car, dali su nalog lekarima svojih zemalja da teoretski i praktično ispitaju Mesmerovu nauku. Tako je Mesmer, mada je pošao od pogrešnih pretpostavki, ipak incirao da se hipnoza naučno ispita na međunarodnom nivou, i time postao preteča moderne psihoterapije.

Današnju nauku o sugestiji podstakao je portugalski opat Faria (1755-1819). Poreklom je bio iz portugalske kolonije Goa, a 1813. godine preselio se u Pariz. U Indiji je proučavao hipnotičke pojave, i došao do uverenja da hipnotizeru nije potreban nikakav fluid za izazivanje hipnotičkog sna, kako je to verovao Mesmer, već da sama sugestija izaziva hipnotički san.

Njegovi javni nastupi izazvali su ogromnu senzaciju, kao i njegovo delo *O uzroku budnih snova u okviru proučavanja čovekove prirode*, objavljeno 1819. godine, gde je hipnotizera nazvao „concentrateur“, a hipnotisanog „centre“, dok je hipnotički san nazvao „concentra-tion“ ili „sommeil lucide“, lucidni san. Koristio se jednostavnim metodom hipnotisanja, tako što bi prišao bolesniku, oštro ga pogledao i odjednom viknuo: „Spavajte!“ Gotovo pedeset posto pacijenata odmah je tonulo u hipnozu. Ovde se radi o preteči „hipnoze zastrašivanjem“ kojom se kasnije služio Ž. M. Šarko.

Odlučnim korakom u razvoju hipnoze krenuo je godine 1841. engleski očni lekar Džems Brejd (1795-1860), na osnovu ogleda švajcarskog magnetizera Lafontena. Kako su mu pokazane pojave izgledale neverovatne, i sam je počeo da se njima bavi, u nameri da raskrinka Lafontena. Za svoja istraživanja koristio je svoju suprugu, svog prijatelja Vokera i svog slugu. Iznenadio se kada mu je uspelo da ih sve troje uvede u hipnotički san. Učinio je to tako što im je u

visini korena nosa pred očima držao sjajno dugme sa svoje kutije sa instrumentima. Kao očni hirurg, znao je da trajno fiksiranje nekog sjajnog predmeta pred očima izaziva umor. Ovaj veštački sanje nazvao „hipnoza”, prema grčkoj reci *hypnos*, šta znači san. Na osnovu sopstvene teorije razvio je prilično jednostavan postupak za hipnoli-sanje ljudi i životinja. Na oko dvadeset santimetara od osobe koju je želeo da hipnotiše, u visini korena njenog nosa, postavio bi neki sjajan predmet, na primer staklenu prizmu. Jednostavnim fiksiranjem i bez ikakvog verbalnog uticaja, najčešće je već posle nekoliko minuta postizao početak hipnoze. Godine 1842-43. objavio je svoje glavno delo *Neurobipnologija, ili princip nervnog sna u odnosu na životinjski magnetizam*. Međutim, i Brejd je od svojih kolega lekara dobio samo podsmeh i izrugivanje.

Pariški lekar A. A. Libo je preispitao Brejdove oglede i utvrdio da su ispravni. Već 1866. godine objavio je knjigu *Veštački san i slična stanja*. Ni ova knjiga nije odmah privukla pažnju koliku je zaslužila. Tek posle mnogo godina, profesor univerziteta u Nansiju, Ipolit Bernhajm (1843-1917), shvatio je značenje Libooovog učenja, a onda i sam napisao pomenuto delo o sugestiji i njenom značenju, i taj nov metod lečenja uveo na medicinsku kliniku u Nansiju, a zajedno sa Liboom osnovao „Nansijsku školu”. Time je počela naučna primena hipnoze.

Jedan od učenika Nansijske škole bio je i Sigmund Frojd, osnivač psihoanalize. U isto vreme su na pročavanju i korišćenju hipnoze radili i čuveni lekari kao August Forel, i prvi sledbenici Nansijske škole, Emil Kue i Š. Boduin.

Emil Kue (1857-1926) razvio je nauku o autosugestiji. On je spoznao je daje hipnoza, u suštini, uvek autohipnoza. Hipnotizer izaziva kod subjekta samo manje ili više snažnu predstavu nameravanog delovanja, koju onda ostvaruje autohipnozom. Od njega potiče izreka: „Naše dejstvo ne podstiče volja, već sposobnost imaginacije.”

Njegov zaključak je da svako može sam sebe da hipnotiše, i pacijentima je objasnio da autosugestijom mogu da izleče svoje bolesti. Doslovno je rekao:

„Naučite da sami sebe izlečite; vi to možete učiniti. Ja lično nisam još nikoga izlečio. Mogućnost izlečenja leži u vama. Pozovite u po-

moć svoj lični duh da služi vašem telesnom i duhovnom zdravlju. Biće tu. On će vas izlečiti, i bićete snažni i srećni"

Kao je navodio pacijente da ujutro i uveče po dvadeset puta sugestivno sebi kažu:

„Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje/* Žan Martin Šarko (1825-1894) bio je glavni lekar u pariškoj duševnoj klinici „La Salpetrijer" i profesor patološke anatomije. Bio je međunarodno priznati neurolog, autor epohalnih radova o živčanim bolestima.

Šarko je bio velik protivnik Nansijske škole. Smer hipnoze koji je on zastupao nazvan je „Pariška škola". Suprotnost ova dva mišljenja mogla bi da se svede na to daje Nansijska škola obavljala istraživanja sa normalnim ljudima, dok su Šarkoovi pacijenti bili duševni bolesnici.

On je došao do uverenja da je hipnoza samo veštački izazvana hysterija. Služio se različitim tehnikama, ali je za uvođenje u hipnozu uglavnom je koristio tehniku zaprepašćivanja. Tako je palio eksplozivni pamuk i služio se „Dramondovom karbitnom svetlošću" koju bi iznenada zapalio, ili bi odjednom udarao u glasan gong. Preplašeni duševni bolesnici grupno su zapadali u hipnotičko stanje. Njegova izreka je: „Veraje ta koja leci."

Za istraživanje jednog drugog vida hipnoze zaslužan je ruski istraživač I. P. Pavlov (1849-1936). On je svoje oglede obavljao na životinjama. Svojim čuvenim ogledom na psu Pavlov je rasvetlio so-matsko-duševne procese i dokazao da su hipnoza i sugestija sasvim normalna životna dešavanja. Time je hipnozu konačno oslobođio vela tajanstvenosti.

Pavlov je izveo svoj eksperiment tako stoje psu dao veliki komad mesa i ustanovio da životinja reaguje pojačanim izlučivanjem pljuvačke. Istovremeno je udario o zvono, dobivši time sasvim određen zvuk. To je ponavljaо pri svakom hranjenju. Posle nekog vremena, već je sam zvuk zvona bio dovoljan da kod životinje izazove poja Čano lučenje pljuvačke, mada nigde nije bilo nikakvog mesa.

Nakon čitavog niza ogleda, Pavlov je sumirao svoja saznanja: „Svaki trajni podsticaj ili podsticaj koji se sistematski ponavlja i preko nervnih kanala dopre do određene tačke u moždanoj kori, pm ili

kasnije dovodi do prinudne pospanosti, a zatim i do sna, odnosno hipnoze." Pri tom je Pavlov oštro razlikovao nasledene, „neuslovne reflekse", od uslovnih refleksa, stečenih u toku života. Ova nauka o uslovnim refleksima omogućila je da se eksperimentalno istraže neka područja ljudske podsvesti, pre svega automatizovani mehanizmi višeg i najvišeg delovanja nerava.

Od savremenih istraživača za nas je u prvom redu zanimljiv I. H. Šulc, koji je razvio poseban metod autohipnoze, takozvani „autogeni trening". Reč „autogen" potiče iz grčkog jezika, a znači „onaj koji sam proizvodi". Primarni cilj ovog treninga je opuštanje uz pomoć koncentracije i uticanja na samog sebe.

Autogeni trening uglavnom deluje putem pojačane koncentracije, opuštanjem, vaspitanjem samoga sebe i jasnim porastom radnog učinka. U toku treninga subjektu dalje uspeva da u sve većoj meri utiče na funkcionalne i organske tegobe, pošto brojne tegobe nastaju grčenjima i unutrašnjim nemirom. Profesor Šulc je odredio šest osnovnih vežbi:

1. Težinska vežba (opuštanje mišića);
2. Toplotna vežba (popuštanje napetosti krvnih sudova);
3. Vežba srca (smirivanje srca);
4. Vežba disanja (smirivanje disanja);
5. Vežba solarnog pleksusa (regulisanje trbušnih organa);
6. Usredsredena vežba glave (hladno čelo).

Precizno su određeni i položaji u kojima treba da se izvodi autogeni trening, i to:

1. Ležeći;
2. položaj koji telo zauzima u fotelji;
3. tzv. kočijaški položaj.

Na višem stepenu autogenog treninga dodaje se još i doživjjava-nje slike u kojoj se simbolički ogleda situacija onako kako je prihvata podsvest

U naše vreme se za znatno proširenje hipnoze pobrinuo Legli M Le Kron. Ovaj američki stručnjak za hipnozu je poučio na hiljade le-kara i psihologa tehnikama medicinske hipnoze. Svojim delima, pogotovu knjigama *Autohipnoza* i *Heterohipnoza*, upoznao je stotine hiljada čitalaca sa jednostavnim ali delotvomim metodima hipnoze, i time uveliko doprineo smanjenju predrasuda protiv hipnoze.

2. Uvod

Staje hipnoza?

U Africi, država Tanganjika, lekar belac ustanovio je kod jednog crnca akutnu upalu slepog creva praćenu temperaturom od četadeset stepeni. Po njegovom iskustvu, samo je hitna operacija mogla da pomogne. Pacijent je, međutim, zaprepašćeno odbio da se podvrgne operaciji. Pozvao je svog plemenskog врача da ga izleči. Vраč je zdrobio nekoliko biljaka, mrmljajući pri tom nerazumljive reci, a zatim je ove biljke kanapom privezao oko bolesnikovog trupa. Bolesnik je zurio u врача kao da je hypnotisan. Pri tom je враč položio desnu ruku na bolesnikov pupak i rekao: „Tvoji bolovi sada nestaju, a s njima i temperatura.“

Sutradan je bolesnik bio potpuno zdrav. Hipnotičko sugestivno lečenje na afrički načinje uspelo. Staje ovde hipnoza, a šta sugestija? ^ ^S

Moramo priznati da je teško dati tačnu definiciju hipnoze, iako smo već dobro upoznali njene fenomene. Prava priroda hipnoze, u smislu punovažne teorije, i danas je nepoznata. Istraživači su, međutim, utvrdili da između budnog stanja i spavanja postoji neka vrsta „polovične svesti“.

U tom stanju telesne funkcije su smanjene, dok su duhovne aktivne. Britansko udruženje lekara (British Medical Association) ovako definiše hipnozu: „Hipnoza je prolazno stanje smanjene pažnje kod pacijenta, stanje u kome mogu da se pokažu različite pojave, same od sebe, ili kao reakcija na verbalne i druge podsticaje. Te pojave obuh-vataju promenu svesti ili pamćenja, pojačanu osjetljivost na sugestije, odgovore i misli koje pacijentu u običnom duševnom stanju nisu bliske. Između ostalog, u hipnotičnom stanju mogu biti izazvane ili potisnute pojave kao što su anestezija, paraliza, ukočenost mišića i vazomotorne promene.“

U procesu hipnoze koju obavlja drugo lice (heterohipnoza) na čoveka se prenosi predstava (sugestija) koja dolazi spolja, a on je prihvata. Bez prihvatanja i bez odobravanja ove predstave, dejstvo je nemoguće. Zbog toga je, kako to brojni pisci (medu njima i L. M. Le Kron) naglašavaju, svaka hipnoza u osnovi autohipnoza, odnosno autosugestija. Takva predstava može Čestim ponavljanjem postati us-lovni refleks i time deo sopstvene ličnosti. Da bi autosugestija trajno delovala, važno je, dakle, da se ponavlja.

Po Pavlovlevom „zakonu tačkastog refleksa“ svaki intenzivan trajni nadražaj, ili nadražaj koji se monotono ponavlja i preko nervnih kanala stiže do određene tačke na kori mozga, pre ili kasnije dovodi do prinudne sanjivosti, uz pretpostavku da njegovo dejstvo ne ometa neki drugi, snažniji nadražaj.

Zato bi hipnozu trebalo obavljati u malo zamračenoj, tihoj prostoriji, kako bi ostali podsticaji bili što više isključeni. Ako se višestrukim ponavljanjem neki hipnogeni podsticaj dovoljno uvežba, njegovo kasnije dejstvo može u svako doba da se munjevito ponovi, i tada dolazi do takozvane „munjevite hipnoze“. Kod nje, međutim, hipnotizer nije uzrok hipnoze, već se hipnotisani sam hipnotiše, pošto je hipnotizer u njemu izazvao predstavu o nastupu hipnoze. *Do hipnoze dolazi zato što hipnotisani to očekuje.*

Ne samo da hipnoza može da se obavi samo ako se ispitanik sa tim slaže, već bi on trebalo da bude i duboko uveren da mu hipnotizer želi najbolje. To subjektivno poverenje, uz očekivanje da hipnotizer radi za njegovo dobro, određuje delotvornost hipnoze. Pre nego što počnemo sa hipnozom, u pripremnom razgovoru koji će stvoriti atmosferu razumevanja i simpatije, trebalo bi da uspostavimo vezu s ispitanikom.

Hipnoza duboko deluje na čitav organizam. Ona može da se ubrza ili uspori disanje i otkucaj pulsa. Pored toga u hipnozi je moguće uticati i na sledeće funkcije: lučenje želudačnog soka, znojenje, kašlja-nje, povraćanje, zevanje, kajanje, polne funkcije, menstruaciju, raz-menu materija, širenje i skupljanje ženica, izlučivanje mokraće ili stolice.

Pored toga, hipnozom može da se izazove negativno ili pozitivno zavaravanje čula.

Na primer, kod negativnog zavaravanja Ćula može se postići da subjekt, ako je dobio takvu sugestiju, ne primećuje neke predmete koji u stvarnosti postoje.

Ako nekom sugerišemo da se nalazi u potpuno praznoj sobi i naredimo mu da prede s jednog kraja sobe na drugi, on neće primeti-ti sto koji stoji nasred sobe, jer taj sto za njega ne postoji, pa će udariti u njega.

Tako sam jednom nekoj ženi sugerisao da je sama u sobi, mada smo u istoj prostoriji bili i moj prijatelj i ja. Neko vreme bili smo sasvim mirni. Međutim, kada smo počeli da bacamo jastuke po sobi, žena se toliko uznemirila da smo odmah morali da prekinemo eksperiment.

Pošto se malo smirila, ispričala nam je da se silno prepala kada su odjednom, bez vidljivog razloga, po sobi počeli da lete jastuci, a u sobi nije bilo nikoga ko bi mogao da ih baca.

Prof. dr Kraft-Ebing opisao je sličan eksperiment. Nekoj osobi je sugerisao da je određeni dr H. otputovao na nekoliko dana. Kada je taj dr H. nekoliko minuta kasnije s upaljenom cigaretom prošetao po sobi, ispitanik se skroz zaprepašćeno zagledao u žar cigarete koja se zajedno s oblačićem dima sama kretala po sobi. Verovao je da se radi o nekom madioničarskom triku.

Na ovaj način možemo da sugerisemo i potpuno slepilo dajući otprilike ovakvu sugestiju:

„Sve oko vas postepeno postaje tamnije, sve tamnije. Sve se gubi u neprozirnoj magli. Teško da nešto možete da vidite. Postaje sve tamnije, sve tamnije. Sada je postalo sasvim tamno - vi stojite u potpunom mraku i ništa ne možete da vidite.“

Ispitanik se ponaša baš kao slepac. Lako možemo proveriti da se ne radi ni o kakvom simuliranju, ako „slepcu“ na put postavimo neki predmet u koji mora bolno da se udari. Da se ispitanik ne bi prepao, treba mu pre ogleda sugerisati da će to stanje potrajati svega nekoliko trenutaka.

Naravno, sa istim uspehom može da se sugerije i pozitivno zavaravanje čula. Poznat je eksperiment sa igranjem karata. Sugerijemo li čoveku u hipnozi daje određena karta označena velikom crnom tač-

kom na poleđini, on će po pravilu uvek prepoznavati tu kartu i sigurno je izvući iz niza ostalih, mada ta karta uopšte nije označena.

Gоворимо ли о хипнози, онда при том углавном мислимо на стање спавања, на такозвани хипнотички сан. Уосталом, хипнотичко стање споља углавном и личи на лаки сан, али ту ипак има великих разлика. Хипноза је стање суžене свести, али унутар те ограничењости могу да се појаве све нијансе између дремања и прећеће будности

По Павлову, редовно су суžени, односно блокирани, само pojedini делови мозга, а никада сvi. Посредством капиларног система крвних судова смањена је функција виших центара мозга, тако да преовлађују дубљи слојеви људског бића. Између сниженог прага свести и сна постоји, додуше, извесна сродност, али никад и потпуна аналогија, осим ако хипноза не преде у сан. Унутрашња коћења, сан и хипноза заснивају се на истом физиолошком процесу, јер и за време сна ни једно подручје мождане коре не спава потпуно. Стање спавања разликује се од хипнотичког сна по sledećim критеријумима:

У хипнози:

1. паžnja je pojačana i usmerena na sugestiju;
2. pacijent čuje svaku reč i svaki zvuk;
3. neznatno je kritičan;
4. svest mu je sužena, ali budna;
5. постоји vremenska i prostorna orijentacija;
6. задржана је способност памћења, ако nije izričito sugerisano da se ukine;
7. hipnotisanom чoveку можемо да се обратимо говором.

У сну, напротив:

1. паžnje uopšte nema;
2. приhvatanje надраžaja je практично onemogućeno;
3. не постоји критички stav;
4. свест је блокирана;
5. не постоји orijentacija;
6. памћење је блокирано;
7. Човеку не можемо да се обратимо говором.

U hipnozi je svest uglavnom usmerena ka hipnotizeru. Taj kontakt nazivamo „odnosom“. Dok se podsticaji okoline povlače, ono što hipnotizer govori dopire u prednji plan svesti, pa hipnotisani to posebno snažno prihvata. Kritička sposobnost hipnotisanog je znatno smanjena, ali ipak postoji.

To se jasno pokazuje ako čoveku damo sugestiju koja se kosi sa struktrom njegove ličnosti - da se, recimo, obnaži ili da u nekoga puca. U tom slučaju hipnoza se odmah prekida i čovek se budi.

Ponovimo, dakle, još jednom:

1. Hipnoza nema ničeg zajedničkog sa magijom ili natprirodnim pojavama.
2. Hipnoza nije identična s veštačkim uspavljanjem. Njeni pojedini simptomi su veoma različiti i zavise od ličnosti TM hipnotizera i od korišćenih metoda.
3. Hipnoza nije isto što i sugestija, mada znatno povećava sugestibilnost.
4. Pomoću hipnoze možemo da utičemo na funkcionalne bolesti, ali i na teške organske smetnje, i to u pozitivnom i u negativnom mislu.
5. Dostignuti stepen hipnoze i hipnosugestivnog uticaja u mnogome zavisi od stanja nervnog sistema hipnotisanog čoveka, a pogotovo od njegove psihoaktivnosti ili psihopasivnosti.
6. U hipnozi možemo da sugerišemo gotovo svako zavaravanje čula, kako pozitivno, tako i negativno.
7. Hipnoza i san nisu identični. Hipnoza je, međutim, kao i san, sastavni deo života ljudi i životinja.
8. Svako ko može da spava, može da bude hipnotisan. Dubina i simptomi hipnoze razlikuju se od pojedinca do pojedinca.
9. Hipnoza nije lek koji leci svaku bolest, ali u ruci iskusnog hipnoterapeuta pruža čudesnu mogućnost da se pomogne bolesnim ljudima.

Staje sugestija?

Suština sugestije je da se u samom sebi ili u nekom drugom izazove određena predstava u podsvesti. Tako se vrti uticaj na osećaje, rasuđivanje i voljne odluke.

Sto je predstava jasnija i snažnija, lakše će kod drugih ljudi moći da se probije i duže će delovati.

Kad se nešto sugeriše drugome, govorimo o heterosugestiji. Izazivamo li tu predstavu u sebi, govorimo o autosugestiji.

Da bi heterosugestija mogla da deluje, drugo lice mora daje prihvati kao svoju predstavu i tako je pretvori u autosugestiju. Svaka sugestija, pa i heterosugestija koja dolazi spolja, u stvari je autosugestija.

Da nam bude jasno: sugestija se nikada ne odvija u svesti. Ona deluje samo ako je pomoću autosugestije pretvorimo u vizuelnu predstavu. Sve pojave hipnoze su posledica sugestije, odnosno autosugestije.

Jedan naučnik je sugerisao nekolicini osoba da su popili litar tečnosti. Iako nisu popili ni jednu jedinu kap, ti ljudi su posle toga izbacili skoro jedan litar mokraće više nego inače. Ovaj ogled dokazuje koliko duboko sugestija data u hipnozi može da utiče na čovekove telesne procese.

Misao je početak svega. Iz nje zatim nastaje vizuelna predstava. Tek onda može da se sproveđe sugestija. Sva delovanja sugestije, od hipnoze do sugestije u budnom stanju, autosugestije ili heterosugestije, samo su manifestacije naše sopstvene vere.

To važi i za hipnozu, gde se isto tako primaju ili odbijaju sugestije, svoje ili tuđe - čovek im veruje ili ne veruje. Tu je uglavnom reč o stavu hipnotisanog, odnosno o hipnotizerovoj ubedljivosti. Hipno-tizer mora prvo da u sebi učvrsti uverenje, mora da veruje da će se ostvariti ono što sugeriše. On mora tačno da zna šta hoće i da tu volju što slikovitije predstavi.

Ima ljudi koji deluju vrlo sugestivno, pa lako mogu da uvere druge. To su osobe koje su sigurne u svoju sposobnost. Čovek koji ne veruje u sebe, ne može očekivati da mu drugi veruju.

„Sugestija je podsvesno ostvarenje jedne ideje”, kaže prof. Š. Bo-don.

Po recima poznatog psihologa Frica Lambera: „Sve što duševno utiče na nas je sugestija, jer u trenutku kada podlegnemo duševnom uticaju, rada se vera koja tom uticaju odgovara.”

Čitav naš život određen je svesnim i nesvesnim sugestijama. Da nije tako, svaka propaganda bila bi suvišna. Međutim, ne samo što spolja neprekidno utiču na nas, već i mi sami stalno na sebe utičemo. Ta autosugestija ili uticanje na samog sebe neobično je važna za naš život, jer svakom svojom mišlju oblikujemo svoju ličnost, a time određujemo i svoju sudbinu.

Zato ne bismo nikada smeli da razvijamo neku negativnu misao, a pogotovo ne bismo smeli nešto negativno da izgovaramo. Svaku negativnu misao koja se u nas uvuče moramo odmah da zameoimo pozitivnom mišlju, pre nego što negativna uspe da nam nanese neku štetu.

Dokle god ne kontrolišemo svoje misli i nismo svesni njihove neizmeme snage, mi im se nemoćno prepuštamo. Kada naučimo da misli usmeravamo po slobodnoj volji, tu snagu možemo da iskoristimo prema jivojim željama. Ova spoznaja može da bude posebno važna za naš život. Sprovođenje svesne sugestije znači prevaspitanje samoga sebe i verovanje u ostvarenje onoga što čovek želi da postigne.

Razborit čovek neće ni pokušati da poveruje u nešto što je potpuno nemoguće.

Ko poznaje zakone sugestije i ovlada njima, ne samo što se može sačuvati od neuspeha, već i svesno postiže uspehe.

Važno je da pri formulisanju sugestije uvek pođemo od sposobnosti uobrazilje osobe na koju nameravamo da utičemo. Jer, sugestija može delovati samo ako je pretvorimo u razumljiv vizuelni utisak.

Naša podsvest ne govori recima, već slikama. Intenzitet ove predstave određuje emocija koja je prati. Deluje samo ono što sami sebi možemo da predstavimo.

Na primer, pri disanju vizuelno predstavimo sebi kako sa svakim dubokim udihajem primamo u sebe svezu snagu. Predstavimo sebi, dalje, da se ta snaga raspoređuje po čitavom telu i da nas sasvim

ispunjava. Pri izdisanju, predstavimo sebi da izbacujemo sve što je loše, istrošeno i nekorisno. Već posle deset dubokih udisaja prime-tićemo kako data sugestija počinje da deluje.

Međutim, ne zaboravimo da sugestija može da bude nezavisna od logike. Postoje brojne sugestije koje su izuzetno delotvorne, a sasvim nelogične. Uspeh ne donosi logičnost neke sugestije, već savršenstvo vizuelne predstave. S obzirom da svaki čovek može da veruje, svi ljudi su sugestibilni.

Najsigurnije sredstvo da se pojača dejstvo neke sugestije je njen ponavljanje. Svaka sugestija mora da bude jasno formulisana. Ne smre da se dopusti mogućnost pogrešnog razumevanja, jer ogledna osoba obično ispunjava sugestiju prilično doslovno. Ne treba odabratи više od tri sugestije pri svakom sugerisanju, ali ih zato treba ponoviti nekoliko puta.

Postizanje uspeha može da se nauči. Vizuelnom predstavom uspeha, on već počinje. I neuspesi su reakcije koje mogu da se nauče. Ko se poistovećuje sa svojim neuspesima i kaže: „Ja to ne mogu da učinim, ja sam takav, to mi ne leži“, taj ne samo daje zaista takav, već će takav i ostati.

Kod hipnotisanog čoveka, sugestijom emocionalno naglašenih doživljaja možemo da izazovemo jako ubrzan puls, povišen krvni pritisak, pojačano znojenje i plač, a samo sekund kasnije, glasan smeh i vedro raspoloženje.

Sugestijom možemo da utičemo i na pokrete koji ne podležu našoj volji i time postignemo dublje disanje, redovniju stolicu, bezbolan porođaj i uklanjanje nesanice.

Dejstvo sugestije zavisi od nekoliko činilaca.

1. Individualan metod osobe koja daje sugestiju:

Ličnost onoga ko sugeriše vrši snažan uticaj na ispitanika. Ovaj uticaj se ne stvara samo izgovorenom rečju, mada je veoma važno *šta* se kaže i *kako* se kaže. Sugestiju može da pojača ili oslabi držanje onoga koji sugeriše, njegova odeća, pokreti, a pre svega njegova unutrašnja sigurnost.

2. Ličnost osobe s kojom se vrši ogled:

Sugestija mora uvek da se formuliše polazeći od sposobnosti uobrazilje osobe na koju želimo da utičemo. Ono što na nekoga

deluje izrazito sugestivno, na dragoga, pod određenim okolnostima, uopšte ne utiče.

3. Sadržaj sugestije:

Ako je sadržaj sugestije u suprotnosti sa ličnošću osobe na koju se utiče, realizacija se odbija. Zato se oblik sugestije, a pre svega njen sadržaj, moraju uskladiti sa bićem ispitanika .

Sugestije mogu biti direktnе i indirektne. Svest često odbija direktну sugestiju. Indirektna sugestija lakše izbegava cenzuru razuma sklonog kritici, pa se zato lakše prihvata i sluša.

Pri indirektnom obliku sugestije subjekt ne zna da mu se nešto sugeriše. Tako majka može dati nemirnom detetu „sredstvo za spavanje“ koje je u stvari samo bezazlena bombona. Dete veruje da će bombona delovati. Ako čovek, posle napornog dana, proba da sam sebi sugeriše: „Kad izbrojim do tri biću odmah potpuno odmoran“, takva sugestija se verovatno nikad neće ostvariti, jer svest umornog čoveka ne želi da poveruje u to.

Međutim, ako u istom položaju sam sebi kažem: „Idem pod tuš. Posle tuširanja ču ponovo biti svež i odmoran“, moguće je prepostaviti da će u ovom obliku sugestija da se ostvari.

Dokle dopire dejstvo uslovljene sugestije vidimo u knjizi dr Ervi-na Lika Čuda medicine.

Dr Lik o sebi kaže: „U uzrastu od devet ili deset godina izbile su mi po šakama brojne bradavice. Kada sam jednom prilikom školski raspust proveo na selu, neka devojka je na meni sprovela kum za uklanjanje bradavica tako što je uzela konac i nad svakom bradavicom vezala čvor. Konac je zatim zakopala na mestu gde se voda s krova slivala kroz oluk. „Kada konac istrune“, rekla je devojka, „nestaće i bradavice.“ Posle šest nedelja, bez ikakvog daljeg zahvata, sve bradavice su nestale.

Ta „ako-onda-sugestija“ je izvanredno delotvorna. Nažalost, uglavnom je koristimo u negativnom obliku. (Na primer: „Ako večeras odem u pozorište, ne gine mi uobičajena migrena!“) Međutim, možemo da postignemo i pozitivan efekat, ako, recimo, sami sebi kažemo: „Ukoliko budem redovno uzimao lekove koji su mi prepisani, ubrzo ču da ozdravim!“

Najveći neprijatelj svake uspešne sugestije je sumnja. Voleli bi-smo da možemo da verujemo, ali ne napredujemo, jer nas u tome sprečavaju bojazan i sumnja.

Dokle god se kolebamo između pozitivne i negativne misli, ne možemo napredovati. Setimo se samo Edisona koji je izveo tri hiljade eksperimenata pre nego što je konstruisao upotrebljivu električnu sijalicu. Tri hiljade neuspeha, tri hiljade razočaranja, ali je, uprkos tome, kod njega uvek iznova pobedivala pozitivna misao: „Ipak ču uspeti“. I uspeo je.

Od onoga ko nije naučio da veruje u sebe, odbijaju se i najsnažnije sugestije. One jednostavno ne dopiru do suštine njegovog bića. Ali čim čovek poveruje u sebe, sve jasnije počinje da oseća silnu snagu sugestije, tako da više ne može da sumnja. Ako verujemo u lošu sreću i neuspehe, stvarno ćemo ih i doživeti. Međutim, ako spoznamo snagu u sebi, i ako se njome služimo ne kočeći njen dejstvo sumnjom, to će nam potpuno izmeniti život.

Koliko brzo može da se ostvari sugestija, pokazuju nam ogledi o kojima govori dr Franc Velgjesi u svojim knjigama *Hipnoza kod ljudi i životinja*, i *Duša je sve*.

Radi pregleda čira na želucu, nekolicini pacijenata je u želudac spustio sondu. Kada je pregled završen, hipnotisao je pacijente, ne vadeći pri tom sondu. Zatim im je sugerisao da su progutali različitu hranu i u laboratoriji ispitao lučenja njihovog želuca. Pokazalo se da se lučenje želudačnih sokova munjevito promenilo, i kvalitativno i kvantitativno, onako kako je to odgovaralo hrani koja im je suge-risana. Na osnovu sugestije da je progutao kašiku ulja, kod jednog pacijenta je odmah ustanovljena veliko lučenje žuči i pankreasa. Kada je pacijentu sugerisano da jede svoje omiljeno jelo, lekar je imao pune ruke posla da pokupi želudačni sok koji je neprekidno navirao iz sonde, pa je u šali dobacio: „Kako bi bilo lepo da sada jedete svoje najomiljenije jelo!“ Tada je lučenje želudačnog soka naglo prestalo. Pacijentov želudac kao da se uvredio zbog obmanjivanja. Međutim, kada su mu sugerisane još neke poslastice, odmah je poslušno nastavio da radi.

Nekad vrlo poznati hipnotizer R. Vinteri piše da je brojne dobrovoljne medijume ubadao u kožu, pa čak i u dlan, a da oni uopšte nisu

reagovali. Jednom je sugerisao nekom medijumu da mu je oko potpuno neosetljivo. Prisutni lekar gaje zatim ubo igлом duboko u vrlo osetljivu očnu spojnicu, a pacijent nije ni trepnuo.

L. Benedek je nekoj ženi u hipnozi sugerisao da joj je ruka uronjena u vruću vodu, posle čega joj je toplota kože odmah porasla za tri stepena.

Sugestija obuhvata dve stvari:

1. Predstavu kod medijuma da doživljava neku telesnu ili duševnu promenu, ili da će do takve promene da dođe.
2. Ograničenje predstave na posebni sadržaj svesti, slabljenjem ili ukidanjem suprotne predstave.

Sugestija je suština svakog hipnotičkog delovanja i moramo joj posvetiti najveću pažnju. Ako sugerišemo pažljivo i sa uživljavanjem, moći ćemo da u samom početku zatremo bolesti koje su počele da se razvijaju i da ih na prirođan način izlečimo. Možda tako možemo pomoći tamo gde su se druge metode lečenja pokazale kao be-zuspešne.

Da li je hipnoza opasna?

Često čitamo izjave da je hipnoza opasna. Obavio sam nekoliko hiljada lečenja uz pomoć hipnoze, a da nikad nije iskrsla nikakva opasnost. Ipak, desila mi se nezgoda na samom početku delatnosti, koju ne bih htio da prećutim.

Jednom prilikom, vratio sam neku radoznalu novinarku u uzrast od tri godine. Moj sin je u to vreme takođe imao baš tri godine, pa sam ih povezao. Mada ništa nisam rekao, moj sin je odmah shvatio daje tetka, duduše, jako velika, ali daje ipak malo dete. Poveo ju je sa sobom u svoju dečiju sobu. Pošao sam za njima i naveo ih da se zajedno igraju. Prepirali su se oko neke igračke, a onda se pomirili. Morao sam da se umešam samo jednom kada je novinarka po svaku cenu htela da se popne u krevetić moga sina koji bi se pod njenom težinom sigurno polomio.

Onda je otkrila televizor. Moj sin joj je pokazao kako se aparat uključuje i isključuje i kako se menjaju programi. Bila je vidno fas-

cinirana, jer televizija još nije postojala kad je ona bila dete. Neprekidno je uključivala i isključivala aparat, menjala programe, sve dok nisam odlučio da prekinem eksperiment.

Tada sam otkrio da više ne reaguje na moje reci - veza je bila prekinuta.

Predugo sam je ostavio u tom uzrastu. Uživila se u svoju ulogu. Neprekidno sam pokušavao da novim načinima uspostavim kontakt, ali uzalud. Onda sam se setio onoga što sam naučio kao neophodno u ovakvim slučajevima: sačuvati mir i još više produbiti hipnozu.

Kako nije reagovala na moje reci, sklopio sam joj oči na nekoliko sekundi i dao joj odgovarajuće sugestije za produbljivanje hipnoze. Kada sam sklonio ruku sa njenih očiju, one su ostale zatvorene. Su-gerisao sam joj da želim da prekinem hipnozu. Godinu za godinom, lagano sam je vodio do sadašnjeg uzrasta i završio recima: „.... Sada ću izbrojati do tri, a vi ćete otvoriti oči i osećaćete se sasvim sveže i dobro. Biće vam dvadeset tri godine i sve će biti isto kao i pre ogleda. Kad izbrojim do tri, otvorite oči i osećaćete se dobro: Jedan - dva - tri/* Samo što sam izgovorio tri, otvorila je oči. Sve je bilo u redu.

Jednom sam nekom pacijentu sugerisao da u mom prisustvu može da se i sam hipnotiše, ali samo jednom. Rekao sam da će sve što tada sam sebi bude rekao biti delotvorno baš kao da sam to ja kazao, tj. on će da posluša samog sebe. Pošto sam bio prisutan, i pošto me on nekoliko puta za to zamolio, smatrao sam daje eksperiment bezazlen.

Rekao sam mu da svojoj podsvesti može dati bilo kakav nalog, ali da mi prethodno kaže koji nalog daje. Međutim, on je sebi odmah sugerisao sledeće: „Sada ću da izbrojim do tri i zaspaju. Ništa ne može da me probudi/*

Pre nego što sam mogao bilo šta da kažem, sve je bilo gotovo. Postoje bio neupućen, pogrešio je. Poslednjim delom svoje sugestije oduzeo je sebi, ali i meni, mogućnost da prekinem hipnozu.

Ja sam, međutim, pojačao sugestiju spavanja da bih ga zatim izveo ovim recima: „Spavate duboko i čvrsto - sasvim duboko i čvrsto i ništa ne može da vas probudi. Sada osećate da ste dovoljno spavalni i primećujete da se postepeno budite. Budite se sami od sebe. Sada ste potpuno budni i otvarate oči!“ Samo Sto sam to izgovorio, on je otvorio oči.

Objasio sam mu u čemu je pogrešio. Time Sto sam dopustio da njegova sopstvena sugestija deluje i samo ga uverio da će sam od sebe odmah da se probudi, njegova podsvest je mogla da izvrši moj nalog koji se ne sukobljava s njegovom sugestijom. Pitao me je da li bi mogao da ponovo izvede ogled, a da pri tom ne ponovi istu grešku. Nisam mu odobrio, jer sam njegovoj podsvesti prethodno dao sugestiju da samo jednom može da se sam hipnotiše, tako da drugi pokušaj ne može uspeti. Nije mi poverovao. Neprekidno je pokušavao, ali se ništa nije dogodilo, baš kao što sam mu i rekao, jer je njegova podsvest tačno sledila moju sugestiju.

Kao što vidite, i takve su nezgode sasvim bezopasne, samo ako pravilno postupamo. Ipak ne bismo smeli da dajemo sugestije koje su suprotne ranije datim sugestijama. Bolje je nastaviti datu sugestiju, pa je čak sugestivno pojačati da bi se smanjio unutrašnji otpor, a zatim čoveka postepeno izvesti iz hipnoze.

Dr Franc Vegjesi opisao je sličnu nezgodu, koja se dogodila kada gaje posetila jedna majka sa čerkom koja je imala problema sa menstruacijom. Hipnotisao ju je i sugerisao joj da dobije menstruaciju određenog dana tačno u podne. Majka je zahtevala da prisustvuje hipnozi. Onog dana koji je lekar odredio čerka je tačno u podne dobila menstruaciju, ali se to isto dogodilo i kod majke. Hipnotička zapovest delovala je i na nju, iako je ona bila samo svedok lečenja.

Ako o opasnosti uopšte može da se govori, onda bih mogao daje primetim samo u nedovoljnosti ili nepotpunom ukidanju datih sugestija. Omiljen je eksperiment u kome se subjektu daje da popije čašu vode, a da mu se pri tom sugeriše da je popio konjak. Subjekt će reagovati kao daje popio čašu konjaka, tj. biće pijan. Dovoljno jaka protivsugestija poništice tu reakciju. Međutim, ako protivsugestija ne bude stručno sprovedena, može se dogoditi da se subjekt i ubuduće oseća pijanim kad god popije čašu vode.

Čuvani hipnoterapeuti smatraju daje u primeni hipnoze isključena svaka opasnost.

Dr Libo iz Nansija, otac hipnoze kao terapije, piše: „S obzirom da sam godinama primenjivao hipnotičku sugestiju, mogu da tvrdim da ona, ako možemo daje koristimo, daleko nadmašuje medicinsku te

rapiju. Suprotno od lečenja madikamentima, hipnoza je bezopasna, a deluje brzo i prijatno."

Dr Mol dodaje: „Najvažnije pitanje treba da bude: „Ja li kod na-menski izvedene hipnotičke sugestije uopšte može da postoji opasnost po zdravlje. Na to pitanje moramo odgovoriti apsolutnim *Ne*“.

Dr Šolc iz Bremena kaže: „Nikada nisam mogao da se požalim na štetne posledice. One se u praksi uopšte ne pojavljuju, njih teoretski konstruišu protivnici hipnoze.“

Dr Oto Veterstrand zaključuje: „Hipnotizmu proričem veliku budućnost i mogu potpuno da se priključim recima koje je profesor Bernhajm naveo u svom epohalnom delu o sugestiji - da je sugestivna terapija jedna od najvrednijih tekovina savremene medicine.“

Ja mogu da dodam samo to da bi jedina moguća opasnost mogla da leži u neznanju lekara, odnosno hipnotizera.

Tehnike ispitivanja podsvesti

Godine 1874. engleski lekar V. B. Karpenter otkrio je da već samo vizualizovanje jednog pokreta podstiče njegovo izvođenje u blagom obliku. Iste godine objavio je svoja saznanja pod naslovom *Ideomo-torički zakon*. Ovu pojavu koju sada koristimo u ogledima s klatnom, danas uopšteno nazivamo „Karpenterov efekat“. Predstava pokreta u budnom stanju svesti izaziva samo oslabljen, tek naznačen pokret. U hipnozi, međutim, vizuelno sugerisana predstava može potpuno da se ostvari, jer je ne koči svest. Važno je da se radi o vizuelnoj predstavi, kai i da tu predstavu prate sve jače emocije. Predstava same reči nije dovoljna da izazove Karpenterov efekt.

Ako obavimo nekoliko ogleda s klatnom, lako ćemo se uveriti u njegovu efikasnost

Prvo na listu belog papira nacrtajmo krst. Zatim napravimo jednostavno klatno: na primer, obesimo prsten na nit konca. Nit treba da je dugačka oko pedeset santimetara. Kod ovog jednostavnog ogleda ne igraju nikakvu ulogu veličina i težina, odnosno materijal prstena. Uzmimo sada klatno u ruku i namotajmo konac oko kažiprsta sve dok nam ne preostane dvadesetak santimetara konca, od kažiprsta do

prstena. Tada postavimo klatno tačno iznad preseka krsta koji smo nacrtali. Pri tom ruku ne oslanjamo ni na šta, ali možemo da podu-premo lakat. Moramo nastojati da nam ruka ostane potpuno mirna i da klatnom ne izvedemo ni jedan svestan pokret. Sada se koncen-trišemo na vizuelnu predstavu i zamislimo da se klatno pomera s leva na desno. Pri tom ne smemo da gledamo u klatno. Ako se sasvim prepustimo vizuelnoj predstavi, uskoro će se klatno zaista zaljuljati u zamišljenom smeru.

Zaustavimo klatno i vizuelno predstavimo sebi da se klatno njiše prema nama i od nas. I opet neće dugo potrajati do ostvarenja naše zamisli. Klatno može da se pokreće nalevo ili nadesno u krugu sa istim uspehom, i uvek će voljno slediti zamišljenu predstavu. Ovim se dokazuje važna činjenica:

Svaka vizuelna predstava koja nas ispunjava pokazuje tendenciju da se ostvari.

Međutim, ona može da se ostvari samo ako joj se ne suprotstavlja nikakva druga vizuelna predstava, i ako se oba delovanja uzajamno ne poništavaju. Ako disciplinovano usmeravamo misli u jednom pravcu, sasvim je sigurno da će se svaka naša zamisao ostvariti. Naravno, moramo da budemo čvrsto uvereni da će svaka naša vizuelna zamisao ostvariti, i ostvarenje ne smemo da kočimo sumnjom. Tada ćemo uvideti još jednu Činjenicu:

Ako se volja i vera jedna prema drugoj odnose neprijateljski, uvek i bez izuzetka podleže volja. To sasvim jasno vidimo kod klatna; ruku *želimo* da držimo sasvim mimo, ali pošto verujemo da će klatno izvesti zamišljeni pokret, ono ga stvarno i izvodi.

Isto se odnosi i na naš život. Našim životom ne upravlja naša volja već naše vizuelne predstave, a u mislima sebi možemo da predstavimo šta god i kako god hoćemo. Time dobijamo dokaz za činjenicu da svoj život i sudbinu možemo da oblikujemo po sopstvenoj želji, stvaranjem i intenzivnim bavljenjem vizuelnim predstavama.

Ako uviđamo domet ove činjenice, nismo više robovi svoje subbine već njeni gospodari. Mnogi medu nama već su pokušavali da I svom svojom voljom dosegnu određeni cilj, ali im to ipak nije uspe valo. Drugi opet ostvaruju svoje ciljeve naizgled bez velikog napora, jer znaju tajnu - u sebi stvaraju odgovarajuće vizuelne predstave i

intenzivno se njima bave sve dok u svesti više ne može da im se pojavi suprotna predstava. Ovde nam se nameće treća spoznaja, a to je zakon o naporima koji izazivaju suprotnost.

Svaki voljom izazvani napor bez vizuelne predstave ne samo što je uzaludan, nego često dovodi i do suprotnosti od onoga što želimo da postignemo. Prema tome, nipošto nije svejedno šta mislimo. Naše misli su presudne za našu sudbinu. Zato bi jedan od najvažnijih ciljeva u životu bio da naučimo da kontrolišemo svoje misli, kako bismo njima mogli da upravljamo i tako sami određujemo svoju sudbinu.

Za oglede sa klatnom treba nam još jedna pretpostavka. Moramo da odredimo koji pokret klatna znači „da”, a koji „ne”. Treći pokret mogao bi da znači „ne znam”.

Razumljivo je da sami možete da odredite značenje pojedinih pokreta klatna. Bolje je, međutim, da tu odluku prepustimo podsvesti kako se ne bismo već na početku ogrešili o neku nesvesnu predstavu. Time ćemo istovremeno dobiti dokaz za činjenicu daje naša podsvest sposobna da donese ispravnu odluku.

Držite klatno nepomično i upitajte se u mislima koji bi pokret označavao „da”. Pri tom posmatrajte klatno. Neće dugo potrajati dok klatno ne počne da se ljudja u jednom smeru. Ako se to ne dogodi odmah, predstava vam nije bila dovoljno snažna. Zato još nekoliko puta intenzivno zamislite reč „da”, ali pri tom nipošto nemojte na-merno da zaljuljate klatno.

Čim je podsvest donela odluku, na isti način ustanovite i smer pokreta za „ne”, kao i za „ne znam”. Tada možete započeti ogled.

Sedite za sto i sasvim labavo držite klatno u desnoj ruci. Prvo ga zaustavite, pridržavajući ga levom rukom. Zatim sebi intenzivno vi-zuelno predstavite kako se klatno kreće kružno udesno, u smeru kazaljke na satu. Pri tom i dalje držite klatno levom rukom, da se ne bi zaljuljalo. Čim ste potpuno prožeti vizuelnom predstavom da se klatno kreće nadesno u krugu, pustite ga i naglas kažite: „JClatno se vrti nalevo - klatno se vrti nalevo.” Zbog ovoga će, naravno, doći do suprotstavljanja vaših misli vašoj vizuelnoj predstavi. Rezultat će biti pobeda vizuelne predstave: klatno će se vrteti nadesno. To dokazuje delotvornost drugog zakona i snagu vaše vizuelne predstave.

Za izvođenje drugog ogleda trebaće vam još jedna ili više osoba.

Prvo im pokažite kako klatno u vašoj ruci lako reaguje na svaku predstavu, a onda ga dajte nekom od prisutnih, govoreći mu otprilike ovo: „Držite klatno sasvim mirno iznad središta nacrtanog krsta. Ako vam odmah ne uspe da ga držite mirno, poslužite se levom rukom da ga zaustavite. Pustite zatim klatno, i nemojte više da se obazirete na svoju ruku. Potpuno se koncentrišite na moje reci. Sada sasvim jasno osećate kako klatno želi da se pokrene sleva nadesno. Taj osećaj biva sve jači i sada klatno počinje da se pomera. Njegovo kretanje postaje sve snažnije, sve snažnije. Sada jasno vidite kako se klatno ljudi sleva nadesno. Sada se klatno već snažno zaljuljalo, vrlo snažno, sleva nadesno, sleva nadesno.“

Svoje reci prilagodite ispitanikovim reakcijama i po potrebi ponovite određene sugestije. Videćete kako se vaša vizuelna predstava prenosi na ispitanika i kako se klatno zaljuljalo. Ako pred sobom imate nekoliko ispitanika, lako ćete odabratи one koji su posebno sugestibilni. Možete istovremeno pojačati sugestibilnost nekog ispitanika tako što ćete mu, kada uspešno završi ogled, sugerisati: „I sami vidite da se sve moje reci ostvaruju u vašoj podsvesti. Vrlo ste sugestibilni. Sve što vam kažem, tačno ćete da izvršite.“

Pri trećem ogledu, ispitaćemo podsvest. Tu je pre svega reč o pravilnoj formulaciji. Svako pitanje mora biti precizno formulisano, tako da na njega može da se odgovori sa „da“ ili sa „ne“.

Uzmite klatno i držite ga sasvim mimo iznad preseka linija u krstu. Upitajte se, na primer: „Mogu li da budem hipnotizer?“

Ako vam podsvest putem klatna odgovori „da“, pitanje možete da precizirate: „Da li sam posebno nadaren za hipnotizera?“ Možda vas zanima i odgovor na pitanje: „Da li sam posebno pogodan za to da me hipnotišu?“

Otkrijte gotovo neograničene mogućnosti koje vam pruža tehnika ispitivanja podsvesti. Tako ćete bolje upoznati sebe.

Uostalom, ovako možete da dobijete odgovore i na pitanja koja se odnose na vas. Ako ste dovoljno senzibilni (što se može vežbati), moći ćete da postavljate svojoj podsvesti pitala koja se odnose na druge osobe, bez obzira na to da li su prisutne ili su vrlo udaljene.

Druga zanimljiva mogućnost korišćenja Karpenterovog efekta je istraživanje podsvesti bez pomoći klatna, već drugom jednostavnom tehnikom.

Kao kod ogleda sa klatnom, možemo unapred odlučiti da nam nesvesni pokret kažiprsta znači „da”, a pokret srednjeg prsta „ne”. I tu je bolje ako odluku o tome prepustimo podsvesti. Mnogi eksperimentatori koji imaju teškoća sa klatnom, mnogo lakše rade s pokretima prstiju ili obrnuto.

Jedna je ruka često osetljivija od druge. Kako na sva pitanja možete odgovoriti jednom rukom, trebalo bi da otkrijete koja je to ruka. Da biste izazvali nesvesne pokrete prstiju, položite ruku sasvim lako u krilo ili na sto. Neka su prsti pri tom ispruženi sasvim opušteno.

Pre nego što prst odgovori, vrlo je verovatno da će u njemu osetiti lako bockanje, a ponekad i trzanje. Na kraju će prst manje ili više da se ispravi.

I ovde treba izbegavati svaki svestan napor. Ne očekujte određeni odgovor, jer bi vaše očekivanje moglo da utiče na rezultat ogleda.

Iskoristite ove dve zanimljive mogućnosti za ispitivanje svoje podsvesti u slučajevima kada morate da donecete neku odluku. Utvrđio sam da su odgovori koje daje podsvest gotovo uvek ispravni.

Staje opuštanje?

Čitav svemir temelji se na ravnoteži dve suprotne sile, napetosti i opuštanju, na kineskom Jangu i Jinu. Taj svemirski sklad istovremeno je i idealno stanje čoveka kao dela tog sklada. Bez njega čovek ne može da bude ni srećan ni zdrav. Ako je ravnoteža ove dve suprotne sile u čoveku poremećena, on je pokoleban. Tu nauku je objavio Lao Ce već pre 2500 godina.

Kako bismo svi hteli da budemo zdravi i srećni, treba nam dovoljno istinskog opuštanja da bismo se oslobođili grčenja i suvišne napetosti. Pravo opuštanje smanjuje negativno dejstvo napetosti i svodi je na individualno različitu, ali zdravu meru. Posledica tog smanjivanja napetosti je ravnoteža napetosti.

Čovek koji je u skladu sa samim sobom i s kosmičkim zakonima je u savršenom telesnom i duševnom stanju, i potpuno je zdrav, jer

bolest znači disharmoniju, poremećaj sklada i ravnoteže u ljudskom biću. Ako se disharmonija ukine uravnoteženjem napetosti, nastaje harmonija. Istovremeno nestaje i bolest koja je samo spoljašnji znak postojeće disharmonije.

Mnogi putevi vode ka opuštanju: autogeni trening, meditacija, a svakako i molitva. Jedan od najdelotvornijih puteva je, međutim, hipnoza koju obavlja drugo lice - heterohipnoza, a pored nje i auto-hipnoza koju obavljamo sami, bez ičije pomoći. Tu potpuno dolazi do izražaja efekat reči u skladu sa sopstvenom situacijom, kao odelo šiveno po meri.

U ovoj knjizi sam sebi postavio zadatak da vam protumačim oba puta, kako biste sami mogli da rešavate svoje probleme.

3. Prepostavke za hipnozu i tehnike hipnoze

Ličnost hipnotizera i hipnotisanog

Svaki čovek raspolaže određenom sugestivnom snagom čiji je intenzitet, doduše, različit. Pre svega, razlikujemo psihički aktivne i psihički pasivne prirode.

Psihički aktivan čovek imponuje samosvesnim i sigurnim nastupom. Kao stvoren je da bude prepostavljen i uvek očekuje da se izvrši ono što on kaže. Duševno snažan čovek ima sve uslove da postane dobar hipnotizer ako se, naravno, temeljno uputi u tehnike hipnoze i ne pouzdaje se isključivo u sopstvenu harizmu..

Psihički pasivan čovek lakše podleže uticaju drugih ljudi, a teže sam na njih utiče. Međutim, ako temeljno prouči tehniku, i uz veliko iskustvo, i on može da postane dobar hipnotizer.

Svaki inteligentan samosvestan čovek sigurnog nastupa može naučiti da hipnotiše. Za to nije potrebna nikakva mistička nadarenost, niti oštar pogled koji potčinjava ljude. Potreban je, međutim, urođeni talenat i sposobnost psihičkog uživljavanja. Ove prepostavke su neophodne ako neko želi da nadmaši prošek.

Dobar hipnotizer svakako mora da bude vrlo samosvestan, jer čovek koji ni sam ne veruje u sebe, ne može očekivati da drugi u njega veruju.

Veliki istraživač hipnoze A. Forel ovako je to opisao: „Najbolji hipnotizer je nesumnjivo onaj ko najbolje time da uveri ljude u svoju sposobnost da ih hipnotiše, pa ih time manje-više oduševi.“ Oduševljenje je, dakle, važan činilac hipnoze, jer da bi čovek mogao da uveri druge, mora i sam da bude uveren, odnosno mora da je dramski nadaren. Uostalom, ono što najbolje može da nas uveri kod obe vrste ljudi, kod aktivnih kao i kod pasivnih, jeste stvaran uspeh -doživljavanje činjenica. Na tom psihičkom procesu temelje se hipnotičke epidemije, masovne sugestije i zaraze hipnozom, o kojima se tako mnogo govori i koje se obično pogrešno shvataju. Sve ono čime

se oduševljavamo, osvaja nas i lako u nama guši sve suprotne predstave.

Kada bi televizija i novine neprekidno o vama govorile kao o najvećem hipnotizeru svih vremena koji za nekoliko sekundi može svakoga da hipnotiše i koji još nikada nije doživeo neuspeh, većina bi sigurno, čim biste pokušali da ih hipnotišete, odmah stvarno pala u hipnozu, samo zato što bi to i očekivali.

Ovde je vidljivo sugestivno dejstvo masovnih medija koji neprekidnim ponavljanjem stvaraju opšte mišljenje. U suprotnom, ako pred ljude istupite bojažljivo i suzdržano, i tiho im kažete da još nikada niste uspeli nikoga da hipnotišete, kao i da su svi vaši dosadašnji pokušaji bezuspešni, ali da biste voleli da pokušate još jednom, sa sigurnošću možemo reći da hipnoza teško da će uspeti, jer ljudi una-pred očekuju neuspeh pa se tako i ponašaju.

Ovde leži prva tajna uspešnog hipnotizera: Vaš sagovornik mora da očekuje da će te uspeti - tada će te uspeh i ostvariti. Ponovo će delovati princip vizuelne predstave koji uvek pobija svaku volju koja mu se suprotstavlja.

Bezuslovna pretpostavka svake hipnoze jeste ispitanikovo pove-renje, i zato ćemo u sebi spremno očekivati da ispitanik dozvoli da se na njega utiče. Poverenje pomaže pozitivnom iščekivanju koje zajedno s nadom stvara veru, a time i vizuelnu predstavu postizanja željenog rezultata.

U ordinaciju mi dolaze brojni pacijenti, donoseći unapred stvoreni program koji skoro da onemogućuje svako moje dejstvo, pa neprekidno pričaju kako su mnogo puta pokušavali da nađu pomoć, ali je sve bilo uzalud. U njihovim se recima prepoznaje klonulost i rezignacija, kao na primer: „Bio sam već u tri klinike i kod bezbroj leka-ra, a i sam sam već mnogo toga pokušao. Uvek bih se ponovo razočarao. Očajan sam. Ne verujem da bilo ko može da mi pomogne!“

Bilo bi potpuno besmisleno kada bih u takvom slučaju počeo lečenje hipnozom, a da pre toga takvim ljudima ne povratim veru u sebe.

Kakvim, dakle, svojstvima mora da raspolaže hipnotizer da bi uspeo i u teškim slučajevima?

- izrazitom ličnošću,
- dobrom sposobnošću zapažanja,
- sposobnošću uspostavljanja kontakta,
- prisutnošću duha,
- apsolutnom sigurnošću,
- zvonkim glasom,
- negovanom spoljašnjošću i
- strpljenjem.

Uspeh zavisi od individualno različite mešavine ovih komponenata. Iako ispitanik nije svestan pojedinih navedenih svojstava, ipak intuitivno oseća da li i u kojoj meri postoje svi ti faktori, pa će tako i da se ponaša. Prema tome, praksa hipnoze u velikoj meri prepostavlja školovanje sopstvene ličnosti.

Pre nego što otpočnemo sa hipnozom, u opširnom uvodnom razgovoru moramo saznati kakva je struktura ispitanikove ličnosti. Znamo da se psihički pasivni ljudi lako hipnotišu, kao i vegetativno labilni ljudi koji uzimaju droge koje menjaju svest (pri tom nipošto ne mora da se radi o narkomanima). Ovde očigledno dolazi do paralele zbog lakoće kojom se mogu postići promene u svesti.

Dalja prepostavka je pogodna okolina da bi ogled mogao da se nesmetano odvija. Iako to, doduše, nije preko potrebno, ja volim da zamračim prostoriju, i to uglavnom zbog psihološkog efekta. Ispitanik primećuje sve predradnje, pa se tako bolje priprema za hipnozu koja treba da usledi. Ako se radi o bojažljivim osobama, prvo bi trebalo proveriti da li se plaše zamračene prostorije.

Razmišljajući o pomoćnim sredstvima koja bismo mogli da koristimo pri davanju hipnoze, uvek moramo da odaberemo ona koja povećavaju ispitanikov osećaj prijatnosti. Ako je neko pomoćno hip-notičko sredstvo prikladno da lakše ili brže uvodi u hipnozu, ili da produbi već započetu hipnozu, a da pri tom ne naškodi ispitaniku, primena je opravdana. Važno je utvrditi da lije subjekt ranije bio hip-notisan i koja je tehnika primjenjivana, jer je pacijent zbog ranijih hipnoza uglavnom već stekao određeni odnos prema hipnozi. On tada očekuje da će se nova hipnoza odvijati na isti način. Ako to želi, njegovoj želji svakako treba udovoljiti. Mnogi ljudi veruju da samo u

dubokoj hipnozi mogu da se daju delotvorne sugestije. To bi mišljenje trebalo ispraviti, i čoveka uveriti da dubina hipnoze uopšte ne utiče na delotvornost date sugestije. Ako ispitanik sa sigurnošću nešto očekuje, to ni u kom slučaju ne smemo da mu odbijemo. Baš kod prve hipnoze posebno je važno da ispitanik bude prikladno raspoložen i da ga ništa ne ometa.

Pustite ispitanika da se pre prve hipnoze neko vreme odmara u zamračenoj prostoriji. Sasvim tiha muzika može još više da produbi njegov mir. Na ispitanika može da utiče i boja prostorije, pri čemu su najpodesnije zelena i plava.

Ne koristite li muziku, kucanje zidnog sata ili metronoma, ako je inače sve tiho, može svojom monotonijom da uspava ispitanika. Po mom iskustvu, još veće smirenje pruža šum mora. Zato sam snimio šum morskih talasa na veoma dugu kasetu koju puštam u vreme mirovanja pre prave hipnoze.

Post je takođe dobra priprema za pravu hipnozu. Pošto bi danas gotovo svako htelo da bude vitkiji, daćete svom ispitaniku, pod izvesnim uslovima i ako želi da se leci hipnozom, dobrodošao povod za mršavljenje.

Time smo naveli sve najvažnije uslove za prvu hipnozu. Ako je ispitanik čvrsto odlučio da se prepusti hipnozi, mora izjaviti da je spremjan da prihvati određenu metodu. Time se isključuje svaki otpor. Hipnoza će sigurno uspeti.

Tehnike uvođenja u prvu hipnozu

Danas postoje bezbrojne metode za uvođenje u prvu hipnozu. Svaki hipnotizer daje prednost određenim tehnikama, dok druge pri-menuje retko ili nikako. Da bih budućem hipnotizeru olakšao da pronađe „svoju“ specijalnu tehniku, ili da razvije sopstveni kombinovani metod, daću izbor odgovarajućih tehnika.

Ipak, prethodno bih dao jedan dobar savet. Nikada nemojte da kažete svojim ispitanicima: „Sada započinjem s hipnozom“. Time samo stvarate napeto iščekivanje i subjekt će sasvim da se ukoči. Bolje je da kažete: „Pre nego što počnemo s hipnozom ispitaću koliko

ko možete da se opustite. Molim vas, pustite da vam ruke slobodno vise."

Onda uzmite jednu ispitanikovu ruku, malo je podignite i pustite je da padne. Zatim ispitajte popuStanje napetosti u drugoj ruci. Osobu koju hipnotigete, kratko nazvanu „ispitanik”, morate svakako da pohvalite i kažete joj daje sve vrlo dobro počelo.

Zamolite je zatim da diše mimo i jednolično, i da pri tom sklopi oči kako pažnja ne bi skretala na nešto drugo, pa počnite da uvodite u hipnozu. Ispitanik će biti potpuno opušten i bez napetosti.

Tehnika 1 - Mesmerovo glađenje

Počnite starom tehnikom takozvanog Mesmerovog gladenja. To se obavlja rukom koja se kreće na oko pet santimetara iznad ispi-tanikovog tela, i to polako od glave do pete. Pri tom ispitanikovo telo ne srne da se mrda. Kada ste rukama stigli do stopala, vratite ih u velikom luku na glavu. Ponavljajte ovu vežbu oko pet do deset minuta.

Ispitanik počinje da oseća jak umor, tako da mu se oči većinom sklapaju i bez posebne sugestije.

Glađenje počnite uvek iznad glave i polako prelazite preko tela sve do stopala, pri čemu naizmenično prelazite bočno iznad ruku, a drugi put preko grudi i nogu do stopala. Važno je da ruke sa stopala u velikom luku vratite do glave. Začudićete se kad budete videli kako je ta tehnika još uvek uspešna.

Tehnika 2 - Fiksiranje kažiprsta

Jedan takođe star i proveren metod za uvođenje u hipnozu je kad u ispitanika uperimo kažiprst, i to tako da mu on bude malo iznad visine očiju i od njega udaljen oko 20 santimetara. Ispitanik netremice gleda u kažiprst, i pri tom mu se oči brzo umaraju i sklapaju. Počnu li oči da „titraju”, njihovo sklapanje možemo ubrzati ako ispitaniku damo određenu zapovest: „Sada sklopite oči - oči su vam sada čvrsto sklopljene - više ne možete da ih otvorite.” I ova tehnika gotovo uvek uspeva.

Tehnika 3 - Prvi metod levitacije

Ovde se radi o takozvanoj metodi levitacije. Ona se sastoji u tome da se kao znak početka hipnoze „sami od sebe“ javljaju određeni pokreti prstiju. Ispitanika treba upozoriti da neprekidno posmatra svoju ruku.

Pri pasivnom držanju, dok ispitanik posmatra samog sebe, nastaje jako napeto iščekivanje, neka vrsta prisilnog punjenja, tako da će nagovešteni pokret ubrzo biti izveden. Recite, na primer: „Kažiprst vaše desne ruke počinje postepeno da se diže. Postaje sve lakši i lakši

- diže se sve više i više.“

Čim se prst makar samo i jednom trgne, pojačajte taj pokret sugestijom: „Kako vidite, kažiprst se već pomera. Pokreće se sve jače -sve jače. Ne morate baš ništa da radite - vaš prst se sam od sebe diže

- sve snažnije - sve više.“

Čim kažiprst počne da se pomera kako je hipnotizer nagovestio, to može da se iskoristi kao povod za sledeću sugestiju: „Kao što vidite, hipnoza već deluje. Utonite još dublje u prijatan osećaj umora i težine. Postajete umorni - sve umorniji. Ništa više ne može da vam smeta - tonete sve dublje i dublje - sve dublje, a osećate se vrlo dobro.“

Važno je da ispitaniku neprestano sugerisete da se oseća vrlo dobro i da mu ništa ne smeta.

Tehnika 4 - Drugi metod levitacije

Smestite ispitanika u udobnu fotelju i sugerisite mu: „Vaša ruka postaje sve lakša. Odmah će početi da lebdi. Čim rukom dotaknete čelo, hipnoza će biti duboka i čvrsta.“

Ponovite nekoliko puta svoju sugestiju, i pažljivo posmatrajte ispitanika. I ovde bi trebalo da odgovarajućom sugestijom pojačate svaki započeti pokret, otprilike ovim recima: „Osećate da vam prsti postaju sve lakši - sve lakši.“

To ponavljajte sve dok se jedan prst ne trgne, a zatim odmah nastavite sledećom sugestijom: „Vidite, taj prst vam je već sasvim lak i počinje da lebdi. Uskoro će čela vaša ruka lebdati. Ruka vam je sve lakša i počinje da lebdi. Lebdi sve više i više - ruka vam lebdi sve više. Čim sa njom dodirnete čelo, hipnoza će biti vrlo duboka i dobra.

Ruka vam lebdi sve više i sad vam dotiče čelo. Ruka vam dotiče čelo. Hipnoza je duboka i čvrsta. Sad se nalazite vrlo duboko i čvrsto u hipnozi, ali čujete sve što vam govorim i sve ćete tačno poslušati. Tačno ćete poslušati sve ono što vam sada govorim. Drugo ne možete i nećete, pa ćete odmah učiniti sve šta vam ja kažem."

Tehnika 5 - Pritisak ruke o zid

Postavite ispitanika tako da stoji tačno prema zidu i da mu podlaktica sasvim lako dodiruje zid. Sada mu recite neka podlakticom 30 sekundi svom snagom pritiska zid. Nastojte da što snažnije pritiska, pogotovo poslednjih deset sekundi. Onda mu kažite: „Ruka vam potpuno miltavo visi. Ustanovićete, međutim, da ona sama od sebe počinje da se diže!"

To je posledica prethodno izvedenog napora, koja se pojavljuje kod svakoga. Ovaj ogled ima vrednost „dokaza" ispitanikove stabilnosti.

Tehnika 6 - Tehnika podizanja ruke

Zamolite ispitanika da podigne ruku i zatvori oči. Onda mu kažite: „Postepeno tonete sve dublje u hipnozu - vaša hipnoza postaje sve dublja i dublja - ništa ne može da vas ometa - sve dublje i dublje tonete u hipnozu. Šta vam je hipnoza dublja, to vam se i ruka dublje spušta."

Za najviše pet minuta ruka će se spustiti, jer teško da bilo ko može da drži podignutu ruku duže od pet minuta. Istovremeno se mišići ruke opuštaju posle napetosti, što izaziva prijatan osećaj težine i time ubrzava početak hipnoze.

Zatim hipnozu produbite sledećom sugestijom: „Ruka vam je već sasvim klonula i teška je kao olovo. Sasvim jasno osećate njenu težinu. Sada vam se ruka potpuno opustila. Mišići vam se opuštaju i sasvim su omlitaveli. Ovo ugodno opuštanje širi vam se po čitavom telu. Sedite (ili ležite) šta udobnije. Odvešću vas do stolice (ili do kauča). Sasvim polako klonite unazad. Osećate da vam se pri tom hipnoza produbljuje. Dok se spuštate, vaša hipnoza postaje još dublja, sve dublja - sve je ostalo nevažno. Dopoštate da potonete sve dublje i dublje, sve dublje i dublje. Ležite (ili sedite) vrlo udobno i

osećate kako čudesna opuštenost prožima čelo vaše telo. Čitavo telo vam je prijatno opušteno. Svi mišići su opušteni - a hipnoza vam je duboka i čvrsta. Nalazite se u vrlo čvrstoj hipnozi pa ćete sve naloge tačno izvršavati."

Sad sugerišite ispitaniku ono što želite. Spremno će vas poslušati.

Tehnika 7 - Uvrtajna tehnika

Kod ove tehnike navedite ispitanika da stane nasred sobe i sklopi oči. Onda ga uhvatite za oba ramena i unazad ga prošetajte po sobi opisujući pri tom nepravilne putanje. Jednom ga vodite nalevo po krugu, drugi put nadesno. Zatim ga okrećite u mestu, a onda ga spro-vedite kroz sobu u obliku osmice. To činite sve dok ne primetite da vas ispitanik sasvim lako sledi, i reaguje na vaš najneznatniji pritisak.

Potom ga natraške dovedite do fotelje (ili do kauča) i polako ga pustite da sedne. Ispitanika pri tom hvata laka omamljenost i on donekle gubi orijentaciju, što možete dobro da iskoristite za uvođenje u hipnozu.

Dok ispitanika sasvim polako spuštate u fotelju ili na kauč, produbite hipnozu otprilike ovim recima: „Sada osećate kako je hipnoza počela da deluje. Puštate da sasvim polako utonete - jednostavno utonete. Držim vas sasvim sigurno. Ništa ne može da vas ometa. Jednostavno tonete sve dublje i dublje - sve dublje i dublje. Sada sedite (ležite) vrlo udobno i osećate da vam u čitavom telu napetost prijatno popušta. Hipnoza vam postaje sve dublja i dublja - sve dublja. Sada ste sasvim čvrsto i duboko u hipnozi. Svaka moja reč prodire duboko u vašu podsvest i tu se čvrsto ukorenjuje. Postupiće ste tačno onako kako vam kažem.“

Tehnika 8 - Crna tačka

Čovek leži udobno na kauču. Negde iznad njegovih očiju na plafon pričvrstite crnu tačku, veličine krupnijeg novčića. Zamolite ispitanika da se koncentriše na crnu tačku i, ako može, netremice gleda u nju. Za to vreme, neprekidno mu sugerišete da mu kapci postaji sve teži, pa jedva može da drži otvorene oči. Ispitanik je napet, jer se trudi da ne trepće, a tu je i vaša sugestija, pa će obe stvari već za dva do tri

minuta dovesti do toga da ga oči zapeku i zasuze, i sve će češće morati da trepće.

To ćete opet iskoristiti za sledeću sugestiju: „Osećate da vam se oči sklapaju. Kapci vam postaju sve teži - sve teži. Jedva držite oči otvorene. Uskoro će se sklopiti. Sada su vam kapci tako teški da više ne možete da ih podignite. Kapci su vam sasvim spušteni. Oči su vam čvrsto zatvorene. Telo vam zahvata prijatan osećaj opuštenosti i potpuno se prepuštate tom opuštanju. Ništa ne može da vam smeta. Osećate kako se sve više i više opuštate. Ništa više nije važno. Samo puštate da vas vreme nosi - puštate neka se događa šta god hoće -puštate da neko drugi deluje umesto vas. Prijatan je to osećaj, biti tako opušten i bez napetosti. Ne dopuštate da vam bilo šta smeta. Sada slušate samo moj glas. Sve što vam govorim, prodire duboko u vašu podsvest. Sve ćete tačno poslušati. Sada slušate samo moj glas P ništa drugo nije važno. Kako vam kažem, tako ćete učiniti.“

Tehnika 9 - Hipnoza u hipnozi

Ako vladate tehnikom autohipnoze, sprovedite „hipnozu u hipnozi“. Prvo hipnotiSite sami sebe i prikladnim tehnikama što više produbite tu hipnozu. Na kraju sugerišite sami себи: „Moja hipnoza je duboka i čvrsta, ništa ne može da mi smeta, ali mogu da govorim. Međutim, dok govorim, hipnoza mi neprekidno postaje sve dublja. Kod svake moje reci moja hipnoza postaje sve dublja i dublja.“

Najbolje je da pripremite magnetofonsku traku s navedenim sugestijama, tako da u prvo vreme možete potpuno pasivno da se prepustite sopstvenom glasu.

Ako vam je hipnoza duboka i čvrsta, i ako možete da govorite a da pri tom sami себи ne smetate, počnite da hipnotišete svog ispitanika. Videćete da će vam to biti mnogo lakše nego inače, verovatno zato što iz vas izbjija neki tajanstveni fluid zbog koga drugi brže i dublje tonu u hipnozu.

U tom stanju možete mnogo bolje da reagujete i da se još bolje prilagodite ispitaniku.

Tehnika 10-Jin sistem

Ispitanik leži na kauču. Oči su mu zatvorene, a ruke i noge potpuno opuštene. Sada naizmenično desno i levo povlačite *jin*. Ova

kineska tehnika deluje umirujuće, pa možete daje iskoristite kao dobar uvod u neku drugu tehniku. Svejedno je s koje strane počinjete.

Prvo položite ruke na ispitanikovu glavu, obuhvatite rukama jednu njenu stranu pa polako pređite preko ramena i ruku, pri čemu ćete potpuno obuhvatiti gornji deo ruke, a zatim preko noge do stopala.

Stegno, list i stopalo morate takođe skoro sasvim da obuhvatite rukama. Pokrete rukama nastavite još tridesetak santimetara iza tabana.

Počnite zatim s druge strane glave, ali onda rukama morate da opišete veliki luk, obilazeći oko tela. Sada ćete na isti način da gladite i drugu stranu od glave do pete. Ne smete pri tom da pritiskate. Dovoljno je da deluje samo težina vaših ruku. Ova tehnika toliko smanjuje napetost da će ispitanik često zaspasti.

Ako zaspi, lagano izgovorenim recima prebacíete san u hipnozu, otprilike ovako: „Duboko i čvrsto mirujete - sasvim duboko i čvrsto, ali možete da me čujete. Sasvim jasno čujete šta vam govorim. Svaka moja reč duboko prodire u vašu podsvest. Poslušaćete me u svemu.

Sada sasvim polako podignite desnu ruku - podignite ruku!"

Podigne li subjekt ruku, veza je uspostavljena. Možete da nastavite sa željenim sugestijama.

Klada ispitanik tako duboko utone u san da više ne reaguje na vaše reci, dunite mu u lice i ponavlajte sugestije dok ih ne izvrši.

Tehnika 11 - Tehnika brojanja

Navedite svog ispitanika da udobno sedne ili legne i zatvorи oči. Zatim mu sugerisite sledeće: „Odmah ću početi da brojim, a vi ćete kod svake brojke otvoriti oči i odmah ih opet sklopiti, ali vrlo polako i mirno. Osetiće kako vam kapci od broja do broja postaju sve teži i kako ih sve teže otvarate, tako da na kraju više ne možete da ih otvorite.

Polako počinjem da brojim. Kod svakog broja otvarate oči i odmah ih opet sklapate. Kapci su vam od broja do broja sve teži i teži. Jedan - kapci su vam teški kao da su od olova. Dva - kapci vam postaju sve teži - sve teži. Tri - jedva da još možete da ih otvorite.

Četiri - pet - šest - kapci su vam već teški kao olovo i jedva da još možete da ih otvorite. Od broja do broja postaju vam kapci sve teži i teži, sve dok više uopšte ne možete da ih podignite. Sedam - osam - devet - deset."

Ako ispitanik kod broja deset ipak može da otvori oči, morate sve ponoviti, i ponavljate sve dok mu oči ne ostanu sklopljene i kad nastavite da brojite.

Zatim hipnozu morate produbiti ovom sugestijom: „Oči su vam sada čvrsto sklopljene i ostaju zatvorene. Više ne možete da ih otvorite, ali to uopšte i ne želite. Potpuno se prepuštate prijatno osećaju umora i težine. Postajete sve umorniji. Sve ste umorniji - sve umorniji. Izvršiće vam sada kažem.“

Tehnika 12 - Brojanje od jedan do deset

Ako je ispitanik vrlo sugestibilan, najčešće je dovoljna skraćena tehnika, onako kako će je sada izložiti. Kao i obično, ispitanik udobno sedi ili leži zatvorenih očiju. Onda mu kažite: „Smestite se što udobnije. Ništa ne može da vas ometa. Slušajte samo moje reci. Sve ostalo nije važno. Slušajte samo ono šta vam govorim. Polako će brojati do deset. Od broja do broja obuzima vas prijatan osećaj mira i opuštenosti. Sa svakim brojem tonete sve dublje i dublje. Kod broja deset vaš mir je dubok i nepokolebljiv. Tačno ćete izvršiti sve što vam kažem. Počinjem da brojim: jedan - dva - tri (i tako dalje do deset). Sasvim ste mirni. Oči su vam čvrsto sklopljene. Više ne možete da ih otvorite. Pokušavate da ih otvorite, ali vam to ne uspeva - ne uspeva. Više ne možete da otvorite oči. Uostalom, to više i ne pokušavate, već puštate da još dublje utonete u prijatan osećaj mira i težine. Čujete, međutim, sve što vam govorim i sve ćete tačno izvršiti.“

Ako vam prvi pokušaj ne uspe odmah, tehniku možete odmah ponoviti. Onda ćete svakako uspeti. Ne smete zaboraviti da stalno ponavljanje svaki put uspe.

Tehnika 13 - Brojanje od jedan do sto

Ispitanik udobno sedi (ili leži) zatvorenih očiju. Recite mu: „Sada će polako da brojim od jedan do sto. Kod svakog neparnog broja otvorite oči. Kod svakog parnog broja ponovo ih zatvorite.“

Ispočetka brojte malo brže, ali ne tako brzo da bi ispitanik morao da se napreže i brzo podiže i ponovo sklapa kapke. Zatim brojte sve sporije i pri tom ispitaniku sugerišite da su mu kapci sa svakim brojem sve teži.

Brzinu brojanja podesite tako da su subjektove oči samo krako otvorene, a sve duže ostaju zatvorene. Nemojte, dakle, da brojte rav-nomerno, već malo zastanite kod parnih brojeva. Neka te pauze budu sve duže i duže. Čim opazite da ispitanik teže otvara oči, pojačajte to stanje sledećom sugestijom: „Očni kapci postaju vam sve teži i teži. Ubrzo nećete više moći da otvorite oči, mada će ja i dalje brojati. Oči su vam se sklopile i ostaju zatvorene. Više ne možete da ih otvorite. Mirujete potpuno duboko i čvrsto.“

Tehnika 14 - Fikske korene nosa

Stanite pred ispitanika koji sedi i recite mu neka netremice gleda u koren vašeg nosa ili u vaše desno oko. Gledajte ga pravo u oči, ili u tačku između njegovih očiju, ili samo u jedno njegovo oko. Ni vi pri tom ne smete da trepcete (vežbom se može postići da kapci ne trepnu punih 15 minuta).

Videćete da se ispitanikove ženice naizmenično sužavaju i šire. Kad god se ženice prošire, on može samo nejasno da vas vidi. Zato mu sugerišite sledeće: „Uskoro ćete me samo još nejasno videti; tada će hipnoza početi da deluje.“

Čim mu se ženice opet prošire, recite: „Sada me samo još nejasno nazirete - polako sve dublje i dublje tonete u hipnozu! Kapci su vam sve teži i teži i oči vam se sklapaju. Ubrzo ćete ih sklopiti.“

Sada su vam kapci već toliko teški da oči ne možete da držite otvorene, ali to uopšte i ne želite. Oči vam se sklapaju i ostaju zatvorene. Više ne možete da ih otvorite... Obuzima vas prijatan osećaj umora i težine. Tonete sve dublje u taj divni osećaj umora i težine. Sve ste umorniji - sve umorniji...“

Tehnika 15 - Tehnika gatanja

Recite ispitaniku da će na početku hipnoze morati nekoliko puta da izvede pokret gutanja. Čim mu to budete rekli, ispitanik će na to usmeriti pažnju, pa će ubrzo zaista to morati i da učini.

Pošto ovo možete da uočite po pokretima grkljana, sugestijom odmah pojačajte dejstvo: „Hipnoza je već počela da deluje. Svaki put kad gutate, hipnoza se sve više produbljuje. Osećate prijatno dejstvo hipnoze koja postaje sve snažnija, pa puštate da tonete sve dublje i dublje. Ništa ne može da vam smeta. Sve dublje i dublje tonete u prijatan osećaj umora i težine. Sve ste umorniji - sve umorniji...“

Tehnika 16- Toplina ruke

Ispitanik leži zatvorenih očiju na kauču. Položite mu na stomak ruku koja, naravno, mora da bude prijatno topla. Pri tom mu suge-rišite: „Osećate kako iz moje ruke izbija prijatna toplina. Prijatan mir širi vam se po čitavom telu. Dobro se osećate. Dišete mirno i rav-nomerno. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u mir i sigurnost. Ništa ne može da vas ometa. Mir i sigurnost obavijaju vas kao nekim zaštitnim plastom. Potpuno mu se prepuštate. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje - sve dublje...“

Tehnika 17- Pilule za hipnozu Ispitaniku koji miruje na kauču pre uvođenja u hipnozu dajte jednu ili dve takozvane „pilule za hipnozu“, to jeste „placebo“, pilule bez delovanja, napravljene od mlečnog šećera (možete da ih kupite u svakoj apoteci). Recite subjektu da će pilule početi da deluju već za nekoliko minuta, i da se potpuno prepusti njihovom prijatnom delo-vanju koje smanjuje napetost.

Recite mu takođe i da će početak delovanja prepoznati po tome što će mu se disanje smiriti, ruke i noge otežati, a oči sklopiti.

Većina ispitanika će vam zaista reći da su jasno osetili dejstvo pilula i da su se smirili, a to će biti jednostavno zato što su takav efekat i očekivali. Ova tehnika je posebno prikladna u kombinaciji s drugim tehnikama.

Tehnika 18- Tehnika skupljenih prstiju

Skupite prste i palac jedne ruke savijajući ih samo onoliko koliko je neophodno. To isto učinite i sa drugom rukom.

Vrhovima prstiju desne ruke lako pritisnite ispitanika u području srca a vrhovima prstiju leve ruke njegovo čelo. Povežemo li taj dodir

s odgovarajućim sugestijama, ispitanik će ubrzo osetiti umor i težinu koji lako mogu da uvedu u hipnozu. Ovu tehniku možemo, takođe, dobro kombinovati sa drugim tehnikama.

Tehnika 19 - Tehnika padanja

Recite ispitaniku neka stane nasred sobe. Stanite korak iza njega i kažite mu da će trenutak kasnije pasti unazad, ali da ćete ga vi sigurno pridržati.

Neka ispitanik sasvim opušteno stane i gleda pravo ispred sebe, i sasvim se prepusti sili koja će ubrzo delovati na njega. Ruke položite s obe strane njegove glave i recite otprilike ovo: „Osećate da vas nešto neodoljivo vuče unazad - sve jače - sve jače.“

Pri tom ruke neznatno povucite unazad i nastavite sa sugestijom: „Sada počinjete da padate — padate unazad — ne možete da se odu-prete - padate - padate.“

Ako na ispitanika iole može da se utiče, on će u toku ponovljenih sugestija početi da se koleba i na kraju pasti unazad. Vi, međutim, nastavite: „Sada padate. Snaga koja deluje na vas sve je jača. Ne možete da je izbegnete - padate.“

Sugestije nastavite sve dok vam ispitanik ne padne na ruke. Ako je potrebno, i ako ispitanik duže vremena tetura a ne pada, jednostavno mu naredite: „Padnite!“

Nema čoveka koji bi mogao da se odupre delovanju ove metode. Dejstvo možete i da pojačate, tako što ćete stati pored ispitanika i postaviti jednu svoju ruku tridesetak santimetara ispred njegovog lica, a drugu oko pet santimetara iza glave. Kada počnete sa sugestijom padanja, istovremeno polako pomerajte ruku ka njegovom licu. Ispitanik će i nehotice pokušati da izbegne ruku koja mu se približava pa će glavu nagnuti unazad, što će mu ubrzati pad.

Tehnika 20 - Sugestija topline

Ispitanik stoji ispred vas. Gledate mu pravo u oči. Na dlan mu položite metalni novčić. I dalje mu gledajte pravo u oči i sugerišite mu da se novčić postepeno greje: „Osećate kako je novčić sve topliji. .. novčić postaje sve topliji - jasno osećate kako je novčić sve topliji. Novčić je sada već toliko vreo da jedva možete da ga držite na

dlanu. Sve je vreliji - sve vreliji. Sada više ne možete da ga držite na dlanu. Morate da ga ispustite, jer ćete se inače opeci. Morate brzo da ga ispustite - toliko je vreo da vas je opeka. Ispustite ga!"

Nastavite s odgovarajućim sugestijama sve dok ispitanik ne ispusti novčić.

Ako neki ogled ne uspe odmah, ne smete odustati. Uvek se pokazalo kao uspešno kada hipnotizer kaže sledeće: „Videli ste koliko se još opirete opuštanju. Molim vas, pokušajte još jednom.“

Zatim još jednom ponovite ceo ogled, s tim što ćete ga ispitaniku objasniti još opširnije nego prvi put. Videćete da višestrukim ponavljanjem uspešno može da se obavi oko osamdeset posto prethodno neuspelih ogleda.

Tehnika 21 - Sugestija pomoći klatna

Dajte ispitaniku klatno. Sami možete da konstruišete improvizovano klatno, privezavši prsten na konac. Nit o kojoj visi prsten mora da bude tanka, običan konac za šivenje. Težina i materijal prstena nisu važni i ne utiču na rezultat.

Recite ispitaniku da će se klatno zaljuljati čim hipnoza počne da deluje i počnite sa sledećim sugestijama: „Potpuno ste mirni - savršeno ste mirni. Po čitavom telu širi vam se prijatan mir. Dobro se osećate. U vama je prijatan osećaj umora i težine. Prepuštate se tom prijatnom osećaju. Dišete mimo i jednolično. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u mir i sigurnost. Hipnoza deluje sve snažnije i snažnije. Uporedo s pojačanim dejstvom i klatno počinje da se njije. Njiše se sve jače. Hipnoza postaje sve dublja i dublja. Sada je sasvim duboka i postojana. Odmah ćete da učinite sve šta vam kažem. Osećate neodoljivu potrebu da učinite sve što kažem.“

Tehnika 22 - Brojanje unazad

Recite ispitaniku da polako broji unazad od broja sto. Nije baš svakom lako da broji unazad, pa to neće moći da izvede automatski, već će mu pri tome i svest biti zaokupljena. Dok ispitanik broji, kažite mu da mu ruke i noge postaju sve teže, a on sve umorniji i umorniji. Kako mu je svest zaposlena, vaša sugestija će lakše da prodre u njegovu podsvest Ispitanik će ispočetka brojati jasno i razgovetno, ali

će postepeno sve tiše izgovarati brojeve, pa će na kraju da ispušta pojedine brojeve ili Čitave nizove brojeva a da se to i ne primeti.

Po tome ćete prepoznati stepen delovanja sugestije, pa ćete moći da prenesete svoju sugestiju. Uspešne sugestije uvek morate iznova ponavljati. Uvođenje u hipnozu zaključite ovim recima:

„Sve vam je teže i teže da brojite - neizrecivo ste umorni i hteli biste dobro da se odmorite. Jedva da još možete da govorite i puštate da sve dublje i dublje tonete u prijatan osećaj umora i težine. Sada više uopšte ne možete da govorite, a hipnoza vam je vrlo duboka i čvrsta.

Ništa ne može da vas ometa. Vaša hipnoza je sada duboka i čvrsta. Ništa više nije važno - jednostavno puštate da vas vreme nosi - svejedno vam je šta se zbiva - i šta utiče na vas. Sada samo slušate moje reci. Sve ono šta vam govorim, nesmetano prodire duboko u vašu podsvest i neizbrisivo se usaćuje u nju. Postupićete tačno onako kako vam kažem. Sve šta vam sada kažem, odmah ćete izvršiti.“

Tehnika 23 - Pokretne stepenice

Kada se ispitanik udobno smesti, pustite ga da miruje desetak minuta. Za to vreme neka se potpuno koncentriše na disanje. Osetiće kako mu se disanje potpuno smiruje i kako mu se čitavo telo opušta.

Tada zamolite ispitanika da zatvorenih očiju predstavi sebi kako stoji na vrhu pokretnih stepenica i pridržava se za ogradu.

Sada počnite da brojite i pri tom ispitaniku sugerišite da se pokretnim stepenicama spušta sve dublje. Sa svakim izgovorenim brojem spušta se sve dublje i dublje, a pri tom je sve umorniji. Bude li potrebno, sugerisite mu da se na taj način spušta još jednim, ili Čak niz nekoliko pokretnih stepenica.

Prethodno je ipak potrebno utvrditi da li ispitanik ne oseća odbojnost prema pokretnim stepenicama. To se pogotovo tiče žena, jer mnoge žene ne vole da se njima voze. Takvi ispitanici ne mogu da se opuste pri zadatim predstavama. Inače je to vrlo uspešna tehnika, jer je svest zaposlena predstavom vožnje stepenicama, pa sugestija može bez prepreka da prođe kontrolu mozga i stigne u podsvest

Tehnika 24 - Tehnika čuperaka kose i obrva

Da bismo primenili ovu tehniku, smestićemo ispitanika da sedi, leđima okrenut prema nama. Zamolite ga da zatvori oči i da se potpuno usredstredi na čulo dodira. Zatim kružnim pokretima počnite da gladite ono mesto na ispitanikovom temenu, gde kosa raste u krug. Gladite ga neprekidno u smeru u kome raste kosa, i pojačavajte mehanički efekat odgovarajućim sugestijama mirovanja.

Kosu moramo da je gladimo mirno i ravnomerno, jer se dejstvo postiže samo ravnomernim lakim nadražajem kože na glavi, na tom posebno osetljivom mestu.

Druga varijanta iste tehnike je glađenje ispitanikovih obrva, pri čemu on drži oči zatvorene. Istovremeno sugerišemo da mu očni kapci postaju sve teži i teži i da više ne može da otvorи očи.

Ako nastavimo ovo glađenje, nakon pet minuta ispitanik zaista više neće moći da otvorи očи. U sugestiji možete da navedete daje to početak hipnotičkog delovanja, a zatim daljim nalozima produbite započetu hipnozu.

Tehnika 25 - „Hipnotičko“ ulje

Ova tehnika zasniva se na poznatom placebo-efektu. Za to vam je potrebna samo bočica tečnosti koja miriše, doduše žestoko, ali prijatno, na primer japansko ulje iz lekovitih biljake ili olbas koje možete nabaviti u svakoj apoteci.

Ispitaniku recite da to ulje ima snažno hipnotičko dejstvo. Neka se udobno smesti i zatvorenih očiju potpuno prepusti delovanju „hipnotičkog“ ulja. Prinesite mu otvorenu bočicu pod nos i navedite ga da vrlo duboko i jednolično diše. Pri tom mu govorite da će već kod desetog udisaja sigurno nastupiti hipnoza. Hipnozu zatim produbite odgovarajućim sugestijama mirovanja. I ova tehnika je vrlo prikladna u kombinaciji s drugim metodima.

Tehnika 26 - Brzo dejstvo fotelje

Ova jednostavna, ali vrlo uspešna tehnika većinom dovodi do uspeha za najviše deset sekundi. Da bi mogla da se sprovede u dđo, potrebna je sigurnost i rutina. Neka ispitanik sedne u udobnu fotelju, po mogućnosti s visokim naslonom. U početku ne srne da se nasla-

nja na naslon, već mora da sedi nagnut napred, vodoravno ispruživši gornji deo ruku. Podlaktice se pod pravim uglom uzdižu uspravno, a šake su vodoravno i opušteno pružene napred. Neka su oči pri tom sklopljene.

Uhvatite ispitanika za ruke i recite mu da oseća veliki umor kome ne može da se odupre. Pri tom ga sasvim polako pritisnite rukama na naslon stolice. Nemojte da se iznenadite ako se u tom trenutku vaša sugestija ostvarila u meri u kojoj to ni sami niste očekivali. Svaki ispitanik će vam potvrditi da gaje obuzeo nesavladivi osećaj umora, praćen lakom vrtoglavicom.

Tehnika je prikladna i za autohipnozu, jer u njoj vrlo uspešnu ulogu igra takozvano „dejstvo frizerske stolice”.

Tehnika 27 - Dejstvo frizerske stolice

Smestite ispitanika na stolicu ispred ogledala i zamolite ga da sam sebi gleda u oči, i to potpuno koncentrisano i bez sklapanja očiju. Pri tom mu levu ruku položite na srce, a desnu na potiljak. Tada počnите dgovarajuće sugestije osećaja težine u očima. Prvi znak hipnoze odmah pojačajte recima. Ova tehnika može uspešno da se poveže sa „efektom frizerske stolice”, kada subjekt sedi u stolici pred ogledalom.

Čim očni kapci počnu da mu titraju, kažite mu da sklopi oči, pa ga sasvim polako položite u ležeći stav i sugestijama produbite započetu hipnozu.

Tehnika 28 - Tehnika korišćenja korena nosa

Navedite ispitanika da zatvorenih očiju gleda gore, prema korenu svog nosa, da u stvari malo škilji. Pri tom ga smirenim jednoličnim pokretima gladite po obrvama, i to naizmenično desno i levo. Govorite mu sledeće: „Dišete mimo i jednolično, pa se sasvim dobro osećate. Tonete u prijatan osećaj umora i težine. Svaki put kad izdah-nete, tonete još dublje u taj prijatan osećaj. Ništa ne može da vas ometa - ništa nije važno. Potpuno se predajete tom prijatnom osećaju umora i težine, pa tonete sve dublje i dublje.

Tehnika 29 - Posebna tehnika čitanja

Dajte ispitaniku knjigu ili novine, i zamolite ga da čita polako i poluglasno, pri čemu neka za svaku reč utroši tri sekunde. Zatim sledi pauza, takođe od tri sekunde, a zatim neka pročita sledeću reč.

Svest teško podnosi primoravanje na takvu sporost, pa se brzo umori. Već posle nekoliko minuta podsvest je spremna da primi svaku sugestiju. I ovde ispitaniku možete sugerisati da će posle deset ili dvadeset reči nastupiti hipnoza, i do toga uglavnom i dolazi. Ako prvi pokušaj ne uspe, sve čemo ponoviti, i sigurno čemo uspeti.

Tehnika 30 - Polaganje ruke na čelo i potiljak

Ako uz sugestivne mere, kao dodatak, položimo jednu ruku na ispitanikovo čelo, a drugu na njegov potiljak, hipnotičko stanje će nastupiti brže i biće duže, kako u subjektivnom, tako i u objektivnom pogledu, što će se pokazati ranijim početkom dubljeg disanja.

Zanimljiva je pojava koja se javlja kod svake duboke hipnoze. Ispitanik, naime, ne može da se oslobodi hipnoze ni uz odgovarajuću sugestiju, dokle god mu ruke ostaju na čelu i potiljku. Čim hipno-tizer skloni ruke, hipnotičko stanje se odmah prekida bez dalje sugestije.

To učvršćivanje hipnotičkog stanja polaganjem ruku na čelo i potiljak ne zasniva se na delovanju sugestije, ali je jače od verbalne sugestije buđenja.

Takva hipnoza deluje, međutim, samo kod sasvim određenog položaja ruku. Kod ruke na čelu, hypnotizer dodiruje kažiprstom koren kose neposredno iznad čela, a ruka na potiljku treba donjom ivicom, dakle malim prstom, da dodiruje početak kose. Da bi hipnoza snažno delovala, posebno je važno da se ruka na potiljku tačno fiksira. Važno je i to da se ovom čisto fizičkom merom može ukinuti snaga sugestije.

Pri primeni ove metode, ispitanik će obavezno osetiti izrazito „osećanje obruča”, kao da mu se u glavi stvara obruč, s jasno izraženom udaljenošću od položenih ruku. Ovaj osećaj se javlja i kada hypnotizer drži ruke udaljene santimetar ili dva od ispitanikove glave. Ja sam između ruku i glave stavljao sve moguće izolacione materi

jale, ali oni nimalo nisu uticali na dejstvo ruku. Ova tehnika je posebno jaka i pouzdana.

Tehnika 31 - Tehnika napinjanja mišića

I ova tehnika deluje brzo i pouzdano. Ispitanik udobno leži na kauču i diše mirno i jednolično. Svaki put kad udahne, osam sekundi mora da zadrži dah. Za to vreme mora da napne sve mišiće tela. Kada prođe osam sekundi, treba da odjednom opusti sve mišiće i izdahne. Zatim treba ponovo mimo da udahne i osam sekundi (ili osam otkucaja pulsa) zadrži dah, snažno napinjući sve mišiće, a kad prođe osam sekundi, opet mimo izdahne i sve mišiće opusti.

Ovaj proces treba da se ponavlja bar desetak minuta. Time se stvara snažan osećaj umora. Srce počinje da kuca vidljivo sporije. Tada ispitaniku govorite otprilike sledeće: „Vrlo ste umorni i osećate težinu. Sve ste umorniji... Dišete mimo i ravnomerno. Sa svakim udisajem tonete sve dublje u prijatan osećaj umora i težine. Kad god izdahnete, tonete sve dublje I sve dublje i dublje. Pri tom se osećate dobro i puštate da tonete sve dublje, sve dublje - toliko duboko koliko još nikada niste utonuli. Svi su vam mišići opušteni - ruke i noge su vam kao od olova. I očni kapci su vam vrlo teški i postaju sve teži - sve teži. Očni kapci su vam sada tako teški da oči više ne možete da držite otvorene - one vam se sklapaju. Sada su vam oči čvrsto zatvorene i ostaju zatvorene. Više ne možete da ih otvorite, ali i ne želite da ih otvorite. Puštate da tonete sve dublje - sve dublje, u prijatan osećaj umora i težine. Sve ste umorniji - sve umorniji. Sve ono šta vam govorim duboko prodire u vašu podsvest i tu se neizbrisivo utiskuje. Prema tome ćete i postupati. Izvršićeete sve šta vam sada kažem.“

Tehnika 32 - Poseban metod

Kod ove tehnike reč je o kombinovanom metodu, a istovremeno primer posebne tehnike uvođenja u prvu hipnozu. Dok pacijent udobno leži na kauču, zamolite ga da ruke i noge podigne za oko 30 santimetara, i da ih u tom položaju drži dokle god može. Noge će najčešće da padnu posle 30 sekundi. Pre nego što počnete s ogledom,

recite pacijentu da noge, ako više ne može da ih drži uvis, pusti da sasvim opušteno padnu.

Ruke će mu klonuti za oko pet minuta, ali već posle tri minuta recite mu da ih takođe potpuno opušteno pusti da klonu, pa neka i ruke i noge pusti da leže sasvim opušteno.

Pacijenta ostavite da opušteno leži oko jedan minut, i pri tom mirno i jednolично diše. Onda ga zamolite da pri svakom udisaju malo podigne gornji deo tela i noge, te da otvorи očи, a da pri izdisaju sklopi očи i spusti gornji deo tela i noge.

Vežba je vrlo efikasno, i izaziva snažan osećaj težine i duboko opuštanje koje se produbljuje odgovarajućim verbalnim sugestijama: „Ruke i noge su vam sada vrlo teške, teške su vam kao olovu i postaju sve teže i teže - sve teže. I ruke i noge su vam otežale. Ništa nije važno - potpuno se predajete osećaju umora i težine pa dopuštate da tonete sve dublje. Tonete sve dublje i dublje. Samo se prepustite tom prijatnom osećaju umora i težine - pustite da vas nesto odnosi - da nesto deluje na vas. Osećate se vrlo dobro, pa ste duboko u srcu radosni. Srećni ste i opušteni. Podsvest vam je širom otvorena - širom otvorena. Sve što vam sad govorim, lako i duboko prodire u vašu podsvest i tu se neizbrisivo urezuje. Želite sve da poslušate, što ćete i učiniti. Izvršiće sve ono šta vam sada govorim.“

Ova tehnika je uvek delovala.

Pomoćna sredstva za uvođenje u prvu hipnozu

Svaki uvežbani hipnotizer razvije tokom vremena sopstvena pomoćna sredstva, pa će najbolje rezultate postići metodima kojima daje prednost. Švedski istraživač hipnoze Veterstrand kaže pacijentima da gledaju u srebrnu kašičicu u kojoj se vidi odraz upaljene svece. Drugi hipnotizeri navode pacijente da gledaju direktno u upaljenu svecu ili da se usredsrede na pupak.

Vremenom je razvijen veliki broj mehaničkih postupaka hipnotisanja, većinom pomoću hipnoskopa. Pod time podrazumevamo postupke ili uređaje koji na ispitanikev nervni sistem deluju jednokratnim snažnim ili trajnim lakin mehaničkim nadražajem.

Jednostavni hipnoskop je klatno zidnog sata ili jednolično tik-tak metronoma. Šup je crnom tkaninom pokrivačko jedan kvadratni metar zida, i u sredinu te crne površine pričvrstio bi srebrnu pločicu. Zatim bi zamračio sobu i rekao ispitaniku da netremice gleda u srebrnu pločicu osvetljenu reflektorom, sve dok ne nastupi hipnoza.

Neki istraživači koriste obojene sijalice ili zamršene geometrijske figure, u koje ispitanici moraju da gledaju sve dok im se očni mišići ne umore i dok ne sklope oči. Tada je za potpunu hipnozu dovoljna jednostavna sugestija.

Iako je stroboskop vrlo delotvorno pomoćno sredstvo za davanje prve hipnoze, ipak može stvoriti probleme. Reč se o snažnom izvoru svetlosti pred kojim se nalazi pokretna izbušena ploča kroz koju se svetlost razaznaje u jednoličnom ritmu. Ova svetlost koja se ritmički pokazuje, putem očnih nerava deluje neposredno na rad mozga. Hipnoza najčešće nastupa vrlo brzo. Zanimljivo je sedeti ispred stro-boskopa i pustiti da deluju šare koje stvara oko sebe. One se neprekidno menjaju, a njihova glavna boja zavisi od brzine kojom se pro-bušena ploča vrti i pri tom propušta svetlost. Ako svetlost zasvetli deset do dvanaest puta u sekundi, izgleda da se šara uglavnom sastoji od crvene i narandžaste boje. Prodre li svetlost kroz rupice u ploči trinaest do četrnaest puta u sekundi, šare su uglavnom zelene. Kod petnaest do šesnaest okreta ploče u sekundi, šare svetle prekrasnom plavom bojom. Ako svetlost zasvetli osamnaest ili više puta u sekundi, pojavljuju se šare sivobele boje. Ljudi koji boluju od latentne epilepsije, mogu da dobiju napad, čak i ako nikada ranije nisu dobili takav napad. Opasnost nije posebno velika (oko jedan posto), ali ipak postoji.

Droge koje menjaju svest takođe su prikladne za ubrzanje početka hipnoze, pogotovo ako hypnotizer istovremeno daje verbalne sugestije. O opasnostima koje se kriju u uzimanju droga ne moramo, vero-vatno, posebno da govorimo, pošto daje to danas poznato, a mnogim ljudima, posebno mlađim, i iz ličnog iskustva.

Hipnoza izazvana indijskom konopljom (hašiš) igrala je prilično mračnu ulogu. U Egiptu, Siriji i Iranu, vode verskih sekti obećavali su svojim sledbenicima da će im pokazati raj. Zatim bi ih snažno omamljivali hašišem i odvodili u raskošne vrtove gde su ih zavodile prelepe žene. Kada su se sledbenici budili iz opijenosti, verovali su

da su bili u raju i da će tamo živeti i nakon smrti ako budu nepriskosnoveno slušali svog vođu. Od trenutka takvog „posvećenja“, bio je dovoljan vođin mig da se svi vernici bace na neprijatelja, čak i u smrt, neprekidno imajući pred očima raj koji ih očekuje.

Istraživači hipnoze su rano uvideli daje dovoljna laka narkoza da bi kod ispitanika izazvala prvu hipnozu. Tako Veterstrand i Kraft-Ebing izveštavaju o dobrim iskustvima pomoću lakog narkotizovanja hloroformom, dok Mol daje prednost hloralhidratu. Šup je koristio brometil. Uostalom, čak su i prividne narkoze pogodne za izazivanje hipnoze, o čemu opširno izveštava Halauer. Vrlo vredna iskustva zahvaljujemo Fridlenderu, koji u svojoj knjizi *Hipnoza i Hipno-narkoza* (1920) govori o jakom pomoćnom delovanju paraldehdda i nekih barbiturata. Kod uvođenja u prvu hipnozu vrlo je koristan i hloretil. Ali prvu hipnozu uz pomoć medikamenata smemo da radimo samo na zahtev lekara.

Vrlo delotvorna, a pri tom potpuno neotrovna pomoć u hipnozi je udisanje ugljendioksida, i to mešavine od tri dela ugljene kiseline i sedam delova kiseonika. Ta mešavina izaziva određene duševne pro-mene, u prvom redu izrazito povećanje ispitanikove sposobnosti da zatvorenih očiju prima vizionarske utiske. Verovatno je da povećana koncentracija ugljene kiseline u krvi slabi rad mozga. Što više popušta dejstvo moždanih filtera, to jasnije stižu „signali spolja“.

Sa sigurnošću možemo reći daje ovaj primer najbolje i najprirodnije pomoćno sredstvo hipnotisanja, dakle posmatranje dobro obavljene i uspešne hipnoze. Brojni istraživači hipnoze iskoristili su ovu okolnost da kandidatima prvo pokažu obavljanje hipnoze na nekoj posebno sugestibilnoj osobi. Pošto bi pri tom nastupali vrlo sigurno, uvereni da će doći do hipnoze, produbljivali su poverenje kandidata u njihove sposobnosti, zbog čega je hipnoza nastupala mnogo brže, i bila je dublja.

Dubina hipnoze

Većina ljudi povezuje pojam dubokog transa sa hipnozom, tj. vrstu nesvestice pri kojoj postaju dokučivi dublji slojevi ličnosti. Ovakva dubina hipnoze postiže se, međutim, samo kod dvadesetak posto hipnotisanih osoba.

Većina hipnotisanih dosegne samo srednju dubinu hipnoze, ali i to je sasvim dovoljno da se uspostavi veza sa podsvešću i usvoje de-ltvorne sugestije. Uglavnom razlikujemo tri stepena hipnoze:

1. *Laka hipnoza*: U njoj postoji lak stepen opuštanja, pri čemu je svest još potpuno aktivna. Ispitanik, međutim, prihvata jednostavne sugestije i obavlja ih (budna sugestija).
2. *Srednja hipnoza*: Opuštanje raste. Svest jedva da je aktivna. Ispitanik izvršava sve što ne protivreči strukturi njegove ličnosti (mogući su i posthipnotički nalozi).
3. *Duboka hipnoza*: Pri apsolutnom opuštanju svest je potpuno isključena. Ispitanik izvršava i nelogične naloge. Kad hipnoza prestane, ničega se ne seća.

Podela na tri stepena prema dubini hipnoze poznata je još od davnina, pa je i danas u većini slučajeva dovoljna, pogotovo što ta stanja stalno prelaze jedno u drugo i međusobno ne mogu oštro da se odvoje. Po mojim iskustvima, dvadeset osam posto ispitanika zapa-da u laku hipnozu, pedest dva posto u srednju, sedamnaest posto u duboku hipnozu, a tri posto ispitanika uopšte nije moguće hipnotisati.

A. Libo, osnivač „Nansijske škole”, razlikuje šest stepena hipnoze:

1. *Somnolencija*: Težina u očnim kapcima, većinom nesposobnost da se oči otvore. Svest je potpuno aktivna. Osećaj umora. Ovo stanje lako se postiže kod svakog, pogotovu kod žena.
2. *Podignuta ruka* ostaje nekoliko sekundi u zadanom položaju a zatim polako klone. Prsti, međutim, ne zadržavaju zadati položaj.

Očni kapci su spušteni, ruke i noge opuštene. Svest i sećanje još uvek postoje.

3. *Kružni pokreti ruku* automatski se nastavljaju, ako hypnotisanog uverimo da ne može da prestane s tim pokretima. Smanjena osetljivost. Svi znaci kao kod drugog stepena. Svest i sećanje još postoje. Kada prekinemo hipnozu u prva tri stepena, većina ispitanika uverava nas da uopšte nisu bili u hipnozi, a sugestije su prihvatali samo da bi poslušali hypnotizera.

4. *Hipnotisanje zavisan* samo još od hypnotizera i neosetljiv je na uticaj drugih osoba, osim ako hypnotizer svoj uticaj ne prenese na nekog drugog. Ostalo je kao kod trećeg stepena.

5. *Laki somnambulizam*: Osetljivost je znatno smanjena ili je sasvim nestala. Sugerisane halucinacije su u većini slučajeva moguće. Svest je pomućena. Sećanje je nejasno i nepotpuno. Ostalo kao kod Četvrtog stepena.

6. *Duboki somnambulizam*: Svi simptomi trećeg stepena su još jače izraženi. Svest je potpuno isključena. Po prestanku hipnoze, sećanje ne postoji.

Dejvis i Hasbend sproveli su još detaljniju klasifikaciju po dubini hipnoze. Na osnovu hipnotičkih simptoma, oni razlikuju trideset stepena hipnoze.

Dubina Inost	Stepen	Simptomi
	2	Opuštanje
	3	Titranje očnih kapaka
	4	Sklapanje očiju
	5	Potpuno telesno opuštanje
Laki trans	6	Katalepsija očnih kapaka
	7	Katalepsija udova
	8	Pojačanje delovanja
	9	Pojačanje delovanja
	10	Kataleptička ukočenost
	11	Anestezija

Dubin a	Stepen n	Simptom i
Srednji trans	12	Pojačanje
	13	Parcijalna amnezija
	14	Pojačanje
	15	Posthipnotička anestezija
	16	Pojačanje
	17	Promena ličnosti
	18	Jednostavne posthipnotičke sugestije
	19	Pojačanje
	20	Kinestetičke iluzije totalna amnezija
Duboki trans	21	Sposobnost otvaranja očiju a da se trans pri tom ne menja
	22	Pojačanje
	23	Nelogične posthipnotičke sugestije
	24	Pojačanje
	25	Potpuni somnambulizam
	26	Pozitivne posthipnotičke optičke varke čula
	27	Pozitivne posthipnotičke akustičke varke čula
	28	Sistematizovane posthipnotičke amnezije
	29	Negativne akustičke varke čula
	30	Negativne optičke varke čula - hiperestezija

Uostalom, vrlo je teško tačno odrediti stepen dubine hipnoze, ali to nije ni potrebno da bi hipnoza delovala. Naime, ispitanik često već kod lake hipnoze izvršava sve zadate naloge, mada „hipnotičko stanje“ uopšte ne postoji. To je u zanimljivom ogledu pokazao jedan

američki stručnjak za hipnozu. Na univerzitetu Pensilvanija hipnoti-zer je pred grupu studenata izveo hipnotisanu ženu čija je desna ruka bila nepomična. Objasnio je studentima da je ta blokada tipična za stanje hipnoze.

I Pred drugu grupu studenata izveo je hipnotisane ispitanike čije ruke nisu bile ukočene. Ovoj grupi studenata objasnio je daje upravo takvo stanje tipično za hipnozu.

Zatim su obe grupe studenata i same hipnotisane. Hipnozu je izveo čovek koji nije znao koji su studenti videli jednu, a koji drugu demonstraciju. Kao što se i očekivalo, članovi prve grupe studenata nisu mogli da pokrenu desnu ruku, dok su je svi članovi druge grupe slobodno pomerali.

To pokazuje da čovek u hipnozi zapada u ono stanje koje odgovara njegovom poimanju hipnoze. Iz toga vidimo neizmernu važnost priprema putem uvodnog razgovora. Tu se krije uspeh kasnije hipnoze.

Šest faza hipnoze

Ako već ne postoji posebno stanje hipnoze, onda sam proces hip-notisanja, radi boljeg razumevanja, možemo da podelimo u šest faza.

Prva faza - Pripremanje

Prilikom pripreme za hipnozu reč je o tome da se kod ispitanika izazove željena predstava o hipnozi, i da se uklone pogrešne ili neželjene predstave.

Prostorija treba daje prijatno topla, malo zamračena i tiha. Neka ispitanik što udobnije leži. Navedite ga da mirno i ravnomerno diše i da se što više opusti.

I sami morate mimo da dišete i da ispitaniku date primer kako treba da se ponaša. Govorite jednolično i smireno.

Druga faza - Koncentracija

U drugoj fazi važno je da se ispitanik sve više i više odvaja od spoljašnjih uticaja i da se opušteno i pasivno usredsredi na ono što će

se dogoditi. Navedite ga da vam gleda u oči ili u određenu tačku i da pazi samo na vaše reci.

Treća faza - Opuštanje

Dajte ispitaniku potrebne sugestije. „Potpuno ste mirni - ništa drugo nije važno. Slušate samo moj glas. Ruke i noge su vam sasvim opuštene - sasvim opuštene. Dišete mirno i ravnomerno. Sa svakim udihom tonete sve dublje i dublje u prijatan osećaj umora i težine. Jednostavno puštate da vas nešto nosi - da nešto na vas deluje - da se nešto sa vama zbiva. Misli vam se gube - osećate se jako dobro.“ (Tako treba nastaviti sve dok se ispitanik ne opusti.)

Četvrta faza - Naredbe

U toj fazi se određenim naložima postiže pravi cilj hipnoze. Pri tom se hipnotizer prilagođava posebnim okolnostima, i to otprilike ovim recima: „Sada ste potpuno opušteni, niste nimalo napeti - ništa ne može da vas ometa. Slušate samo moj glas. Sve što vam sada kažem, tačno ćete izvršiti. Svaka moja reč se neizbrisivo urezuje u vašu podsvest. Postupićete prema njoj. Ne možete, a i ne želite da učinite ništa drugo, osim da me poslušate.“ (Zatim sledi željena sugestija.)

Peta faza - Produbljivanje

U toj fazi se sve date sugestije produbljuju neprekidnim ponavljanjem i novim formulacijama. Hipnotizer pita: „Osećate li kako hipnoza polako deluje? Sve jasnije osećate prijatno dejstvo koje se u vama sve više i više širi, i postaje sve snažnije. I vama je svakog dana u svakom pogledu sve bolje i bolje...“

Šesta faza - Budjenje iz hipnoze

Ovde se poništavaju sve sugestije osim željene glavne sugestye. Negirajte, dakle, težinu ispitanikovih ruku i nogu, kao i težinu očnih kapaka, i dajte mu odgovarajuće suprotne sugestije: „Osećate kako vam se u telo vraća snaga. Ruke i noge su vam opet potpuno sveže, lake i pokretljive. Odlučni ste i energični. Sada ću da izbrojim do tri,

i vi ćete da otvorite oči i bićete potpuno budni i željni akcije: jedan -dva - tri."

Pošto ste poništili hipnozu, još nekoliko minuta razgovarajte sa ispitanikom; upitajte ga da li mu je nešto smetalo, da biste, ukoliko se hipnoza ponovi, izbegli sve buduće nepotrebne smetnje.

Na kraju još jedan savet: Već kod prvog pozdravljanja sa ispitanikom dobićete pri rukovanju informaciju o njegovoj sugestibilnosti. Zapazio sam da psihički aktivni ljudi imaju suve ruke. Takve osobe možemo hypnotisati samo polako i uz izvesne teškoće. Naprotiv, osobe čije su ruke malo vlažne, psihički su pasivne, pa se većinom mogu lako i brzo hypnotisati. Naravno, i od ovog pravila postoje izuzeci.

5. Postupak u praksi

Uvodni razgovor

Pre nego što počnemo sa hipnozom, trebalo bi da u pripremnom razgovoru s ispitanikom uspostavimo kontakt koji će stvoriti atmosferu poverenja i simpatije. Ispitanik mora biti duboko uveren u to da mu želimo samo najbolje. Ispitanikovo poverenje u hipnotizera najvažnija je pretpostavka za uspeh, jer ono određuje delotvornost hipnoze. U takvoj atmosferi poverenja lako možemo da uklonimo sve pogrešne predstave o hipnozi i pobrinemo se da se bojazan uopšte i ne pojavi. Recite ispitaniku da hipnoza nema nikakve veze s magijom, već je sasvim prirodan proces.

U hipnozi je svest uglavnom usmerena prema hipnotizeru. Taj kontakt nazivamo „odnos“. Pri tom je, doduše, ispitanikova kritička sposobnost vidljivo smanjena, ali ipak postoji, jer čim mu zapovedite da izvrši nešto šta je izvan strukture njegove ličnosti, hipnoza će odmah da se prekine. Niko, dakle, ne treba da se boji da bi u hipnozi mogao da učini nešto što inače ne bi želeo. Saopštite ispitaniku i to da je u toku života već više puta bio hipnotisan, mada toga nije bio svestan. Ujutro, neposredno posle buđenja, gotovo smo uvek kratko vreme u hipnoidnom stanju. Pa i danju, kada ponekad zamišljeno gledamo kroz prozor, zapravo smo u stanju lake hipnoze. Nema, znači, razloga za uzbudjenje, jer se ne događa ništa novo, samo se svesno uvodi već poznato stanje.

Upitajte ispitanika staje očekivao kada je došao kod vas i da lije već bio hipnotisan. Važno je da se to njegovo očekivanje ispuni. Ako je već jednom bio hipnotisan, onda je ta hipnoza utisnula u njega određeni pečat - pozitivan ili negativan. Ako je sećanje na raniju hipnozu prijatno, hipnozu bi trebalo obaviti na isti način i istom tehnikom. Ukoliko je, međutim, utisak prve hipnoze negativan, ako je uspomena na nju neprijatna, onda u razgovoru tačno razjasnite šta se tom prilikom dogodilo i ne koristite taj način hipnoze.

Neki ljudi veruju daje hipnoza neka vrsta narkoze, pri kojoj čovek prvo zapada u dubok san, posle koga sledi potpuna besvesnost. Recite ispitaniku da je ta predstava sasvim pogrešna i da hipnotisani čovek sve dobro Čuje. Kontakt sa hipnotizerom ustvari je najvažniji deo hipnoze. Bez njega se u hipnozi ni na koga ne bi moglo da utiče.

Hipnoza je prijatno stanje mirovanja u kome čovek nipošto neće odati nikakvu tajnu. Razumljivo je da ni hipnotizer neće u hipnozi postavljati pitanja o kojima se nije već unapred dogovorio sa svojim ispitanikom, tako da on ne mora da se boji da bi mogao da oda neke „grehove mladosti".

Skoro svi ispitanici postavljaju pitanje: „Da li je sigurno da će se probuditi?" Na to pitanje treba jasno i nedvosmisleno odgovoriti: „Hoćete!" Čak i kada bi hipnotizer za vreme hipnoze doživeo, recimo, srčani udar i izgubio svest, hipnoza bi sama od sebe prešla u prirodan san, a ispitanik bi se probudio čim se naspava. Neizostavno treba naglasiti da stručno sprovedena hipnoza ne ostavlja apsolutno nikakve posledice po zdravlje ispitanika.

Međutim, da biste izbegli razočaranja, uvek bi trebalo unapred utvrditi ne očekuje li ispitanik od hipnoze previše. Jedno jedino lečenje hipnozom neće biti dovoljno da se ukloni neki ispitanikov nedostatak ili da od potištenog, depresivnog čovjeka učini uzornog optimistu prepunog životne radosti. Treba unapred pažljivo ispitati može li hipnoza u svakom pojedinačnom slučaju zaista da pomogne. Nesporno je da je ovu vrstu lečenja treba da obavlja samo iskusan i stručan terapeut. Laik ne bi smeo ni da pokušava da na ispitaniku sprovodi promene koje zadiru duboko u njegovu ličnost, pa čak ni kada ispitanik to izričito želi. Pre nego što počnete sa hipnozom, pro-verite i da li ispitanik želi da pri terapiji bude prisutan svedok. Nekim pacijentima je jednostavno potrebna blizina nekoga sa kim su prisni, jer se inače ukrute pa i nesvesno pružaju otpor.

Ispitaniku treba objasniti daje pravilno i dovoljno dugo opuštanje osnovni preduslov za uspeh hipnoze, jer napetost i preterana ukočenost u hipnozi negativno deluju. Čim je napetost svedena na pravu meru, čovek raspolaze punom fizičkom i duševnom snagom, i u skladu je sa samim sobom. Tek tada hipnoza može da pokaže pravi dejstvo i učini da ponovo postanemo srećni i zadovoljni.

Da bi pacijenti bolje razumeli čitav problem, u uvodnom razgovoru redovno objasnim tri zakona koji deluju u hipnozi i koje sam opisao već na početku ove knjige.

Prvi zakon: Svaka vizuelna predstava koja nas ispunjava teži da se ostvari!

Drugi zakon: Ako se volja i vera suparnički odnose jedna prema drugoj, uvek će i bez izuzetka podleći volja.

Treći zakon: Svaki napor u hipnozi izaziva upravo suprotan efekat.

Zatim tumačim šest faza hipnoze obrađenih u prethodnom poglavlju, i navodim pacijenta da se u svojoj vežbi meditacije usredsre-di na neki prijatan događaj iz mладости, da zatvorenih očiju pokuša da ga sam sebi vizuelno predstavi i razazna ga u svim detaljima. Ta vežba meditacije otvara put do pacijentove podsvesti i predstavlja odličnu pripremu za pravu hipnozu.

Možda će vam pomoći ako vam ovde iznesem jedan uvodni razgovor, kakav vodim po nekoliko puta skoro svakoga dana.

Primer uvodnog razgovora

„Dobar dan. Drago mi je što ste došli i što danas možemo da počnemo s lečenjem. Da li vam je ovo prvo lečenje hipnozom ili ste već i ranije bili hipnotisani? Koliko je od tada prošlo? Da li biste mi malo opširnije opisali kako je ta prva hipnoza obavljena? Šta očekujete od hipnoze?

Prvo bih htio da vam ukazem da ćete hipnozu jedva i primetiti. Nećete pasti u trans, niti ćete se onesvestiti, sasvim jasno ćete čuti sve Što se oko vas dešava. Kada se hipnoza završi, moći ćete svega da se setite. U toku hipnoze neću ništa da vas pitam, tako da ne morate da se bojite da ćete odati neki mladalački greh. Kada budem sprovodio hipnozu, daću vam samo one sugestije o kojima ćemo se sada dogоворити i zajednički ih oprezno formulisati. Uostalom, možete da budete sasvim sigurni da ćete se iz hipnoze probuditi, pa čak i ako bih u

međuvremenu umro. Želite li da za vreme terapije bude neko prisutan? Ionako ćemo sve snimiti na magnetofonsku traku koju kasnije možete poneti.

Vaša inteligencija i snaga vaše volje nisu smetnja hipnozi - naprotiv. Pokazalo se daje manje intelligentne ljude i ljude slabe volje teže hipnotisati. Neće, dakle, doći ni do kakvog „dvoboja volje”, u kome pobeduje jača volja, već se snaga pacijentove i terapeutove volje ujednačuju da bi zajedno postigle isti cilj. Hipnoza zahteva sposobnost koncentracije i snagu imaginacije. Zato je potrebna inteligencija i snažna volja.

Sigurno će vas umiriti ako vam kažem da je stručno sprovedena hipnoza apsolutno bezopasna. Ne treba se plašiti nikakvih sporednih dejstvoa. Važno je da potpuno pasivno dozvolite da moje reci deluju na vas, da njihov sadržaj vizuelno sebi predstavite - kao film. Slika je govor podsvesti. Naša podsvest govori u slikama. Što preciznije sebi predstavite željeni cilj, hipnoza će brže delovati. Pri tom biste, ipak, morali da budete potpuno pasivni i da ne naprežete um, jer svako svesno razmišljanje blokira put ka podsvesti, dok svaka vi-zuelna predstava koja vas ispunjava teži da se ostvari. Važno je izbeći svaki napor, jer ćemo inače izazvati suprotno dejstvo.

Hteo bih da vam ukratko opišem pojedine faze hipnoze. Sada smo u prvoj fazi, fazi pripreme. Tu se uspostavlja što bolji kontakt sa pacijentom i uklanjuju se pogrešne predstave. Nadam se da će mi to uspeti. U drugoj fazi, fazi koncentracije, zamoliću vas da svu pažnju usmerite na moje reci i ne dozvolite da vas bilo šta od toga odvrati. U trećoj fazi, fazi opuštanja, treba samo da se opustite - da se svega oslobođite - prepustite se struji zbivanja. Neka moje reci deluju na vas. U četvrtoj fazi daću vam dogovorene naloge koje ćete pasivno pretvoriti u vizuelne utiske. Sledi peta faza, u kojoj ću da produbim sve prethodno date sugestije i pojačam dejstvo, ponavljajući sugestije nekoliko puta. U šestoj fazi, fazi okončanja hipnoze, vratiću vas odgovarajućim naredbama u stanje budnosti. Imate li još neko pitanje?

Sada možemo početi sa pripremnim vežbama. Udobno se smestite i zatvorite oči. Koncentrišite se na neki prijatan doživljaj iz mладости, pa ga predstavite što slikovitije i u svim detaljima. Ponovo se prenesite u prijatno raspoloženje tog vremena. Posle nekoliko minuta po-čećemo pripreme za uvođenje u hipnozu."

Metod fiksiranja

To je, verovatno, najstariji metod hipnoze. Još su drevni egipatski sveštenici-lekari pred očima bolesnika držali sjajne metalne ploče ili su im naređivali da netremice gledaju u glinene posudice ukrašene neobičnim znakovima, da bi im se oči umorile i nastupio hipnotički san.

Metod fiksiranja obavlja se u načelu tako što ispitanik uporno gleda u sjajni vrh hemijske olovke, u staklenu kuglu, zubarsko ogledalo ili neki drugi prikladan predmet, sve dok mu se oči ne umore i same od sebe sklope. Kao što smo već rekli, u tu svrhu možemo upotrebiti i hipnoskop, stroboskop ili neko drugo pomoćno sredstvo. Dejstvo se pojačava ako iza ispitanika postavimo svetiljku tako da osvetjava predmet određen za postizanje koncentracije i da se svet-lost od njega odbija.

Tačka fiksiranja trebalo bi da se nalazi oko dvadeset santimetara od ispitanikovih očiju, malo iznad njih, tako da mora da gleda ukoso prema gore, usled čega mu se oči brže umaraju. Imao sam dobrih iskustava sa plavom sijalicom kao tačkom fiksiranja, na koju ispitanik u tamnoj ili bar delimično zamračenoj prostoriji usredsreduje svu pažnju. Plavo svetlo služi daljem smirivanju.

Metod fiksiranja možemo primeniti dok ispitanik stoji, sedi ih leži, ali prednost se uglavnom daje položaju udobnog sedenja ili ležanja, jer hipnotizer obično pojačava zamaranje očiju verbalnom sugestijom koja deluje na čitavo telo.

Sklapanje očiju se ubrzava ako hipnotizer polako pomera naniže tačku fiksiranja, i taj pokret prati odgovarajućim recima. Ispitanik pogledom prati tačku i neprimetno sve više sklapa oči, dok se one sasvim ne zatvore. Posle nekoliko sugestija koje pojačavaju dejstvo, uglavnom niko ne može da otvorи oči. Možete i sami na sebi da utvrdite koliko je ovo dejstvo jako. Sednite u udobnu stolicu i sklopite oči. Zatvorenih očnih kapaka okrenite ženice prema gore i minut-dva zadržite ovaj položaj. Kod većine ljudi ubrzo nastupa laka „blokada očiju“. Poželite li da naglo otvorite oči, osetićete na trenutak da su vam očni kapci „slepljeni“.

Ovo dejstvo podržaćemo i pojačati sledećim verbalnim sugestijama:
„Sada se potpuno koncentrišite na tačku fiksiranja i po moguć-

nosti nemojte treptati. Ne dozvolite da vam bilo šta drugo zaokupi pažnju. Sve ostalo nije važno. Vi gledate samo u tu tačku i ne dopuštate da vam bilo Sta skrene pažnju. Osećate kako vam oči postaju sve umornije. Još jedva možete da ih držite otvorene. Oči su vam sve umornije - sve umornije - sve umornije. Očni kapci vam se sve više spuštaju i hteli biste da zatvorite oči. Očni kapci vam postaju sve teži i teži, i sve se brže spuštaju. Za trenutak oči više nećete moći da držite otvorene - kapci vam se sve više spuštaju - sklapaju vam se - sklopili su se i ostaju zatvoreni. Sada su vam oči čvrsto sklopljene i tako ostaju. Više ne možete da ih otvorite. Čak i kada biste hteli, ne biste mogli da ih otvorite. Pokušajte - nećete uspeti. Ne možete više da otvorite oči. To i ne pokušavate, već tonete sve dublje u prijatan osećaj mira i opuštenosti. Tonete sve dublje i dublje - sve dublje i dublje."

Ako ispitanik nije izrazito duhovno aktivan, onda je u ovoj fazi hipnoza gotovo uvek nastupila. Mada je metod fiksiranja veoma star, još se i danas sa uspehom koristi kao jedna od brojnih tehnika uvođenja u hipnozu.

Metod fasciniranja

I ovo je „klasičan“ postupak uvođenja u hipnozu. Većina ljudi očekuje da će ih hipnotizer netremice gledati u oči da bi time počeo hipnozu. Zato ovaj metod odgovara najčešćoj zamisli o hipnozi. Pored toga, gledanje u oči pomaže ostvarenju kontakta hipnotizera i ispitanika, kao i njihovo međusobno duševno povezivanje. Ispitanik još i oseća da ga hipnotizer posmatra pa primorava sebe na posebnu koncentraciju.

Metod fasciniranja možemo da применimo sedeći, pri čemu ispitanik i hipnotizer sedaju jedan naspram drugog, tako da se ispitnikova kolena nalaze između hipnotizerovih. Hipnotizerove ruke položene su na ispitnikova kolena ili ramena.

Međutim, bolji uspeh postižemo ako ispitanik leži. Pri tom hipnotizer sedi pored njega i tumači mu šta će ubrzo da se dogodi. To čini otprilike ovim recima: „Sešću do vašeg uzglavlja, a vi ćete netremice da me gledate u jedno oko. Svejedno je koje oko odaberete, samo

morate neprekidno da gledate u isto oko. Čim hipnoza počne da de-luje, moje oko će te naizmenično videti, čas oštro, čas mutno. Oči će početi da vas peku i umoriće se. Pokušavaćete da zadržite oči otvorene, ali što se više budete trudili, kapci će vam biti sve teži. Na kraju uopšte nećete moći da gledate, oči će vam se sklopiti same od sebe. Utonućete u prijatno stanje mira i opuštenosti. Samo ćete se prepustiti da sve dublje tonete."

Veoma je važno da se sugestivno nagovesti stanje koje treba da usledi, jer to stvara napeto iščekivanje koje se stišava čim takvo stanje nastupi, i tako se brže uvodi u hipnozu.

Hipnotizer sedi uz ispitanikovo uzglavlje, dok ovaj udobno i opru-ženo leži na kauču. Hipnotizer se naginje, tako da mu oči budu dvadeset do trideset santimetara iznad ispitanikovih očiju, koji mora da podigne pogled ka čelu hipnotizera, kako bi mogao da mu se zagleda u oči. Zatim mirnim i čvrstim glasom nastavite: „Ležite sasvim udobno i dišete mirno i ravnomerno. Molim vas, sada me netremice gledajte ujedno oko, i pri tom slušajte samo moj glas. Ne smete dozvoliti da vam bilo šta odvrati pažnju, pazite samo na moj glas. Ništa nije važno - ništa ne srne da vas ometa. Pazite samo na moj glas.“

Pri tom hipnotizer drži ruke pored ispitanikove glave, kao da želi da mu zaštiti oči od svetla koje dopire sa strane. Taj „efekat očnih štitnika“ sprečava skretanje pažnje, a pored toga pruža hipnotizeru mogućnost da svoje palčeve položi na ispitanikove očne kapke čim se sklope. Time se uklanja treperenje kapaka, stvara se osećaj sigurnosti i ubrzava hipnozu.

Morate pažljivo posmatrati ispitanikove ženice i svoju sugestiju prilagoditi njihovoj reakciji. Ako je ženica normalna, ispitanik vidi oštro. Ako su se ženice zbog umora proširile, ispitanik vidi nejasno. To odmah treba iskoristiti za sledeću sugestiju: „Sada me vidite samo nejasno - hipnoza već počinje da deluje. Sve vam je teže i teže da držite otvorene oči. Oči su vam sve umornije - kapci sve teži - sve teži.“

Čim se ispitanikove oči na trenutak zatvore, kažite mu: „Oči su vam sada zatvorene i ostaju zatvorene.“ Istovremeno položite palčeve na ispitanikove kapke. Kao i kod ostalih postupaka, početnu hipnozu pojačajte odgovarajućim sugestijama.

Metod kontrastnih boja

Ovaj metod koji koristi kontrastna dejstva žute i plave boje pripisuju Levi-Silu. Ne samo da se postiže efekat umora, već se kod svakoga uočava primetna promena. Najveća prednost ovog metoda je u tome što varka čula nastupa već za nekoliko minuta, i to kod svakoga, pa i kod psihički veoma aktivnih ljudi. Tu nije reč o hipnotičkom efektu, već o normalnoj biološkoj pojavi.

U tu svrhu koristimo karton na kome se, jedan pored drugog, nalaze žuti i plavi kvadrat, odvojeni trakom širokom dva milimetra. Ako takav karton posmatramo nekoliko minuta, s one strane žutog kvadrata bliže plavom kvadratu pojaviće se svetložuta pruga, dok će se na strani plavog kvadrata bliže žutom pojaviti tamnije plava pruga. Levi-Sil, Stokvis i drugi hipnoterapeuti davali su svojim pacijentima takav karton u ruke i govorili im da netremice gledaju u njega. Čim bi pacijent odgovorio da vidi promenu boja, sugerisali bi mu da je hipnoza već počela i produbili bi je odgovarajućim nalozima.

Poznati hipnoterapeut H. Šari unapredio je ovaj metod u kontra-stni metod niza boja (*Moderne tehnike hipnoze*). Pri tom se kombi-nuje metod fiksiranja sa metodom kontrastnih boja. H. Šari u tu svrhu koristi pravougaoni beli karton veličine 15 x 22 santimetra. U sredini gornje polovine kartona nalepi se crveni kvadrat od mutnog šarenog papira bez sjaja veličine 4 x 6 santimetara. U sredini obojene ploče nalazi se crna tačka, a druga crna tačka nacrtta se na belom kartonu devet santimetara niže. Hipnotizer položi pacijenta na kauč i kaže mu da obojenu pločicu drži u desnoj ruci i pri tom fiksira gornju crnu tačku na crvenoj površini. Uz to ga i upućuje: „Uskoro ćete oko površine sa crvenom bojom ugledati divnu svetlozelenu ivicu. Po tome ćete shvatiti da prelazite u hipnoidno stanje. Kada vam to kažem, spustite pogled, ne trepćući, do donje crne tačke na belom kartonu, gde ćete opaziti sjajni svetlozeleni kvadrat. To vam pokazuje da se stanje hipnoze sve više produbljava. Sada ponovo ne trepćući pogledajte gornju crnu tačku. Osećate kako vam se oči umaraju. Osećate snažnu potrebu da ih sklopite. Tome se ne opirete već jednostavno puštate da vam se oči sklope. Zatvaraju se, a ruka s kartonom polako se spušta.“

Šari zatim polako prelazi dlanom s pacijentovog čela preko njegovih očiju i tu zadržava ruku još jedan minut, da bi produbio sklapanje očiju. Zatim slede sugestije produbljivanja hipnoze, otprilike ovog sadržaja: „Oči su vam čvrsto zatvorene - potpuno ste mirni. Sve dublje i dublje tonete u prijatno hipnotičko stanje mira. Slušate moj glas - sve ostalo je nevažno i vi ne dopuštate da vas bilo šta ometa.“

Šari sada osećaj težine prebacuje iz očiju prvo na glavu, a kasnije i na čitavo telo. „Osećate kako vam glava pod mojom rukom postaje teška i umorna. Potpuno se prepustate tom osećaju umora i težine. Sasvim jasno osećate kako vam je glava sve teža i umornija.“ Pri tom se znatno pojačava pritisak ruke na čelu, što još više povećava osećaj težine u glavi. Zatim slede opšte sugestije za produbljivanje započete hipnoze.

Brza hipnoza

Ako ste već stekli neka iskustva na području hipnoze, mogli biste da isprobate nekoliko brzih metoda. Najstariji brzi metod verovatno je onaj kojim se služio još opat Faria, stigavši 1813. godine iz Goe u Pariz. On je jednostavno prilazio osobi koju bi trebalo hipnotisati, nekoliko sekundi netremice joj gledao u oči, a zatim bi iznenada viknuo: Spavajte! Skoro pedeset posto ljudi već posle te reci tonulo je u hipnozu! Faria je, uostalom, bio visok i impozantan, što je sigurno bila važna prepostavka za uspeh ove tehnike. Ako ste pred krugom zainteresovanih lica izveli nekoliko uspelih hipnoza i time zadobili njihovo poverenje, metod i danas često uspeva.

Američki brzi metod sastoji se u tome da posle nekoliko uvodnih testova stanete malo sa strane ispitnika i položite mu levu ruku na desno rame. Zatim raširite kažiprst i srednji prst desne ruke tako da naprave slovo V, i razmaknute prste podignite ispred ispitnikovih očiju na udaljenosti od otprilike trideset santimetara. Sugerišete da mu kapci postaju sve teži i pri tom primičete ruku s raširenim prstima polako prema njegovim očima. Čim su se prsti sasvim približili, kažete mu: „Sada više ne možete da otvorite oči - oči vam se sklapaju.“

Oči će se skoro uvek sklopiti, jer pored sugestije deluje i mehanizam zaštitnog refleksa. Ako bude potrebno, na kraju dodajte: „Sada sklopite oči.“ Čim se kapci sklope, lako položite ruku na ispitaniko-vo čelo iznad očiju. Zatim dajte uopštene naloge za produbljivanje započete hipnoze.

Najviše uspeha imao sam sa metodom brojanja. Ispitanik stoji nasred prostorije i ja mu govorim: „Sada ću da brojim od jedan do deset, a vi ćete osetiti kako vam od broja do broja kapci postaju sve teži. Sa svakim brojem kapci su vam sve teži i teži. Oči će vam se sklopiti najkasnije kod broja deset. Više ne možete da ih držite otvorene. Čim izbrojim do deset, oči će vam biti čvrsto zatvorene. Počinjem da brojim: jedan - očni kapci postaju vam vrlo teški, dva -kapci vam bivaju sve teži i teži, tri - očni kapci su vam već teški kao olovo, četiri -jedva možete da držite otvorene oči, pet - osećate da oči hoće da vam se sklope. Oči vam se sklapaju, više ne možete da ih držite otvorene. Sedam - kapci su vam sada tako teški da ne možete da gledate, osam - oči vam se sklapaju, devet - oči su vam se sklopile i ostaju sklopljene. Više ne možete da ih otvorite, ali to i ne želite. Puštate da utonete duboko i sve dublje u prijatan osećaj umora i težine koji vam zahvata čitavo telo. Sve što vam govorim duboko prodire u vašu podsvest, pa ćete sve tačno da poslušate. Moje reči prodiru sve dublje i dublje u vašu podsvest, i tu ostaju neizbrisivo urezane, i vi ćete sve tačno da poslušate.“ Zatim slede željeni nalozi.

Za sprovodenje hipnoze ovom metodom potrebno mi je samo dvadeset do trideset sekundi. Ona uspeva u više od pedeset posto slučajeva.

Metod velikih majstora

Lekara iz nemačke pokrajine Švaben, Fridriha Antona Mesmera, obično nazivaju osnivačem hipnotičke terapije. Bio je vrlo obrazovan i učen čovek, pod jakim uticajem Agripe fon Netešajma, renesansnog filozofa iz doba reformacije, kao i najčuvenijeg lekara svog doba, Bombastusa fon Hohenhajma, poznatijeg kao Paracelzus. Mesmer je stvorio pojam „animalnog magnetizma“. Pri tom je polazio od uverenja da gladenjem može preneti sopstvenu „magnetsku snagu“ na bolesnike.

„Teorija o životinjskom magnetskom fluidu“ koju je izneo Mes-mer pokazala se, doduše, kao naučno neodrživa, ali pojave koje je on otkrio i dalje su žive u nauci o hipnozi. Njegovo gladenje, takozvani „pase“, nazivamo još i danas „mesmerskim“, a metod tog glađenja „mesmerizmom“. Pri tom se čovek koga treba da hipnotišemo udobno ispruži na kauču a hipnotizer počne sa glađenjem. Redovno počinje od glave i polako prelazi rukama preko pacijentovog tela do nogu, i to jedanput preko ruku, a drugi put preko grudi, uvek naiz-menično. Hipnotizerove ruke prelaze na udaljenosti od oko pet san-timetara iznad pacijentovog tela. Gladenje može da se izvede i uz laki pritisak na samo telo.

Postupak traje desetak minuta. Ako po isteku tog vremena hipnotizer podigne pacijentovu ruku, ona će verovatno ostati u tom položaju. Ako, međutim, ponovo padne, postupak bi trebalo nastaviti još pet minuta. Problematično je da li ovaj čin možemo da vrednujemo kao hipnozu. Činjenica je, međutim, da se, posle izvesnog vremena, njime postiže stanje slično hipnozi, u kome pacijent prihvata hipnotičke sugestije.

Za odlučujući korak u daljem razvoju hipnoze zaslужan je engleski okulista Džems Brejd. Kada je 1841. u Mančesteru prisustvovao demonstraciji švajcarskog hipnotizera Lafontena, prikazane pojave su mu se učinile toliko neverovatne da se, u nameri da raskrinka Lafontena, temeljno njima pozabavio. Kao ispitanici poslužili su mu supruga, prijatelj i sluga. Zapanjio se videći daje sve tri osobe uspeo da uvede u hipnotički san, i to tako što im je pred očima držao sjajno dugme svoje kutije s doktorskim instrumentima. Odabrao je ovaj način, jer je kao specijalista za oči znao da trajno fiksiranje nekog sjajnog predmeta izaziva umor. Spoznao je da hipnotičko dejstvo ne nastaje usled magnetske snage ruku, već usled uobrazilje samog pacijenta.

Brejdov metod fiksiranja i danas je vrlo raširen i sastavni je deo brojnih tehnika hipnoze. Njemu zahvaljujemo i naziv „hipnoza“. On je već tada shvatio da se oči brže umaraju ako se predmet fiksiranja ne drži u visini očiju, već nešto više, tako da ispitanik mora da gleda gore. Brejd je prvi primicao prst ispitanikovim očima, čim bi mu zatreperili očni kapci. To je pridonosilo bržem sklapanju očiju. Ako

ogled ne bi uspeo od prve, još jednom bi ga u potpunosti ponovio. Pri tom bi od ispitanika zahtevao da sklopi oči čim za to oseti potrebu.

Brejd je bio prvenstveno očni hirurg. Hipnozu je uglavnom koristio da bi hirurške zahvate na očima mogao da izvodi bezbolno. Jer, u ono vreme, narkoza je bila još sasvim nepoznata.

Jedan od osnivača Nansijske škole, Ogist Ambroz Libo, bio je seoski lekar. Rano je otkrio velike mogućnosti hipnoze i koristio ih je pri lečenju. Pošto su mu pacijenti bili jednostavnii seljaci koji nisu baš uvek prihvatali ovaj metod lečenja, govorio bi im: „Ako budem morao da vas lečim lekovima, moraćete da ih platite. Ako pristanete da vas lečim hipnozom, učiniću to besplatno.“ Bila je to ponuda kojoj je malo ko odoleo. Primenu svog metoda Libo ovako opisuje: „Pošto sam pacijenta naveo da se smesti u udobnu stolicu, rekao sam mu da se intenzivno zagleda u moje oči. Da bih stekao njegovo poverenje, naglasio bih mu da temeljno poznajem hipnozu. Zatim bih mu zapo-vedio da se oslobođi bilo kakvih misli. Dok je njegova pažnja usmerena na to da me posmatra, pa mu zbog toga sva čula postepeno otupljuju, a on postaje nesposoban da iz okoline prima bilo kakve utiske, počeo bih da mu pominjem predhodnike sna: umor, teške ruke i noge, a posebno teške očne kapke. Zatim bih mu rekao: „Vaši očni kapci postaju teški - ubrzo će se sklopiti. Vidite mutno i nejasno. Ruke i noge postaju vam sve teže i teže. U njima gubite svaki osećaj. Moj glas čujete kao da dolazi iz velike daljine. Postajete sve umorniji. Sada više ne možete da držite oči otvorene. (Pacijent po pravilu tada i zatvara oči. Ako to ne učini, još jednom ponavljam sugestiju, a zatim mu sam zatvaram oči.) Sada duboko i čvrsto spavate.“

„Kod novog pacijenta obično se pokazuju znaci hipnoidnog stanja u roku od dva minuta pošto spomenem san. Posle toga prelazim na pravo sugerisanje. Posebno mi je iskustvo daje kod jednostavnih zemljoradnika, dece i vojnika dovoljan nalog „Spavajte!“ da ih skoro odmah hipnotiše, zato što su navikli da budu poslušni.“

U vreme kada se Libo već proslavio u Nansijsku, i profesor Ipolit Bernhajm počeo je da se interesuje za Libovo učenje. Bernhajm je bio docent univerziteta u Nansijsku. Godinama se intenzivno bavio hipnozom, pa je ovaj novi metod lečenja uveo na kliniku u Nansijsku. Zajedno sa Liboom osnovao je Nansijsku školu, čime je počela naučna primena hipnoze.

Doktor Kenon ovako opisuje itfegov metod:

1. Pacijenta smeštam u fotelju.
2. Pozivam ga da mi nekoliko sekundi gleda u oči, ali ne duže od jednog minuta.
3. Kažem mu glasnim, odlučnim i jednoličnim glasom:
 - a) da se sve uspešno odvija,
 - b) da su mu se oči već ovlažile,
 - c) da mu očni kapci postaju teški,
 - d) da u rukama i nogama oseća prijatnu toplinu.
4. Naređujem pacijentu da gleda u palac i kažiprst moje ruke, i pri tom neprimetno spuštam ruke, tako da njegove oči moraju da prate ovaj pokret.
5. Ako mu se sada kapci sami od sebe sklope, postigao sam cilj,
6. Ne sklope li se, kažem: „Zatvorite oči!“
7. Zatim podižem jednu pacijentovu ruku i oslanjam je o zid ili o pacijentovu glavu i objašnjavam mu da mu je ruka ukočena i da mu je glava privlači bez napora, kao daje magnet.
8. Ako to ne uspe, moram malo da pripomognem sugestijom.
9. Sada moja sugestija postaje određena i intenzivna.
10. Trudim se da ga uverim kako u glavi nema nikakvih misli, da mu nervi slušaju, da oseća prijatnost, da se odmara i da drema.
11. Čim neke od ovih sugestija počnu da deluju, i dalje ih koristim i produbljujem. Ponekad je poželjno navesti pacijenta da pokretima glave pokazuje kako se oseća (npr. klimanjem za „dobro“, a odmahivanjem za „loše“).
12. Svaka sugestija na koju je pacijent odgovorio pozitivno, važna je i trebalo bi da posluži kao osnova daljih sugestija: „Kao što vidite, sve se uspešno odvija. Ruka vam se koči - san vam je sve dublji. Ruka vam se sve više i više koči - više ne možete daje spustite.“
13. Ako pacijent pokuša da pokrene ruku i to mu donekle uspe, odmah mu se usprotivim: „Naprotiv, ako pokušavate da spustite ruku, ona vam se još više podiže ka glavi. Vidite, primoravam je da se digne do glave!“
14. Kod vrlo kritičnih ili svojeglavnih pacijenata, gde ni posle dva tri pokušaja kočenje ruku ne uspe, pametnije je tu sugestiju ne po-

navijati. Posle niza praktičnih vežbi možemo odlučiti da li se rizik isplati.

15. Pogrešno je pustiti pacijenta da dugo gleda u jedan predmet. Po pravilu je dovoljan jedan minut.
16. U kasnijim prilikama dovoljno je gledati pacijenta samo jednu ili dve sekunde i istovremeno mu sugerisati da spava. Jednostavno mu kažem: „Sada spavajte!”, prevučem mu ruku preko očiju i on je za tren oka hipnotisan.

Zasluga profesora Bernhajma leži u tome što je tačnije definisao sugestiju i ustanovio daje verbalni nalog hipnotizera ključ hipnoze.

Suprotno Nansijskoj školi, Žan Martin Šarko ne vidi suštinu hipnoze u psihičkom delovanju hipnotizera, već u nekoj vrsti refleksne histerije. Da bi razvio taj posebni oblik „histerije”, Šarko je koristio iznenadne i jake podsticaje, kao Dramondovo karbitno svetlo koje bi neočekivano zablještalo, ili eksplozivni pamuk koji bi naglo eksplodirao. Nalagao je da se iznenada udari u glasan gong, zbog čega bi prestravljeni duševni bolesnici u čitavim grupama tonuli u hipnotičko stanje.

Šarko je bio primarius u duševnoj bolnici „La Salpetrier” u Parizu, i profesor patološke anatomije, a kao neurolog uživao je međunarodni ugled. Ako je uprkos tome pogrešno zaključio u čemu se sastoji suština hipnoze, to može da se pripiše tome što je radio samo sa duševnim bolesnicima, a nikad sa normalnim pacijentima. Uprkos pogrešnog zaključka, Šarko je nesumnjivo zadržao nadmoćni položaj kao neurolog i istraživač hipnoze. Njegova uzrečica: „Vera je ta koja leci” zadržala je svoju vrednost sve do danas.

Profesor Ernst Krečmer pokušao je da na strogo naučni način raščlani proces hipnoze na faktore delovanja. Po njemu ti faktori izgledaju ovako:

1. *Opuštanje*: Da bi mogao da prihvati kasnije sugestije, pacijent prvo mora da se u mislima odvoji od spoljašnjih podsticaja i unutrašnjih grčenja.
2. *Usredsređen pogled*: Pacijent se poziva da pogled usredsredi na neki predmet u blizini očiju. Posle prethodnog odvajanja od spoljašnjih podsticaja, sledi koncentracija na jednu tačku.

3. *Određene asocijacije*: Neprekidnim ponavljanjem pacijent se privikava da na određene podsticaje ili podsticajne reci, i uzvraća uvek istim reakcijama. Time se postiže da terapeut u svako doba može odgovarajućim podsticajima izazvati određenu reakciju pacijenta, i time isključi faktor nesigurnosti u pacijentovom ponašanju.
4. *Prava hipnoza*: Njen cilj je postizanje i produbljivanje posebnog stanja spavanja koje nazivamo hipnozom, kao i utiskivanje određene sugestije u pacijentovu podsvest. Krečmer je pri tom radio s prizorima iz pacijentovog sveta zamisli i doživljaja koji su vizuelno plastično prikazani. Prvo se pojavljuju slike iz pacijentove mladosti da bi se postiglo prikladno osnovno raspoloženje, a zatim se postepeno prelazi na slike želenog cilja. Pri tom profesor zahteva da pacijent aktivno sarađuje.
5. *Podrška*: Mnogi ljudi se plaže promene, čak i ako je ne znam kako poželjna, kao Sto se konj preplasi pred preprekom. Zato im hipnotizer „pomaže“ u obliku signala ili kratkih naloga - izrečenih u oštrom i određenom obliku, pa ih čovekova podsvest obavlja go tovo refleksno, i pri tom uglavnom zaobilazi kontrolu koju svest sprovodi putem logike.

Tim načinom raščlanjivanja procesa hipnoze na faktore delova-nja i pozivom pacijentu da aktivno sarađuje, počinje već savremen prijateljski odnos lekar-pacijent, koji ni do danas nije sasvim ostvaren.

Godine 1885. u Nansiju, lekar Emile Kue upoznao je Liboa. Proučio je njegov metod individualnog hipnotičkog lečenja, ali se zatim sve više bavio grupama ljudi, jer je uvideo da već sasvim blaga hipnoza opuštanja u grupi postiže isto dejstvo. Međutim, njegovo najvažnije otkriće bilo je daje hipnoza u stvari uvek autohipnoza. Hip-notizer u ispitaniku izaziva samo manje ili više snažnu predstavu koju ispitanik faktički ostvaruje autosugestijom (autohipnozom). Zato se Kue nije zadovoljavao dejstvom na svoje pristalice, već se trudio da ih obuči za primenu autosugestije.

Svako popodne, u nekoj maloj kući, Kue je oko sebe okupljaо međunarodnu publiku. Njegova predavanja bila su javna i besplatna.

Za svakoga je imao lepu reč. Pošto bi pozdravio svakog pojedinca, seo bi usred svojih posetilaca i rekao im otprilike ovo:

„Dame i gospodo! Ja nisam ni lekar ni vidar, a pogotovu nisam čarobnjak. Samo bih htio da samo prikazem moju nauku o autosugestiji i njenu praktičnu primenu. Molim vas, nipošto nemojte vero-vati da moj metod čini lekarsku terapiju suvišnom. Ne želim i ne mogu da zamenim lekara, ali bih njemu i vama htio da u ruke predam važno sredstvo lečenja. Hteo bih takođe da vam pokažem i kako čo-vek može uspešno da se bori protiv svojih raspoloženja i strasti, i postane pravi majstor u vaspitanju samoga sebe i svoje dece. Nemojte da potcenjujete snagu maštice. Čovek koga muči nesanica zamišlja da ne može da spava. On želi da spava, ali je njegova uobrazilja jača od umora. Astmatičar bi htio da može lako da diše i po magli, mucavac bi htio da tečno govori — ali i ovde je uobrazilja moćnija. Volja kaže „hoću“, ali snaga uobrazilje odgovara „ne mogu“. A snaga uobrazilje uvek pobeduje.

Sada će vam na malom eksperimentu pokazati opasnosti koje uobrazilja krije u sebi. Stisnite šaku što čvršće možete, još čvršće - još čvršće, sve dok ne počne da drhti. Zatim pomislite: htio bih opet da otvorim šaku, ali ne mogu, ne mogu! Nastavite i dalje: ne mogu da otvorim šaku. Pokušajte! Videćete da ne možete. Nećete moći da je otvorite sve dok mislite: Ne mogu. Zatim promenite misao u: Mogu! i odmah ćete uspeti da otvorite šaku.“

Ako bi sastanku prisustvovali pacijenti koji su osećali bolove, Kue bi rukama prešao preko bolnih mesta (ih bi to učinio neko treći) i pri tom rekao što je brže mogao: „Prolazi - već prolazi.“ Mahom bi već posle kratkog vremena bolovi prestajali, ili bi se bar ublažili. Ne-retko se dešavalo da su bolovi zauvek nestajali.

Skup kod Kuea trajao bi oko dva sata i svakoga dana protekao bi na isti način, samo su se posetioci menjali. Mada se Kue kasnije bavio isključivo autohipnozom, želeo bih da vam prikazem metod koji je primjenjivao za postizanje duboke hipnoze. Opširno gaje protumačio u svom delu *Hipnotički san i njegova veza sa sugestijom*:

„Pustimo da se pred pacijentovim očima njiše neki sjajni predmet i zamolimo ga da taj predmet prati pogledom, ne pokrećući pri tom glavu. Uz to mu sugerisimo: 'Odlučno mislite na to da želite da spa-

vate. Dok očima pratite pokrete sjajnog predmeta, osećate da želite da zaspite. Ruke, noge i čitavo telo postaju vam teži, sve teži i teži, očni kapci vam postaju sve teži, teški kao olovo, pa sve teže možete da ih podignite. Pogled vam se zamračuje, a iz očiju vam teku suze. Sve maglovitije vidite fiksirani predmet. Sve snažnije vas obuzima san. Sada ču polako brojati do dvadeset. Dok brojim, sve vam se više spava. Pre nego što izbrojim do dvadeset, oči će vam se sklopiti i čvrsto ćete zaspati."

Pacijent će uglavnom sklopiti oči pre nego što izbrojite do dvadeset. Ako ne bude tako, zapovednim tonom recite: „Zatvorite oči, spavajte!“ Da biste još više produbili san, dodajte: „Sada čvrsto spavate i prožima vas osećaj da čvrsto spavate i da vam san postaje sve dublji i dublji, dublji nego ikada...“

Čuveni učenik Nansijjske škole bio je švedski lekar Oto Veterstrand, koji je imao ordinaciju u Štokholmu. On je otkrio princip „duševne zaraze“ kao sastavnog dela terapije hipnozom. Polazeći od činjenice da zdrav čovek koji neko vreme posmatra bolesnika obole-log od grčenja lica, odjednom i sam oseti neodoljivu potrebu da zgrči lice, Veterstrand je počeo hipnozom da leci ljude u grupama.

Svako popodne primao je u svom stanu (gde je bila i ordinacija), četrdesetak osoba koje bi raspodelio u tri međusobno povezane sobe. Tu je bio dovoljan broj ležaja, stolica i fotelja, tako da su svi mogli udobno da se smeste. Hipnozu bi počinjao s pacijentima koje je već nekoliko puta uspešno hipnotisao, i to metodom fasciniranja. Sa tih pacijenata, koji bi se tako brzo i sigurno uspavali, zaraza bi prelazila na ostale.

Teško možemo sebi predstaviti veliki sugestivni uticaj koji na pridošlicu vrše brojni usnuli ljudi, osim ako to nismo i sami doživeli. I pacijenti koje je inače teško hipnotisati ubrzo podležu hipnozi ukoliko se ogled izvodi u prisustvu nekolicine već hipnotisanih pacijenata.

Dr Veterstrand bi zatim odlazio od jednog pacijenta do drugog, pa bijednom sugerisao da prestaje da ga boli želudac, drugome da može dobro da spava itd. Tako je od starih pacijenata postepeno prelazio na nove, dok ne bi kod svih izazvao hipnotičko opuštanje. Mada se kod svih pacijenata služio istom tehnikom, a sigurno se i podjednako tru-

dio, pacijenti su različito reagovali na njegova nastojanja. Dok bi jedni vrlo brzo dostizali duboki stepen hipnoze, drugima je trebalo više vremena da se bar malo opuste. Veterstrand je, međutim, otkrio da stepen hipnoze nipošto ne odlučuje o uspehu hipnoze, te da i oni pacijenti koji utoču samo u lako stanje opuštenosti, često podjednako brzo i dobro reaguju na njegove sugestije. Ponekad je to bilo upravo zapanjujuće. Tako je otkrio daje hipnoza sama po sebi samo terapija lakog stepena. Svoje pravo značenje ona dobija tek pošto pacijent putem nje postane posebno osjetljiv na terapijske sugestije.

Veterstrand se posebno živo interesovao za duboku hipnozu, koju je nastojao da postigne svim sredstvima, pa se u tu svrhu služio i lekovima koji izazivaju san, kao i narkoticima. U odvojenoj zgradici lečio je narkomane i alkoholičare koje je držao u hipnozi danima, pa čak i nedeljama. Svakodnevno ih je podvrgavao sugestivnoj terapiji, ne budeći ih iz hipnotičkog sna. Imao je toliko uspeha da su lekari iz čitavog sveta dolazili u Štokholm da prouče njegove metode.

Grosmanov metod obiluje delotvornim detaljima i uspešnim trikovima. Njegovu primenu autor opisuje sledećim recima: „Pacijente koje želim da hipnotišem prvo uverim da su osjetljivi na buduće sugestije. Zatim ih smestim na kauč u napola ležećem stavu i zatražim od njih da me nekoliko sekundi netremice fiksiraju. Onda im sugerišem da im kroz ruke i noge struji toplina, i da im ruke položene na kole-nima postaju teške kao olovo. Hvatom pacijenta za ručne zglobove, koje prvo malo podignem, a zatim uz laki trzaj ispustim. Ispitaniku ruke padaju na kolena kao da su teške poput olova. Pacijent redovno potvrđuje daje izrazito umoran. Ako mu se u očima još ne pokazuje onaj malo ukočeni pogled iz kog zaključujem da pacijenta hvata san, sledi glavni trik. Navodim pacijenta da sklopi oči ili mu ih sam brzo zatvorim, hvatom ga za zglobove ruku i okrećem mu podlaktice pod pravim uglom prema gore, pa mu sugerišem da postaje tako umoran da više ne može da se drži u uspravnom položaju, već pada unazad. Zatim ga lakinim pritiskom pomerim naniže, sve dok mu glava ne dodirne naslon kauča i zapovedim mu da spava (ako je to uopšte potrebno).

Skoro svi pacijenti uveravaju me da osećaju nesavladiv umor koji, izgleda, izaziva vrtoglavica što se u lakom stepenu pojavljuje kod svakoga kada ga iz sedećeg stava zatvorenih očiju polako ispružim

poleđuške. Ceo zahvat mora da se obavi u roku od šest do deset sekundi i zahteva izvesnu vežbu, ali gotovo uvek uspeva.

Ako pokušaj ne uspe odmah, većinom je dovoljno da ga jednostavno ponovimo, sugerijući pacijentu da ne smre da se protivi nalogu. Željeno dejstvo može da se pojača Veterstrandovim postupkom. Pri tom neka pacijent u udobnom položaju zatvori oči, a zatim mu dlanom uz sasvim laki pritisak nekoliko puta polako pređemo od čela do područja želuca, pri čemu ritam pokreta postepeno usporavamo.

Možemo da upotrebimo i „Rifatov trik“. Nakapamo nekoliko kapi hloroformu ili hloretila na masku koju stavimo pacijentu ispred lica, sugerijući mu da će pasti u laku narkozu. Ako je potrebno, dodamo još kap ili dve narkotika, i to propratimo odgovarajućom sugestijom. Često je dovoljno da pacijenta samo pozovemo da sklopi oči i da mu jednostavno stavimo ruku pod nos, sugerijući mu da oseća neki određeni miris. Pri tom mu govorimo da miris postaje sve jači i da će na kraju potpuno da ga omami.

Ako se radi o posebno svojeglavom ili nepoverljivom čoveku, zadati nalog za spavanje možemo da potpomognemo prelazeći mu rukom preko očiju, ili ako već datu sugestiju težine pojačamo lakisom pritiskom o dotični deo tela. Ako odmah ne uspemo, gotovo uvek je dovoljno da sve još jednom ponovimo.

Od godine 1929. do 1945. lekar Alfred Brošle bio je direktor nekoliko velikih bolnica. Za to vreme je održao više od hiljadu hipnotičkih demonstracija, kojima je svaki put prisustvovalo i do pet stotina ljudi. Svoja naučna zapažanja izneo je u brojnim delima.

O svojim rezultatima piše u knjizi *Hipnoza i Autosugestija*, Štut-gart, 1961: „Ne poznajem ni jedan način lečenja duše koji bi mogao tako brzo da pomogne tolikim ljudima. Uostalom, masovna demonstracija u kojoj istovremeno učestvuje pet stotina ljudi, ne samo što treba da ih leci, već i da ih obuči, tako da mogu sami da primene duševnu pomoć koja ponekad deluje upravo čudesno. Trajno povezivanje telesne terapije s duševnom izvanredno pomaže bolesnicima. Treba spomenuti i to da su svi učesnici na mojim demonstracijama bili telesno pregledani i lečeni.“

Tako su ljudi najzad shvatili koje značenje ima duša u nastanku i lečenju bolesti. Materijalizam, koji kao daje pre trideset godina bio

siguran pobednik, danas je već dobrim delom skinut sa trona. Previše smo doživeli i propatili a da ne bismo jasno uvideli kakvo značenje leži u duševnoj snazi."

I Evo jednog od brojnih primera iz prakse: Jedna dvadeset jednogodišnja pacijentkinja bila je dve godine paralizovana. Nije mogla da se uspravi u postelji, pa čak ni da pokrene glavu ili podigne ruku. Lekari su nagađali da se radi o tumoru mozga. Operisana je, ali ništa nije pronađeno. Kada ju je preuzeo profesor Brošle, drugi lekari su je već potpuno napustili. Njemu je uspelo daje intenzivnom duševnom terapijom potpuno izleći u roku od sedam nedelja. Iz toga se može zaključiti da čak i najteže bolesti mogu imati duševne uzroke i mogu se izlečiti hipnozom.

Indijska hipnoza

Mnogi putnici pričali su o natprirodnoj moći indijskih jogija. Krotitelj zmija postao je gotovo simbol te moći. Putnike, međutim, redovno najviše interesuje čuveni „fenomen sa uzetom.“ Pri tom se gledaoci okupljaju oko fakira koji sedi na zemlji, dok uz njega čuči dečak od dvanaestak godina. Kada se okupi dovoljno gledalaca koji napeto očekuju demonstraciju, fakir uzima uvijeno uže i baca ga uvis. Uže ostaje uspravno u vazduhu, a dečak skače na noge i uspinje se uz uže dok ga gledaoci ne izgube iz vida. Posle nekog vremena fakir poziva dečaka da se vrati, ali ovaj ne dolazi. Pošto ga nekoliko puta uzalud poziva, fakir se sam ljutito penje uz uže, držeći u zubima veliki nož. Penje se sve dok i on ne iščezne gledaocima iz vida. Odjednom se vazduhom proloži prodoran krik, i malo kasnije na zemlju pada odrubljena dečakov glava, a zatim i drugi delovi tela: ruke, noge, i na kraju trup. Zaprepašćeni gledaoci vide fakira kako se sav oblichen krvlju spušta niz uže. Delove dečakovog tela stavlja u vreću, baca je preko ramena i odlazi. Posle nekoliko trenutaka sadižaj vreće oživljava i fakir je stavlja na zemlju. Samo stoje otvori, iz nje izlazi dečak, živ i zdrav, i beži odatle.

Kada bi neko snimio ceo prizor, pokazalo bi se da su fakir i dečak sve vreme bili na zemlji. Fakir u stvari baca uže na zemlju a dečak puzi po njemu kao da se penje. Ceo trik može da se rastumači time

što fakir raspolaže tolikom sposobnošću imaginacije da sam sebi može da predstavi čitavo zbivanje onako kao što ga doživljavaju gledaoci. Pored toga, fakir raspolaže i sposobnošću da svoju imaginaciju u određenoj oblasti može preneti na druge. Tu sposobnost, naravno nerazvijenu, ima gotovo svaki Čovek.

Ako želite da aktivirate ovu sposobnost, morate prethodno da vežbate sposobnost stvaranja vizuelnih predstava. Počnite sa jednostavnim vežbom. Predstavite sebi određeni predmet sve dok ga sasvim jasno i plastično ne ugledate pred svojim duhovnim očima. Ako vam ne uspe od prve (sva deca to još uvek mogu), uzmite neki jednostavan predmet i posmatrajte ga dok ne uspete da ga jasno vidite zatvorenih očiju. Stalno se kontrolišite, otvarajući oči i upoređujući dotični predmet sa zamišljenim. Možete biti zadovoljni tek ako oba predmeta sasvim odgovaraju jedan drugom, i ako pred svojim duševnim očima taj predmet možete da vidite u svim detaljima i u izvornoj boji.

Čim postignete da željene predmete zadržite u duhovnom oku onoliko dugo koliko želite, i to potpuno jasno (jer to je najvažnije), počnite s prenosom zamišljenog predmeta (tj. slike). Pozovite neku osjetljivu osobu da sedne ispred vas, da zatvori oči i ne misli ni na šta posebno. Zatim se koncentrišite na neki jednostavan predmet i zadržite tu predstavu nekoliko minuta. To može da bude kvadrat ili trougao, jabuka ili banana.

Zatvorite oči i odlučno poželite da i ispitanik ugleda tu sliku. U mislima je iznesite pred njegove oči i recite mu da opiše predmet koji se pojavio u njegovoj predstavi. On ne srne da se napreže da nešto vidi, jer svaki napor vodi u promašaj. Ispitanik mora da bude potpuno pasivan, dok vi morate sve jače da se koncentrišete na prenos predmeta koji jasno vidite. Važno je da sami jasno vidite predmet i da ga dovoljno dugo zadržite u duhu, kako bi se ispitanik mogao da uklopi u to. Kada jednom sigurno ovладate ovim metodom, možete da pređete i na komplikovanije slike.

Nemojte da se razočarate ako vam za ovladavanje ovom disciplinom bude trebalo nekoliko godina. Fakirima su takođe bile potrebne godine i godine da bi razvili svoje sposobnosti. Čim jednom time ovладate, možete da umesto slika gledate i prenosite čitavu radnju kao na filmu. Poslednji korak u tom smeru jeste da svoje sposob-

nosti prenošenja misli toliko proširite da one obuhvate čitave gomile ljudi i njima zavladaju. Nemojte da se razočarate i odustanete ako vam eksperimenti odmah ne uspeju. Raspolažete li čvrstom voljom stalnim ponavljanjem istog eksperimenta konačno ćete postići cilj.

Kada jednom steknete ovo znanje, sledeći doživljaj neće vas iznenaditi. Neki skeptični turista stajao je s nekim domorodačkim vračem na obali jezera punog žaba kreketuša. Razgovarali su o vračevim sposobnostima. Vrač je tvrdio da jednom rečju može da učutka sve žabe - i zaista, za tren oka sve se utišalo. Vrač je još dodao: „Neće se ponovo oglasiti pre jutra.“ I zaista, čovek nije čuo ni glasa sve dok se ujutru nije probudio. Iduće večeri zamolio je Indusa da još jednom ponovi ogled. Žabe su na njegovu zapovest opet učutale. Čovek je, međutim, pored obale jezera sakrio magnetofon na baterije. Kada je sutradan preslušao traku, prvo je čuo vračevo zaklinjanje i zapovest izdatu žabama da čute do sledećeg jutra. Istovremeno je čuo kreke-tanje žaba, kojima ni na pamet nije padalo da prestanu. I ovde je, dakle, dclovala hipnoza. Radilo se u stvari o posthipnotičkom nalogu kojim je čovcku sugerisano da do jutra neće čuti žabe. Jednostavno je ogluveo za kreketanje.

Uostalom, nemojte verovati da Indusi raspolažu nekim izuzetnim hipnotičkim sposobnostima. Svaki Evropljanin može da postigne iste sposobnosti ako ima dovoljno strpljenja. Iskustvom sam se uverio da se svaki čovek može hipnotisati, a da isto tako svako može da nauči da hipnotiše, osim stoje neko više nadaren, a neko manje. Svojeglavog pacijenta sam dvadeset i sedam puta bezuspešno pokušavao da hipnotišem, da bih tek u dvadeset i osmom pokušaju postigao čak vrlo duboku hipnozu. Kod njega je postojala posebno čvrsta brana koja se strpljenjem na kraju ipak srušila. (Ako kažem da svi ljudi mogu da se hipnotišu, onda time, naravno, mislim samo na normalne ljude.)

Naredni indijski metod hipnotisanja redovno dovodi do uspeha, ali može da bude vrlo naporan za hipnotizera. Osoba koju treba hipnotisati leži ispružena. Deo na kome leži glava može da bude malo uzdignut. Hipnotizer se nagne nad ispitanikom, tako da mu u potpunosti ispuni vidno polje i navede ga da hipnotizeru neprekidno gleda u oči (kao kod metode fascinirala). Ni hipnotizer ni ispitanik ne smeju da govore. Nikakav šum u okolini ne srne da odvraća pažnju.

Hipnotizer se postepeno sve više i više nagnje nad osobom koju želi da hipnotiše, sve dok im lica nisu udaljena najviše dvanaest do petnaest santimetara. U tom stavu hipnotizer ostaje, ako je potrebno, sat do dva. Pri tom se postepeno koncentriše na misao da hipnotisanu osobu hvata san, pa sebi vizuelno predstavlja kako se ispitanikove oči sklapaju. Najkasnije za pola sata ispitanikovi kapci počinju da trepere i odaju kako bi da se sklope.

U tom trenutku hipnotizer prekida tišinu kratkom zapovešću: „Otvorite oči!“ Zatim se i dalje koncentriše da bi sebi predstavio kako hipnotisana osoba spava. Ispitanik se sve jače napreže, dok se toliko ne umori da više ne može da odoli hipnotizeru, već čvrsto sklapa oči. Tada uvežbani hipnotizer ne daje suprotnu zapovest, već u mislima izdaje utvrđene naloge ispitaniku.

Ako misaona koncentracija nije dovoljna, hipnotizer može odgovarajućim sugestijama pojačati zapovesti izdate u mislima. Metod je potpuno pouzdan, ali zahteva vrlo veliku koncentraciju koja može potrajati i nekoliko sati.

Drugi metod, koji takođe potiče iz Indije, mnogo je manje naporan, ali je podjednako uspešan. U ovom slučaju hipnotizer sedi iza ispitanika i polaže ruke na njegova obnažena ramena, tako da kažiprstima dodiruje obe strane vrata, dok mu se palčevi dodiruju na potiljku. Zatim smiruje pacijenta, govoreći mu da diše mirno i ravno-merno. Istovremeno sve više pojačava pritisak prstiju. Za nekoliko minuta pacijent pada u dubok san, a hipnotizer uklanja ruke s njegovog vrata i započetu hipnozu produbljuje mirnim ali sigurnim sugestijama. Prvi trenutak je presudan. Siguran znak daje pacijent pao pod hipnotički uticaj je opuštanje ramenih mišića. Pokazalo se daje ovaj metod uspešan i kod ljudi koje na drugi način nije moguće hip-notisati.

Hipnoza telefonom

U praksi sam bezbroj puta hipnotisao ljude telefonom. Takav način deluje isto kao direktna hipnoza. Međutim, za telefonsku hipnozu potrebno je da je ispitanik već bio hipnotisan i da je pri tom dobio posthipnotički nalog pomoću koga je u njega nepokolebljivo usaćena reč koja pokreće hipnozu. Ta reč se čvrsto urezala u pacijentovu podsvest. U takvima slučajevima udaljenost ne igra nikakvu ulogu.

Kod hipnotisanja telefonom treba paziti da pacijent ne ostane sam u sobi, jer može da se dogodi da mu za vreme hipnotisanja telefonska slušalica ispadne iz ruke i da se veza prekine. To je ono što se dogodilo pri jednoj od mojih prvih telefonskih hipnoza. Nije mi preostalo ništa drugo nego da odmah odjurim kod pacijenta i tamo nastavim s hipnozom. Srećom, pacijent je bio udaljen samo nekoliko kilometara, pa sam brzo stigao kod njega. Daje bio udaljen nekoliko stotina kilometara, morao bih da obavestim policiju u njegovom gradu i zamolim ih da odu u pacijentov stan i prislove mu na uho telefonsku slušalicu, kako bih mogao da nastavim terapiju.

Kada sam stigao kod pacijenta, on je mimo sedeo u hipnozi, samo mu je slušalica ispala iz opuštene ruke tako da više nije mogao da čuje moje naloge. Probudio sam ga, i on se veoma začudio što me vidi pored sebe. U prvi mah je pomislio da halucinira.

Od tada uvek izričito zahtevam da prilikom hipnoze telefonom uz pacijenta uvek bude i treća osoba. Ipak, kasnije sam utvrdio da ova mera sigurnosti nije neophodna, jer pacijentu uvek sugerisem da tokom terapije neprekidno drži slušalicu na uhu, ali ipak je nisam ukinuo. Ovaj nalog ponavljam nekoliko puta i više se nijednom nije dogodilo da ispitaniku ispadne slušalica iz ruke. I ovde važi pravilo da pre ukidanja hipnoze treba ukinuti sve date sugestije, osim onih koje su u svrhu terapije preko potrebne. Za izvođenje **telohipnoze**

potrebno je da se prilikom direktnog susreta unapred ugovori određena reč, takozvani „okidač”, koji će pokrenuti hipnozu. Tu reč duboko usađujemo u pacijentovu podsvest. To može da se sproveđe u delo na sledeći način:

„Smestite se što udobnije. Zatvorite oči i ne otvarajte ih tokom razgovora. Potpuno se opustite i neka vam ruke i noge sasvim opušteno vise. Telom vam se širi prijatan osećaj mira. Mišići su vam opušteni, a nervi smireni. Osećate kako postajete sve mirniji - sve mirniji. Osećate kako vam se telom širi prijatan umor. Sve dublje tonete u prijatan osećaj umora i težine. Sve ste umorniji - sve umorniji. Telo vam je sve teže, a glava i očni kapci teški su vam kao olovo. Umor vam sklapa kapke. Nešto ih snažno vuče naniže: teški su kao olovo. Jedva možete da otvorite oči, a to i ne želite. Potpuno se prepustate prijatnom osećaju umora i težine. Glava i kapci su vam sve teži - sve teži. Odmah ču početi da brojam. Posle svakog broja pokušajte da otvorite oči, ali ih odmah opet zatvorite - sasvim mimo -sasvim mirno. Jedva da možete da otvorite oči. Sa svakim brojem kapci su vam sve teži, dok na kraju uopšte ne možete da ih otvorite. Sa svakim brojem kapci su vam sve teži - sve teži. Počinjem da brojam. Jedan - jedva možete da otvorite oči. Dva - kapci vam postaju sve teži. Tri, četiri, pet - kapci vam postaju sve teži i uskoro više uopšte nećete moći da otvorite oči. Šest, sedam - (Nastavlja se sa brojanjem, i ubacuje se sve veća pauza između brojeva, dok pacijentove oči ne ostanu sklopljene.).

Oči su vam sada čvrsto sklopljene. Ne možete da ih otvorite. To više i ne želite. Potpuno se predajete prijatnosti umora i težine. Telo vam postaje sve teže i teže. Svaki pojedini prst težak vam je kao olovo. Sada su vam ruke tako teške da više ne možete da ih pomerite. Ruke i noge su vam teške kao da su od olova. Osećate kao da su o njih okačeni tegovi. Čini se da vam ruke više ne pripadaju telu. One su vam sve teže i sve vas jače vuku naniže. Sada su vam ruke tako teške da više ne možete da ih podignite. Ruke su vam sada tako teške i tako vas snažno vuku naniže da više ne možete da ih podignite. Obe ruke su vam kao od olova i potpuno nepokretne, tako da više ne možete da ih podignite. Pokušavate da ih podignite, ali vam to ne uspeva. (Ako pacijent ipak može da podigne ruke, ponavlja se čitava sugestija sve dok ruke ne ostanu nepokretne.)

Potpuno ste mirni i opušteni i više ne pokušavate da podignite ruke. Puštate da još dublje utonete u prijatan osećaj umora i težine. Čitavo telo teško vam je kao olovo. Sve dublje tonete u čudesni osećaj umora i težine. Sve ste umorniji, sve umorniji.

Sve što vam govorim prodire duboko u vašu podsvest. Sve ćete doslovno izvršiti. Vaš mir je sada dubok i nepokolebljiv. Sve što vam govorim, prodire vam duboko u podsvest i tu se neizbrisivo utiskuje. Sve ćete doslovno izvršiti. Svaki put kada vam kažem KI-AI, oči vam se sklapaju i odmah se opuštate i tonete u prijatan mir. Čim izgovorim reč KI-AI, osetiće neodoljivu potrebu da sklopite oči. Odmah ćete ponovo da zaspite u prijatnom stanju mira i opuštenosti. To je neopoziva naredba prema kojoj ćete uvek postupiti. Dovoljno je da izgovorim KI-AI, da biste ponovo utonuli u čudesan mir. To je apsolutni imperativ i postupaćete u skladu sa njim. (Ovde se ubaci pauza od nekoliko minuta da bi sugestija mogla da se učvrsti u ispitanikovoj podsvesti. Ako se to ne učini, dalje sugestije će biti slabije.)

Kada izbrojim do tri, vaša koncentracija popušta i osećate se dobro i odmorno. Ipak, sve što sam vam rekao, duboko je i čvrsto usađeno u vašu podsvest i uvek ćete shodno tome postupiti. Čim vam kažem reč KI-AI, oči će vam se zatvoriti. To je apsolutni imperativ. Uvek ćete postupiti u skladu sa njim. Brojaću do tri, a vi ćete da otvorite oči i bićete svezi i odmorni, ali sve što sam vam rekao ostaće duboko i postojano u vašoj podsvesti i uvek ćete postupati u skladu sa tim.

Jedan - dva - tri: otvorite oči! Osećate se dobro i odmorno. Ruke i noge su vam lake i pokretljive. Svezi ste i dobro se osećate."

Time je reč KI-AI urezana u ispitanikovu podsvest kao okidač koji omogućuje sledeću hipnozu. Biće dovoljno da se ova reč nekoliko puta izgovori da bi ispitanik sklopio oči i utonuo u hipnozu.

Za hipnozu telefonom koristim sledeće reci:

„Smestite se udobno. Dišite mirno i jednolično. Potpuno se opustite. Odmah ću da izgovorim dogovorenu reč. Ona će trenutno da vam sklopi oči, pa ćete odmah da ih opustite i utonete u prijatan mk Čim izgovorim ovu reč, osetiće neodoljivu potrebu da sklopite oči i utonućete u duboku hipnozu. Sada vam govorim tu reč: KI-AI, KI-AI, KI-AI.“

Zbog veće sigurnosti, i da bi se hipnoza produbila, reč ponavljam tri puta. „Oči su vam sada vrlo čvrsto zatvorene. Mir vam je dubok. Nepokolebljivo mirujete. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u hipnozu. Hipnoza vam sa svakim udisajem postaje sve dublja i dublja, duboka kao nikada do sada. Sve što govorim, prodire vam duboko u podsvest, i sve će od reci do reci izvršiti.“ Zatim slede željene sugestije.

Ko ima iskustva i veliku moć koncentracije, može telefonom da izvede i prvu hipnozu, pa čak i ako osobu koju želi da hipnotiše nikada u životu nije video. U tom slučaju, naspram sebe postavljam stolicu i predstavljam sebi da na njoj sedi ispitanik. Zatim zamišljenoj osobi kažem sve uvodne sugestije. Sve to, naravno, govorim preko telefona. Ako imam sliku osobe koju želim da hipnotišem, ona mi koristi da se lakše koncentrišem. Uspeh ovakve hipnoze jedva da je nešto manji od one kada je ispitanik prisutan.

Hipnoza pomoću magnetofonske trake ili gramofonske ploče

Da pri hipnozi ne deluje nikakva tajanstvena sila jasno se vidi po tome što možemo daje izvedemo i pomoću magnetofonske trake ili gramofonske ploče. Pacijent udobno leži na kauču i nekoliko minuta se opušta, pri čemu mirno i jednolično diše. Zatim uključuje aparat i potpuno se usredsreduje na hypnotizerov glas.

U načelu, svaku terapiju hipnozom snimam na magnetofonsku traku koju kasnije dajem pacijentu. Time mu omogućavam da jednokratnu terapiju svaki dan ponavlja i produbljuje njen dejstvo. To se pokazalo uspešnim pri odvikavanju od pušenja i pri smanjivanju telesne težine. Bitno je da pacijent nekoliko puta dnevno sluša odgovarajuće sugestije, sve dok njihov sadržaj ne postane sastavni deo njegove ličnosti.

Kod otpornih pacijenata takođe snimam uvođenje u hipnozu na magnetofonsku traku, pa molim pacijente da je svaki dan preslušavaju kod kuće od jedan do tri puta, sve dok hipnoza ne počne da deluje. Zatim pacijenti ponovo dolaze u moju ordinaciju i možemo da počnemo lečenje.

Magnetofonska traka je vrlo dragocena i za autohipnozu, jer je mnogim ljudima teško da se opuste i da sebi u mislima nešto suge-rišu. Zato željene sugestije diktiraju na magnetofonsku traku, a onda se potpuno pasivno prepuste delovanju sopstvenog glasa.

Često se desi da pacijent poželi da otkrije izvor svojih problema. Tada u njegovom prisustvu diktiram normalno uvođenje u hipnozu na magnetofonsku traku. Na kraju kažem: „Sada ću nekoliko minuta da čutim. Za to vreme u duhu ćete sasvim jasno videti uzroke svojih problema. Podsvet će vam se otvoriti, i jasno ćete videti uzroke svojih problema. Slike postaju sve bistrije, sve jasnije. Sada potpuno jasno možete da vidite uzroke svojih problema.“

Naravno da podsvet često ne reaguje odmah na primljenu zapo-vest. Da bih uštедeo skupu i dugotrajnu terapiju, magnetofonskoj traci prepuštam ponavljanje zapovesti. Doduše, simboli koji se pri tom pojavljuju ponekad ne mogu da se shvate. Ako sve ponovimo još jednom, pojaviće se drugi, razumljiviji simboli. Hipnoza pomoću magnetofonske trake pokazala se posebno efikasnom u postizanju boljeg uspeha u školi. Ovde je često dovoljna samo jedna hipnoza koju treba snimiti na magnetofonsku traku i redovno ponavljati. Uspeh će se začudjujuće popraviti. Istovremeno će se u velikoj meri povećati i ispitanikova volja za učenjem.

Hipnoza pomoću pisma

Dok u hipnozi telefonom kao okidač za uvođenje služi izgovorena reč, u hipnozi pomoću pisma isto tako deluje napisana reč. Moramo, međutim, da izaberemo i ugovorimo reč koja ne postoji u običnom govoru, kako do hipnoze ne bi došlo zabunom.

Kao okidač koristim reč KI-AI, japansku oznaku za borbeni poklič u džudou. To je, dakle, reč koju ne koristimo u običnom govoru. Prikladna je za okidač u hipnozi pismom ako se utisne u podsvet onoliko duboko koliko je potrebno. U prethodnom poglavljju opširno sam opisao kako se obavlja uvođenje u hipnozu. Ovde, međutim, lako može da se pogreši, i zato nemam mnogo poverenja u ovaj oblik hipnoze.

Sećam se događaja od pre nekoliko godina. Radio sam sa dva de-teta kako bih popravio njihov uspeh u školi. Dečaku je bilo dvanaest godina, devojčici devet. Pošto se njihova porodica preselila, a nisu imali magnetofon, za nastavak rada odabrao sam hipnozu pomoću pisma. Zapisao sam potrebne sugestije. Početak pisma je glasio: „Čim pročitaš ovde napisanu reč Kl-AI, utončeš u duboku hipnozu, ali će ti oči ostati otvorene. Pročitaćeš čelu stranu, a sve stoje na njoj napisano duboko će se urezati u tvoju podsvest, pa ćeš tačno tako i da postupiš. Ovo pismo ćeš pročitati svakog dana bar jednom i sve njegove naredbe izvršićeš doslovno.“

Sve je dobro krenulo i uspeh u školi se kod oba deteta izvanredno poboljšao. Jednog dana sam, međutim, od njihove majke primio pismo u kome mi saopštava kako je morala da sakrije moje pismo, jer je devojčica otkrila daje dovoljno da ispred brata stavi početak pisma pa da on odmah utone u hipnozu. Za to vreme ona je mogla nekažnjeno da se igra njegovim igračkama i da ga neko vreme isključi iz igre, a on nije mogao da se brani.

Mogu samo da ponovim da hipnoza putem pisma može da dovede do neželjenih uzgrednih pojava, pa ne mogu daje preporučim. Ovde je pominjem samo da bi opis bio potpun.

Indirektna hipnoza

Ovaj oblik hipnoze posebno je prikladan za uticanje na osobe otporne na hipnozu. To mogu da budu duševno obolele osobe - koje ustvari ne bismo ni smeli da hipnotišemo - ili ljudi koji su toliko obuzeti sami sobom da se slabo obaziru na hipnotizerove reci, ili se na njih uopšte ne obaziru.

Pod naslovom *Tajne hipnoze* Žorža de Dibora, objavljena je knjiga o engleskom lekaru, doktoru Forbsu, koji je svoje pacijente lečio indirektnom hipnozom. Dr Forbs je bio šef bolnice za duševne obolele u Londonu. Tu bolnicu je sam osnovao, pa je tokom godina lečio svojim metodom oko 80.000 pacijenata. Uspesi su bili izvanredni i nadmašivali su sva očekivanja. Lečio je ne samo duševne bolesti, već i sve oblike neuralgija i neuroza. Na jednom međunarodnom kongresu Forbs je ovako opisao svoj metod:

„Pre nekoliko godina pozvali su me u Milano da bih lečio neku otmenu Engleskinju. Pošto sam u to vreme boravio u blizini Torina iskoristio sam priliku da o tom slučaju porazgovaram sa Lombrozom. On mi je preporučio da primenim hipnozu, ali me je upozorio da se bolest od koje Engleskinja boluje samo u retkim slučajevim može uspešno lečiti direktnom hipnozom. Pažnja takvih bolesnika usme-rena je isključivo na sopstvenu osobu, pa zato nisu prijemčivi za direktnu hipnozu. Lombrozo mi je preporučio indirektnu ili takozvanu „refleksnu hipnozu”, metod kojim se bolesnik u budnom stanju dovodi u direktan kontakt sa nekom hipnotisanom osobom. Pri tom se ovako postupa:

1. Pacijent sedne naspram osobe koja je u dubokoj hipnozi. On drži njene ruke unakrst (desnom rukom drži desnu ruku hipnotisane osobe, a svojom levom njenu levu ruku).
2. Hipnotizer ništa ne sugeriše pacijentu, već sugestije usmerava isključivo na hipnotisanu osobu.
3. Pacijent je tokom čitave terapije potpuno svestan, a oči su mu otvorene.
4. Hipnotisanoj osobi sugerira se da oseća sve pacijentove simptome. Hipnotizer ga poziva da ih detaljno opiše.
5. Pacijent sve vreme posmatra hipnotisanih osoba i vidi kako se simptomi njegove bolesti prenose na nju. Hipnotisana osoba postaje glasom, načinom izražavanja i ponašanjem sve sličnija pacijentu.
6. Kada je pacijentova bolest potpuno preneta na osobu u hipnozi, hipnotizer joj sugerira da ozdravi i tada se preneti simptomi gube.
7. Hipnotisana osoba se budi, uz zaključnu sugestiju da ne oseća nikakve bolove i daje zdrava. Na kraju hipnotizer proverava da su svi simptomi nestali.

Prilikom ispitivanja, hipnotisani se uglavnom ne seća šta se dogodilo tokom terapije i prenosa bolesti. Pokazalo se, međutim, da tegobe kod pacijenta ili sasvim nestaju ili postaju do te mere ublažene da iščezavaju u toku sledećih nekoliko dana.

Kod ove terapije posebno je važno da hipnotizer ukine hipnozu tek kada se u potpunosti uveri da su kod hipnotisane osobe sasvim

nestali svi preneti simptomi. Hipnotizer mora da nastavi sve dok u to ne bude apsolutno siguran.

Drugi oblik indirektne hipnoze opisuje dr Aleks. Za ovu hipnozu je potrebna osoba posebno pogodna za indirektnu hipnozu. Pacijent ostaje u svom mestu boravka bez obzira koliko je ono udaljeno od hipnotizerovog. Tokom terapije mora opušteno da leži, držeći se sasvim pasivno. Naravno, potrebno je da se unapred telefonski ili pismeno ugovori vreme i dužina trajanja terapije.

Prisutni ispitanik se zatim hipnotiše i sa njim se postupa kao daje on pacijent. Smatra li hipnotizer da je pored redovnih sugestija potrebna i neka druga terapija, ona će se takođe obaviti na ispitaniku u hipnozi. Medijum će osećati bolest od koje pacijent boluje, i tako nam pružiti mogućnost da postavimo dijagnozu na daljinu. Tok terapije odgovara onome što smo već opisali. Ovde je isto tako potrebno da se pažljivo izbrišu svi preneti simptomi. Zato treba ukinuti sve date sugestije pre prekida hipnoze, osim onih koje su potrebne u tečenju.

Dr Aleks je prilikom svojih terapija indirektnom hipnozom često bio u stalnoj telefonskoj vezi sa pravim pacijentom. Na taj načinje mogao da proverava dejstvo terapije i uskladi je sa datim okolnostima.

Grupna hipnoza

Tehnika grupne hipnoze ne razlikuje se bitno od tehnika individualne hipnoze. Kod grupe treba, međutim, pažljivije pripaziti na to da se pre početka uklone sve smetnje. I kod grupne hipnoze prostorija u kojoj se hipnoza održava treba daje zamračena i tiha. Jednolični ulični zvuči iz daljine manje smetaju od iznenadnih zvukova u neposrednoj blizini, kao što je na primer lupanje vrata, zvonjava telefona ili lajanje psa.

Suprotno onome što se događa u pojedinačnoj hipnozi, gde hipnotizer može da se prilagodi reakcijama onog koga želi da hipnotiše, kod grupne hipnoze to može samo delimično da se sproveđe. Na primer, član grupe koji reaguje posebno usporeno ili vrlo žestoko, može da ometa čitavu grupu. Kod grupne hipnoze treba pripaziti na sastav grupe. Sve pojedince koji odskaču od prošeka, treba hipnoti-sati odvojeno.

Za izvođenje grupne hipnoze možemo da upotrebimo nekoliko tehnika. Posebno je prikladan metod fiksiranja. Hipnotizer poziva učesnike ogleda da čvrsto i ne trepćući gledaju u plavu električnu sijalicu koja može da bude na tavanici ili na stolu. Pri tom hipnotizer može kod svakog učesnika da kontroliše da li su mu se oči sklopile, i da nastavi sa hipnozom tek kada su svi učesnici sklopili oči.

Idealnu grupu čini tri do dvanaest članova. Takvu grupu hipnotizer može lako da nadzire i njome da upravlja. Ovaj broj osoba može lako da bude hipnotisan ako svi učesnici ogleda leže. Obuhvata li grupa petanest do pedeset osoba, hipnoza će, zbog ograničenosti prostora, morati da se obavlja dok učesnici sede. Poreda se nekoliko redova stolica i učesnici sednu, ali tako da prvi red ostane prazan. Hipnotizer zatim govori učesnicima da se obema rukama što opuštenije prihvate za naslon stolice ispred sebe i da glavu polože na ruke. Grupe veće od pedeset ljudi nisu ni podesne za grupnu hipnozu. Tu deluju posebni zakoni obrađeni u poglavljju „Masovna hipnoza“.

U grupi, dejstvo hipnoze posebno je pojačano duševnom zarazom i afektivnim prilagođavanjem ponašanja. Sugestivna hipnoidnost je u grupnoj hipnozi bitno povećana. Uzajamnim imitiranjem i duševnim nивелисањем pojačavaju se osećaji, zbog čega se sugestija lakše ostvaruje. Nastaje takozvani „grupni duh“, pa sugestija na svakog pojedinog učesnika deluje jače od zbiru ukupne hipnotičke snage.

Grupe treba da su, međutim, tako sastavljene da se svim učesnicima mogu dati iste sugestije. Kad pojedincima smeta ako sve učesnike hipnotišemo odjednom, onda moramo da idemo od jednog do drugog i svakome dajemo posebne sugestije. Takvim postupkom poništavaju se sve prednosti grupne hipnoze.

Pored prednosti povišene sugestibilnosti pojedinca u grupi, hipnotizer može mnogo efikasnije da iskoristi svoje vreme, i da uz manje napora radi sa više pacijenata. Jedina slaba strana grupne hipnoze leži u tome da jedan učesnik može da ometa tok čitavog procesa i tako ugrozi njegov uspeh. Praksa, međutim, pokazuje daje to moguće iz-beći pravilnim izborom učesnika.

Masovna hipnoza

„Masa“ je nešto više od skupa duševnih svojstava osoba od kojih je sastavljena. Masa se pojavljuje kao potpuno novo biće i pokazuje karakteristike koje pojedinci ne poseduju. Samosvest pojedinaca više ne dolazi do izražaja. Stvara se kolektivni „duh“, pri čemu su volja, predstava i osećaji pojedinaca potisnuti u određenom, zajedničkom smeru. Uzrok okupljanja pri tom ne igra više nikakvu ulogu, a postaju beznačajni i profesija, pol i društveni položaj pojedinaca.

U masi postoji tendencija da se odmah ostvare tek nastale zamisli. Izgleda da zbog brojčane nadmoći mase pojedinac u njoj stiče osećaj nesavladive snage, koja ga navodi da bez razmišljanja sledi svoje osećaje i nagone. Pojedinac u masi može daleko da nadmaši samog sebe - kako u dobru tako i u zlu.

U masi jedna podsticajna sugestija može da pređe u eksplozivnu akciju, a da pojedinac pre toga ne razmisli o posledicama. Budi se divljaštvo i agresivnost, ali istovremeno i velika sposobnost oduševljavanja. Tu se u nama budi i deluje primitivno praiskonsko jezgro koja ne podleže logici. To se posebno dobro vidi kada se okupe religiozni ili politički istomišljenici ili ljudi istih ubedjenja, jer ista ubedjenja samo pojačavaju dejstvo mase. Danas je to najočiglednije na sportskim terenima.

Za masovnu hipnozu potrebna je ličnost uverena u sopstvenu snagu, ličnost koja svoje mišljenje ume uverljivo da saopšti, i da ga jednostavnim recima učini slikovitim, plastičnim. Čim iskra oduševljenja pređe na masu, mišljenje jake ličnosti postaje zajedničko dobro. Zajedničko oduševljenje povlači za sobom i one koji oklevaju, pa će i oni prihvatići iznetu zamisao.

Hipnoza u budnom stanju

Kod posebno prikladnih osoba, date sugestije, ako ih hipnotizer izgovori sigurno i određeno, mogu da se sprovedu i u budnom stanju. Po mom iskustvu, oko petanaest posto ljudi je toliko sugestibilno da ih možemo hipnotisati i u budnom stanju. Iako uvođenje u hipnozu ovde nije prepoznatljivo, ipak se radi o potpuno normalnoj hipnozi. Za trenutno davanje hipnoze dovoljna je sama sugestija.

Da biste u grupi ljudi pronašli one koji su prikladni za hipnozu u budnom stanju, pružite po jednu ruku dvema osobama koje sede jedna do druge i zamolite ih da čvrsto uhvate vaš kažiprst i srednji prst. Zatim im sugerišite: „Čvrsto držite moje prste - dižite ih još čvršće. Ne možete više da ih ispustite ni kad ruke polako povlačim. Ne možete više da ispustite moje ruke. Morate da podete sa mnom.“

Dok to govorite, sasvim polako počinjete da povlačite ruke, kako biste osetili da li popušta stisak ruke vašeg ispitanika. Čim to osetite, odmah kažite: „Sada možete da ispustite moju ruku - ispustite je!“ Osetite li, naprotiv, da ispitanik ne ispušta vašu ruku, povucite ga za sobom uz dalje sugestije za produbljivanje hipnoze. Pri tom govorite: „Ne možete da ispustite moju ruku - čak i ako pokušate, neće vam uspeti. Što se više trudite, to me čvršće držite za ruku. Ne možete da ispustite moju ruku. Čvrsto je držite, vrlo čvrsto.“

Hipnoza u budnom stanju može da se ugovori i kao posthipnotički nalog. Čim ste nekog hypnotisali, sugerišite mu: „Sve moje naloge odmah ćete izvršiti i u budnom stanju. Ne možete i ne želite da učinite drukčije. Sve što vam govorim odmah ćete da uradite i u budnom stanju. Ništa vas neće odvratiti da i u budnom stanju učinite sve dobro. Čim izgovorim nalog i izbrojim do tri, osetićete da vas nešto neodoljivo tera da odmah izvršite dobijeni nalog. Drugo ne možete i ne želite da učinitе. Uvek ćete učiniti ono što od vas tražim. Pošto sam vam naredio šta da uradite, dovoljno je da izbrojim do tri. Tada ćete odmah izvršiti nalog. Ništa neće moći da vas spreči u tome.“

Posle ove pripreme dovoljno je da date nalog i izbrojite do tri, pa da ispitanik taj nalog i izvrši. Gledaoci koji prisustvuju hipnozi, silno će se iznenaditi.

Daljinska hipnoza

Hteo bih da vam opišem jedan ogled s daljinskom hipnozom koji uvek iznova privlači i čudi svedoke ogleda.

Pred nekom grupom ljudi recite da ćete se iz susedne sobe usred-srediti na nekog od prisutnih i da ćete snagom misli učiniti da u roku od jednog minuta zaspri dubokim snom. Odabratce jednog člana

grupe i kazaćete mu: „Sada ču da odem u drugu sobu i usredsredim svoje misli na vas. Zato ćete osetiti sve jaču potrebu za snom. Možete da se tome opirete koliko god hoćete, ali vam to ništa neće koristili. Što se više budete branili, to ćete brže zaspati. Kada se posle dva minuta vratim, spavaćete dubokim i čvrstim snom.“

Zatim ćete izaći iz sobe, i u roku od jednog minuta čovek će zaista zaspati. Da biste to izveli, u grupi mora da bude neko s kim ste već ranije radili i u čiju ste podsvest usadili nalog da će i u budnom stanju odmah izvršiti svaku vašu zapovest (vidi poglavlje „Hipnoza u budnom stanju“.) U tom slučaju, dovoljno je da ga o tome obavestite (kao što je gore navedeno) i on će reagovati onako kako očekujete. Da biste isključili svaku pomisao prevare, ponudite grupi da daljinskom hipnozom prenesete na dotičnu osobu svaki izvodljiv nalog. Naravno, ovde nije reč o stvarnoj daljinskoj hipnozi, već o skrivenom obliku hipnoze u budnom stanju.

Uostalom, stvarna hipnoza na svaku udaljenost takođe je moguća, ali za nju je potrebna temeljna priprema u obliku vežbe misli. Tibetanske lame i indijski gurui pokazali su da u mislima mogu da se spo-razumevaju i na velike daljine, i da svojim pristalicam daju naloge, čak i ako ih nikada nisu videli. I ovde postoji osnovna pretpostavka da hipnotizer sigurno vlada imaginacijom. Potrebno je, dakle, da možemo sebi vizuelno predstaviti svaki predmet ili zbiranje i da tu sliku možemo „zadržati“ koliko god želimo. Ako nam to uvek bes-prekorno uspeva, možemo da pređemo na narednu vežbu.

Dok sedimo u autobusu ili vozu sa još nekoliko osoba koje uopšte ne poznajemo, izaberimo jednu od njih i usmerimo svoje misli na nju. Intenzivno mislimo kako taj čovek postaje umoran i kako mu se oči sklapaju. Moramo to jasno da vidimo u duhu i da tu sliku zadržimo nekoliko minuta. Za početak nemojte da odaberete dete koje se nestašno igra, već nekog ko mirno sedi na svom mestu. Čim odabrani čovek sklopi oči, odmah mu u mislima sugerišite suprotno, tj. da ih ponovo otvorи i da bude potpuno svež. Prilikom koncentracije nije potrebno da piljite u odabranu osobu, već gledajte bilo gde ili zatvorite oči.

Kada vam takav ogled uspe, proširite delokrug i ponovite isti ogled s nekoliko osoba istovremeno. Kontrole radi, *iz* ogleda isključite u mislima jednu osobu, i uverite se da zaista možete usmereno da uti-

Čete na pojedine osobe. Nemojte da slabite dejstvo ogleda time Sto sumnjate da će odabrani ljudi izvršiti vaše zapovesti. Morate da prepostavite kako će oni zaista izvršiti sve što im naredite.

Suprotan ogled je takođe veoma zanimljiv. Hipnotišite neku osobu, pa stanite nekoliko metara daleko od nje i koncentrisano se zagledajte u nju. Pri tom neprekidno mislite: „Odmah čete da ustanete i da mi pridete. Osećate veliki nemir i ne možete drukčije da postupite. Sad ustajete i prilazite mi. Oči su vam zatvorene, ali vi ustajete i prilazite mi. Ustajete i prilazite mi sklopljenih očiju.“ Zatim snažno i kratko zapovedite: „Sada ustanite i priđite mi!“ i Ako je vaš duševni kontakt dovoljno jak, čovek će nesigurno da ustane i žmireći krenuti ka vama. Tada mu u mislima nečujno zapovedite: „Stoj!“ i on će da stane. Radi kontrole stanite iza ispitanika i zapovedite mu: „Vi padate na leđa! Osećate kako vas neka neodoljiva sila vuče u nazad i vi padate. Ja stojim iza vas i sigurno ću da vas prihvatom.“ Ispitanik će ponovo da izvrši vaš nalog izrečen u mislima.

Kada ste dotle stigli, uspeće vam i sledeći ogled koji svetski poznati magovi izvode pred zapanjenim gledaocima.

Postavite čoveka koji je u dubokoj hipnozi leđima okrenutog publici, da ne bi mogao da vidi šta čete da učinite. Naravno da su mu oči sklopljene i da bez vašeg naloga ne bi njima ni trepnuo. Da bi se i publika uverila da nije posredi nikakav trik, ispitanik okreće gledaocima leđa. Od nekog gledaoca uzimate bilo kakav predmet i stavljate ga u džep drugog gledaoca. Zatim se vratite svom ispitaniku, okrenete ga ka publici i zapovedite mu da otvorи oči, ali da i dalje ostane u dubokoj hipnozi. Recite mu: „Stavio sam određeni predmet nekome u džep. Idite do tog čoveka i izvadite taj predmet iz njegovog džepa.“ U mislima mu, međutim, zapovedate da ode kod gospodina u smeđem odelu sa žutom kravatom i da posegne u levi džep njegovog sakoa. „Nemojte da odande uzmete ključeve od automobila, već ručni sat. Budite sasvim sigurni, pratim vas u mislima.“ Tako svojina mislima dovodite ispitanika do konkretnog predmeta.

Ovaj ogled uspeva gotovo uvek ako ispitanika pratite u mislima sve do sakrivenog predmeta. Naravno, tu nema ni govora o prevari

gledalaca, jer se ne primenjuje nikakav trik, već ispitaniku u mislima dodatno dajete samo još nekoliko naloga.

U daljinskoj hipnozi hypnotizer bi uvek trebalo da koristi neko pomoćno sredstvo koje će da posluži pri koncentraciji. Najjednostavnija pomoć je slika osobe koju želite da hipnotišete. Ako nemate njenu sliku, dovoljno je da sebi predstavite kako ta osoba sedi ispred vas i vi joj se obraćate kao daje stvarno prisutna. Druga vrlo efikasna pomoć je da subjektu napišete pismo koje sadrži sve sugestivne naloge. Pri tom sebi detaljno predstavite kako on prima pismo, kako ga otvara i čita. Zadržite tu sliku u duhu koliko god možete i pratite svoju predstavu, srećni što vam je ogled uspeo. U tom slučaju, dakle, unapred predvidate uspeh, pa vam radost zbog uspelog ogleda uopšte ne dopušta da posumnjate. Pismo, naravno, niste ni poslali.

Na ulici takođe mogu da se izvedu zanimljivi eksperimenti. I sami znate šta se događa kad idete ulicom nekoliko koraka iza nekoga i netremice mu gledate u potiljak, sugerijući mu da se okreće. Ako ste se dovoljno jako usredsredili i nadjačali druge utiske, vaš eksperiment svakako uspeva. Na ovaj način hypnotizer može da upravlja nekom osobom po svojoj volji. Nije potrebno da prvo navedete odabranog čoveka da se okreće. Usredsređeno ga gledajte u potiljak i sebi predstavite kuda želite da podje. Tako u mislima možete da mu zapo-vedite da se zaustavi pred nekim izlogom ili da skrene u sporednu ulicu. Možete ga navesti i da kupi sladoled ili određene novine. Nemojte previše da se iznenadite ako vam to često uspeva, ali nemojte ni da se obeshrabrite ako ne uspevate onako kao što ste očekivali. Važno je da nesmetano možete nastaviti da vežbate i dalje razvijate svoje sposobnosti.

Uostalom, nije nimalo lako utvrditi da li neko spolja vama manipuliše. Čovekovo ja smatra i spolja nametnut način ponašanja kao slobodne odluke sopstvene volje. Kada biste osobu kojom ste upravljali upitali zašto je baš u tom trenutku kupila sladoled, ona bi vam to sigurno objasnila na neki prihvatljiv način i odlučno bi odbila nago-veštaj da to nije učinila sopstvenom voljom. To je pouzdano potvrđeno ogledima u kojima su pojedini delovi pacijentovog mozga niidraživani električnom strujom, čime su ispitanici bili navedeni na određeno ponašanje. Iako pod prinudom, oni su tvrdili da su postupili po sopstvenoj odluci. Isto tako delujete i koncentracijom misli Ne-

opaženo na drugoga prenosite program ponašanja koji ste odabrali, a ispitanik je sasvim siguran daje sam tako odlučio.

U knjizi doktora Ričarda Bervolda *Intelektualni problemi*, pisac ponavlja izveštaj doktora Disara: „Pacijentkinji sam svakog dana nalagao da sutradan spava do određenog sata. Jednom sam, odlazeći, zaboravio da joj to kažem. Postao sam svestan ovog propusta tek kad sam prešao oko sedamsto metara. Kako nisam mogao da se vratim, rekao sam samom sebi da će ona, uprkos udaljenosti, možda čuti moju zapovest, tim pre što sam joj u toku terapije neke mentalne sugestije (to jest, naloge prenute mislima) dao sa udaljenosti od jednog ili dva metra. I tako sam joj u mislima naložio da sutradan spava do osam. Zatim sam nastavio svoj put. Kada sam sutradan u pola osam stigao kod pacijentkinje, ona je spavala (pod hipnozom, ali tako daje mogla da odgovara na moja pitanja). Upitao sam je: 'Kako to da još spavate?' Odgovorila je: „Ali, gospodine doktore, pa ja radim samo ono Što ste mi naredili!“ „Varate se! Juče sam otisao od vas a da vam ništa nisam naredio.“ „Tako je“, odgovorila je ona, „ali pet minuta posle vašeg odlaska sasvim jasno sam čula kako mi govorite da spavam do osam sati. A sada još nije osam.“

U osam sati pacijentkinja se probudila baš kao što sam joj i naložio. Moglo bi da se pomisli da joj je običaj zavarao čula i da se sve to događalo slučajno. Da bih zadovoljio svoju savest istraživača i uklonio svaku sumnju, zapovedio sam bolesnici da spava sve dok je ne probudim. Kada sam u toku dana imao četvrt sata slobodnog vremena, odlučio sam da ogled privedem kraju. Izašao sam iz stana sedam kilometara udaljenog od njene kuće i istovremeno joj naredio da se probudi. Bilo je dva sata. Stigavši, zatekao sam pacijentkinju budnu. Njeni roditelji su na moju molbu tačno zapisali kada se probudila. Dogodilo se to u trenutku kada sam joj poslao zapovest da se probudi. Ogled sam nekoliko puta ponovio. Iako sam svaki put birao drugo mesto, uspeh nikada nije izostao.“

Hipnoza medikamentima

Kod hipnoze medikamentima se umesto uobičajenog uvođenja u hipnozu primenjuje podesan narkotik koji se daje injekcijom u maloj dozi tako da ne izaziva narkozu već samo opuštanje. Injekcija se daje polako da se ispitanik ne bi onesvestio. Cilj je da mu se svest samo suzi. Ovim se postiže stanje svesti koje u velikoj meri odgovara hipnozi. Mogućnosti sugestivnog delovanja izrazito su pojačane, a prepreke koje postoje u svesti znatno smanjene.

Gotovo svaki terapeut koji se bavio hipnozom pomoću medikamenata, opisuje svoja posebna iskustva i preparate koje najradije koristi. Tako Veterstrand i Kraft-Ebing govore o lakom narkotisanju pomoću hloroform-a, dok Moli daje prednost hloralhidratu. Šup koristi brometil, a Holauer kaže da se i prividnim narkozama može postići prava hipnoza. Uostalom, kratka opojnost postignuta hlore-tilom koristi se kod uvođenja prve hipnoze. Kao sedativ i hipnotik posebno je delotvoran i paraldehid. Njegova normalna doza iznosi tri do pet grama, a maksimalna dnevna doza deset grama.

Ovi podaci namenjeni su isključivo lekarima, jer se samo po sebi podrazumeva da samo oni smeju da primenjuju lekove.

Udisanje ugljen dioksida (mešavina od tri dijela ugljene kiseline i sedam delova kiseonika) takođe je delotovomo i sasvim neškodljivo. Udisanje ove mešavine kod čoveka izaziva određene duševne pro-mene koje pojačavaju sugestibilnost.

Posthipnoza

Kod posthipnoze radi se o sugestiji koja se daje za vreme hipnoze, s tim da se izvrši tek kasnije, u unapred tačno utvrđenom trenutku. Posthipnotički nalog se izvršava, ili tako makar izgleda, u normalnom budnom stanju. Određene ideje usaćene po hipnozom u početku ne podstiču na akciju, već se aktiviraju u unapred određenom trenutku. Najduži meni poznati vremenski rok posle koga je delovao posthipnotički nalog iznosio je dve godine. Nalog je tačno izvršen. Ako hoćemo da posthipnotički nalozi deluju tek posle dužeg vremena, treba

da ih nekoliko puta ponovimo. Ako nalog damo samo jednom, možemo da računamo da će biti izvršen samo u sledeća tri do četiri sata.

Evo klasičnog slučaja posthipnoze o kome govori profesor Bern-hajm: „Ispitaniku, jednom isluženom vodniku, u hipnozi sam zapo-vedio: 'Slušajte pažljivo! Prvog četvrtka u oktobru otići ćete kod doktora Liboa. Tu ćete naći predsednika republike. On će vam predati odlikovanje.' To je bilo u avgustu. U međuvremenu sam pacijenta video još nekoliko puta, ali ni on ni ja nismo ni jednom po-menuli posthipnotički nalog. Trećeg oktobra, prvog četvrtka u tom mesecu i šezdeset i tri dana pošto sam dao posthipnotički nalog, dobio sam od dr Liboa ovo pismo:

„S. je danas u jedan sat i deset minuta došao kod mene. Ne obazirući se ni na šta, otišao je pravo u moju biblioteku. Tu se s puno poštovanja naklonio i čuo sam kako izgovara reč „Ekscelencijo“. Zatim je ispružio ruku i rekao: „Najlepše hvala, ekscelencijo!“ Kada sam ga upitao s kim govori, mirno mi je odvratio: „S predsednikom republike, naravno.“ Zatim se još jednom naklonio i otišao. Gospodin E, svedok toa neobičnog prizora, upitao me koje taj luđak. Odgovorio sam mu daje S. normalan baš kao i ja.“

Iz toga se vidi da hipnotisani čovek uopšte ne zna da postupa na osnovu primljene posthipnotičke zapovesti. Naprotiv, veruje da sve čini po slobodnoj volji. U njemu čak može da se izbriše svako sećanje daje uopšte bio hipnotisan. Ako ga to pitamo, poricaće.

Iz prakse psihologa dr Hameršлага iz Berna, koji važi za jednog od najboljih stručnjaka na području hipnoze, hteo bih da navedem jedan primer njegovog istraživačkog rada, slučaj posthipnoze koja je istovremeno sprovedena na tri osobe. Dr Hameršlag ovako izveštava:

„Hipnotisanom ispitaniku A dao sam sugestiju: 'Kad se probudite, uzećete mastionicu sa radnog stola i stavićete je na prozorsku dasku.'

Hipnotisanom ispitaniku B sugerisao sam: 'Kad se probudite, uzećete stolicu koja стоји kraj prozora i stavićete je na radni sto.'

Hipnotisanom ispitaniku C kazao sam: 'Kad se probudite, kod prve reci koju vam uputim isplazićete mi jezik.'

Evo šta se dalje događalo:

Na datu zapovest A se probudio, seo pored mog radnog stola i s vremena na vreme krišom gledao u mastionicu koja je stajala na stolu. Odjednom ju je zgrabio i odneo na prozorsku dasku.

Kad se B probudio iz hipnoze hteo je kao i obično da sedne kraj mog radnog stola, ali se predomislio i zastao kraj prozora. Upitao sam ga hoće li da sedne, a on je rekao da će radije još malo da stoji. Pri tom je krišom gledao u sto, da bi se zatim ponovo zagledao kroz prozor. Onda je, prividno nenamerno, stavio ruku na naslon stolice i pogledao me. Čim sam ustao sa stolice ispred radnog stola i malo se pomerio u stranu, B je podigao stolicu i stavio je na sto. Lice mu je odmah izgubilo napeti izraz. Kada sam ga začuđeno upitao zašto je stolicu stavio na tako neobično mesto, B se nasmejao i odgovorio mi daje hteo da se nadali.

Pošto je hipnoza prekinuta, C je neko vreme sedeо naspram mene, ali je samo čutao. On mi je i bez pitanja pričao kako se vrlo dobro oseća i kako više nije nimalo umoran. Onda sam ga nešto upitao, a on se sav ukočio i pogledao me Sirom otvorenih očiju. Zatim je odmah nuo glavom kao da želi da otcra neku misao. Kada sam ga upitao Sta mu je to palo na pamet, odgovorio je daje to bila apsurfudna pomisao da mora da mi isplazi jezik. Ni sam ne zna kako je mogao i da pomisli na takvu besmislicu."

Iz ovoga vidimo da se zapovest koju je ispitanik dobio u hipnozi samo prividno izvršava u budnom stanju. Prema svojim iskustvima mogu da kažem upravo suprotno, tj. da ispitanik, neposredno pre izvršenja posthipnotičkog naloga, ponovo tone u hipnozu koja definitivno prestaje tek pošto se nalog izvrši.

Čak i to što je ispitanik C odbio da izvrši posthipnotički nalog, sasvim je normalno. Tu je naučeno ponašanje jače od naloga dobi jenog u hipnozi, tako da ispitanik nije mogao da ga izvrši. Iz navedenog primora još jednom vidimo da ljudi ne izvršavaju zapovesti koje nisu u skladu sa strukturonjihove ličnosti.

Kako se ponaša hipnotisani između buđenja iz hipnoze i trenutka kad izvršava posthipnotički nalog? Obično se ponaša normalno, pa se uopšte i ne seća da u određeno vreme mora nešto da uradi. Nalog nm se vraća u sećanjc tek neposredno pre nego što treba da ga izvrši, ali tada prinuda postaje neumitna. Ako struktura ispitanikovog ponaša nja ne pruža otpor jači od zadatog naloga, on će svakako biti izvršen. Uz posthipnotički nalog možemo da damo i ovu sugestiju;

„Osećaće da ono što učinite u određenom trenutku, činite po sopstvenoj slobodnoj volji. Nećete se ni setiti da vam je iko išta sugerisao.“

Posle takve sugestije ispitanikova podsvest će poslušno da blokira sećanje na primljenu sugestiju. Sećanje, međutim, ne može da se izbriše. To ispitaniku istovremeno pruža određenu sigurnost - hipno-tizer može da poništi blokadu sećanja. Ako je, dakle, posthipnotički nalog neka nekorektna sugestija, hipnotizer mora da računa da će se to otkriti, pa ma kako snažno blokira sećanje na sugestiju. Kasnije dobijen nalog za poništenje blokade pamćenja uvek deluje, jer podsvest vrlo rado poništava neprirodno stanje zaborava.

Uostalom, čak i ako ispitanici zna da se radi o posthipnotičkom nalogu, on će da ga posluša, jer je nalog stigao do područja čula. Ako se sukobe želja i osećaj, uvek će, kao što smo čuli, da pobedi osećaj. To najbolje pokazuje ovaj primer:

Američki stručnjak na području hipnoze, čuveni psiholog G. H. Estabruks, sugerisao je nekom ispitaniku da će, kad se probudi, na određeni znak prići prozoru i iz špila karata koji tu nađe izvući piko-vog asa i predati ga hipnotizeru. Ispitanik je bio student psihologije, i sam dobro upućen u hipnozu. Evo šta se dogodilo: on je prišao prozoru i podigao špil karata, ali onda je zastao i okrenuo se. „Znate šta“, rekao je, „verujem daje to posthipnotički nalog.“

„A šta ćete učiniti?“ upitao je hipnotizer.

„Hteo sam da u špilu karata potražim asa pik i da vam ga predam.“

„U pravu ste, to je postihipnotička sugestija. A šta ćete sada učiniti?“

„Neću da izvršim nalog.“

„Kladim se s vama da nećete odoleti.“

„Prihvatom opkladu.“

„Rezultat je bio vrlo zanimljiv“, piše Estabruks u svojoj knjizi *Spiritizam*. „Svi smo još dva sata ostali u istoj prostoriji. S vremena na vreme, student bi prišao prozoru kao odsutan duhom, prestravljeni se trzao i iznova me uveravao da neće da posluša nalog.“ Dva sata kasnije profesor je izjavio daje student dobio opkladu. Ipak, popodne tog istoga dana dogodilo se nešto neobično. Snaga hipnotičkog naloga bila je tako jaka da student nije mogao da se smiri. Nije mogao da

se usredsredi ni na kakav drugi posao. Na kraju je prinuda postala tako jaka daje ipak izvršio nalog. Samo onaj koje sam posmatrao takve slučajeve može da oceni neverovatan uticaj koji hipnoza, a putem nje naša podsvest, vrši na normalnog, zdravog čoveka.

U medicini je posthipnotički nalog najvažniji sastavni deo hipnoze, jer bez njega ne bismo mogli da utičemo ni na bolest, niti da promenimo neki nepoželjan oblik ponašanja.

Hipnoza u snu

Hipnoza u snu jedini je način da nekog hipnotišemo protiv njegove volje. Pri tom se direktnim putem obraćamo podsvesti, pa nam nikakva kritika i nikakve sumnje svesti ne mogu umanjiti uspeh. Važno je da se odabere pravi momenat. U tu svrhu najprikladnija su prva dva sata pošto ispitanik zaspi i sat pre nego što se probudi.

Prethodno uspostavljamo takozvani „odnos”, dakle vezu sa spa-vačevom podsvesti. To ćemo postići tako da već na vratima počnemo nešto tiho da mu govorimo, da se ne preplaši kada ga odjednom oslovimo izbliza. Nastavljujući da tiho govorimo (šapućemo), prilazimo na nepun metar do spavača. Ne smemo da mu govorimo u lice, već prema stomaku. Nipošto ne smemo da ga nazovemo pravim imenom, jer se većina ljudi od toga budi.

Počnite da šapućete na vratima otprilike sledeće: „Ne dajte da vam nešto smeta. Mirno spavajte. San vam postaje sve dublji i dublji. Ništa ne može da vam smeta. Osećate se dobro. San vam postaje sve dublji - sve dublji. Spavate duboko i čvrsto, ali me sasvim jasno čujete. Slušate me, a pri tom sve čvršće i čvršće spavate.”

Morate da izbegavate svaki napor volje. Vašom sugestijom mora da upravlja snažna želja da spavaču pomognete. Što vam se reci više zasnivaju na naklonosti, bolje ćete uspeti. Sugerisanje uopšte neće da vas nervno zamori. Naprotiv, otkrićete da se prijatne reci upućene spavaču odražavaju i na vama pa i vama donose radost i sklad.

Roditelji ne treba da se plaše da će njihovom detetu naškoditi sugestije koje mu dajemo u snu. Čak i ako ste jednom dali sugestiju za koju se kasnije pokazalo da baš i nije korisna, možete lako daje po-

ništite određenom protivsugestijom. Svi roditelji bi zapravo trebalo da znaju koliko je na ovaj način lako pomoći deci da savladaju poteškoće. Ako deca ne vole da jedu, mokre u krevetu, grickaju nokte ili u školi dobijaju loše ocene, hipnozom u snu to može vrlo brzo da se promeni.

Naravno, i za hipnozu u snu važi da sve sugestije moraju da budu pozitivno formulisane. Ne smemo da naredimo: 'Ne smeš više da mokriš u krevet/ već: 'Ubuduće ćeš svaki put kad osetiš da moraš da mokriš, da se probudiš i odeš u toalet. Dok ležiš, to ne možeš da uradiš. Kada se vratиш iz toaleta, odmah možeš ponovo da zaspis.' Pogrešno je reći: 'Više te ne boli glava,' nego treba kazati: 'Glava ti je uvek bistra i osećaš se dobro.' Nemojte reći: 'Nedostatak apetita će se izgubiti/ nego: 'Raduješ se jelu i vrlo si gladan.'

Kod brojnih drugih smetnji takođe možemo pomoći hipnozom u snu. O tome dr Alfred Brošle u svojoj knjizi *Hipnoza i Autosugestija*, kaže: „Neki stariji pacijent godinama je patio od periodičnih srčanih smetnji. Nijedan lekar nije mogao da mu pomogne. Onda je supruga počela redovno noću da mu šapuće i posle četiri nedelje napadi su potpuno prestali.

Jedno petogodišnje dete neprekidno je sisalo palac. Od toga nisu mogle da ga odvrate ni nagrade ni kazne. Već posle jednokratnog noćnog sugerisanja koje je sproveo njegov otac, dečak se odvikao od toga. Uspešno mogu da se leče i deca koja mucaju, mokre u krevet kao i ona koja pate od drugih nedostataka."

Fric Lamber u knjizi *Autosugestijom protiv bolesti* opisuje svoj uspeh: „Neka žena koja je pohađala moja predavanja ispričala mi je da je na svog supruga primenila sugestiju u snu. On godinama nije podnosio neka jela. Posle tri terapije noćnom sugestijom sva jela koja pre nije mogao da jede čak su mu i prijala. Bio je to brz uspeh, ako uzmemo u obzir da je nevolja koja je trajala nekoliko godina uklonjena za jednu jedinu noć."

Hipnoza u snu efikasno je sredstvo za skeptike koji ne mogu da potisnu svoje sumnje. Da bismo sprečili nepoželjno buđenje, moramo prvo da odagnamo misao da bi spavač mogao da se probudi, jer se ono čega se bojimo lako događa, baš zato Sto se tokom uspostavlja-

nja veze prenosi i naša strepnja. Zato budite uvereni da se spavač neće probuditi i da će vaša sugestija postići željeni uspeh.

Važno je još i to da nije dovoljno odgovarajućim sugestijama potisnuti nepoželjno ponašanje, već treba ukloniti i *želju* za takvim ponašanjem. Nije, dakle, dovoljno sugerisati: „Od danas nećeš više pušiti,” nego pre: „Pušenje te više ne zanima. Sasvim si ravnodušan prema cigaretama - pušenje te nimalo ne zanima.” Kad bismo loše navike samo potisnuli, ipak bi ostala želja za njima, i ta želja bi se suprotstavljala blokadi. Zato bi se moglo dogoditi da se obe sile međusobno poništite, pa bismo doživeli neuspeh. Pored toga, mučno je ako stalno nešto želimo a ne možemo to sebi da ispunimo, jer nas u tome sprečava hipnotički nalog.

Ako nam primena hipnoze u snu ne uspe odmah, to je najčešće zato što još nismo uspostavili vezu sa spavačem. Ne gubite zbog toga hrabrost, već pokušajte da razgovarate sa ispitanikom dok još spava. Sugerisite mu da i dalje duboko i čvrsto spava, ali vas sasvim raz-govetno čuje i može da vam odgovara, a da se pri tom ne probudi. Mirno ga upitajte: „Spavaš li sada duboko i čvrsto? Možeš li da me čuješ?” Čim odgovori, znaćete da vas čuje i da vaš nalog dospeva u njegovu podsvest, pa će i da ga izvrši.

Kad ovладate tom metodom hipnoze, u mnogim područjima ćete postići zapanjujuće uspehe. Tako je, na primer, jedna poznata manekenka u roku od tri meseca pod dejstvom hipnoze u snu izgubila preko 15 kilograma. Jedan slavni filmski glumac je u roku od deset dana tako dobro naučio najteži jezik sveta, mandarinski kineski, daje nedugo zatim, na televiziji, mogao da razgovara sa kineskim konzulom. Za učenje je koristio magnetofonske trake sa snimljenim lekcijama. Puštao ih je dok spava. Brojni ljudi namerno su smanjili svoju telesnu težinu slušajući magnetofonske trake na koje su sami diktirali tekst. Drugi su opet na isti način uklonili nepoželjne navike ili u ne-verovatnoj meri popravili uspeh u školi, na poslu ili u sportu.

Hipnoza šaputanjem

Ako neko u našoj blizini šapuće, i nehotice na to obraćamo pažnju. Taj efekat možemo da iskoristimo za usmeravanje igranikove pažnje na ono što mu govorimo. Uspeh možemo da proverimo jednostavnim ogledom.

Počnite da u razgovoru govorite sve tiše. To morate da učinite tako da vaš sagovornik ne primeti da ste to namerno učinili. Govorite sve tiše i tiše dok najzad vaš glas ne prede u šapat. Iznenadićete se kad i vaš sagovornik počne sve tiše i tiše da govorи, tako da će najzad obojica da šapućete. Tada obično upitam svog sagovornika: „Zašto ustvari šapućete?“ Mada sam ja bio taj koji je počeo da šapuće, on obično ne nalazi pravi odgovor. Često tek posle mog pitanja postaje svestan da obojica u stvari šapućemo.

Metod je posebno prikladan za nervozne ljude kojima se uvek negde žuri pa nisu dovoljno mirni da bi reagovali na hipnozu. U ovom ogledu neka ispitanik udobno leži. U početku može da zadrži otvorene oči. Počnite normalnim glasom i uobičajenim recima koje služe za smirivanje. Posle nekoliko rečenica utišajte glas, a na kraju samo šapućite. Najčešće će ispitanik posle nekoliko minuta šaputanja sam od sebe zatvoriti oči. Ako ih ne zatvori, jednostavno mu kažite: „Molim vas da zatvorite oči i opustite se. Sa svakim udisajem tonete u prijatan osećaj mira i opuštenosti.“

Zatim šapućite uobičajeni tekst sve dok ne nastupi hipnoza. Posle toga možete postepeno da pojačavate glas do normalne jačine, ili da šapatom nastavite hipnozu.

Lančana hipnoza

Snage koje deluju u lančanoj hipnozi slične su snagama u grupnoj hipnozi, ali su zbog direktnog kontakta pojedinih učesnika znatno veće. U lančanoj hipnozi oko pet-šest ljudi sedi u krugu, drže se za ruke i zatvorenih očiju predstavljaju sebi mir koji postaje sve dublji. Odgovarajućim verbalnim sugestijama hipnotizer može da produbi taj osećaj mira.

Pokazalo se da je takozvana „zaraza“ pomoću primera najdelo-tvornija u lancu. Vrlo otpornog pacijenta uklapam u lanac pacijenata koji se lakše hipnotišu. Kad na odgovarajuću sugestiju oni jedan za drugim padnu u hipnozu, malo ko može da odoli njenom delovanju.

Jednom sam u lanac povezao pet vrlo otpornih osoba i samo jednu koja je mogla lako da se hipnotiše (to mi je vremenski odgovaralo). Iako sam već nameravao da otkažem terapiju jer su snage bile vrlo neujednačene, ipak sa pristao da bar pokušam. Kada je već posle nekoliko rečenica onaj vrlo hipnotibilan čovek pao u hipnozu, ostala petorica učesnika najpre su se začuđeno zagledali, posmatrali hipno-tisanog čoveka, a zatim opet jedni druge, ovog puta krišom. Posle osam minuta svi su bili u hipnozi. Kako rastumačiti prenos jedne jedine hipnoze na preostalih pet pacijenata, koje dotad u nekoliko pojedinačnih pokušaja nisam uspeo da hipnotišem?

Reč je o uzajamnoj igri pozitivnih i negativnih sila koje prelaze jedne u drage, a uslovljene su elektromagnetskim procesima punjenja i pražnjenja koji se neprekidno odvijaju u svakoj ćeliji organizma.

Ličnim dodirom nekoliko ljudi dolazi do izjednačenja tih sila. Ako se one kod jednog ili nekoliko učesnika pomere u pozitivnom ili negativnom smeru, to deluje i na preostale učesnike koji to osete.

Uostalom, možemo da primetimo i suprotno. Nezainteresovani gledalac može da onemogući hipnozu pacijenta koji je inače lako mogao da se hipnotiše. Ovde verovatno deluje neki zasad nepoznat činilac.

Hipnoza magnetizmom

Magnetizam je zbir koncentracione energije materije. Pojam „magnetizam“ nije baš prikladan, jer magnetizam o kome ovde govorimo nema nikakve veze s magnetizmom gvozda. Magnetizam o kome ovde govorimo poseduje svako, u većoj ili manjoj meri. Ova snaga može znatno da se pojača, podvrgne volji, i po želji upotrebi. Magnetsko emitovanje posebno je snažno kod pokretnih bića. Ono je ključ koji čoveka slabijeg zračenja podvrgava snažnijem. Čim se nadu dva čovjeka, odmah je jedan od njih pod uticajem drugog, jačeg.

Tftj magnetski uticaj može da bude tako jak i tako izražen da se čovek zbuni i prestane da vlada sobom, mada često nije ni svestan toga.

Uostalom, životinje i biljke poseduju isti magnetizam. Primičete li se polako, otvorenih čula, nekom lepom starom drvetu, na udaljenosti od tri do četiri metra ući ćete u sile drveta, gde i sami možete ponovo da se „napunite”, ako je vaša sopstvena „baterija” ispraznjena.

Suprotno se događa ako sretnete nekog ko vas odbija, iako vam nikada nimalo nije naudio. Njegovo i vaše zračenje nisu u harmoniji i to sasvim jasno osećate.

Kada se okupi veći broj ljudi, magnetizam pojedinaca se sabira u novu silu, u kojoj pojedinac postepeno gubi svoju individualnost i podvrgava se novim zakonima. Da bi se čovek oslobođio te nevidljive povezanosti, i oslobođio se njenog delovanja, često je potrebno i po nekoliko dana.

Možemo, dakle, poći od toga da svako telo raspolaže biološkim zračenjem. Kod nekog je to zračenje toliko razvijeno da njime mogu da se konzervišu biljke i male životinje. Ipak, kod svakog čoveka je ono dovoljno da delotvorno potpomogne hipnozu.

U nekoj staroj knjizi našao sam ovako opisan „postupak pri magnetizovanju”.

„Kod magnetske obrade kažemo pacijentu da sklopi oči i udobno se smesti na stolicu. Neka mu noge miruju na podu, a ruke leže na butinama. Magnetizer stoji ili sedi ispred pacijenta i svu snagu svoje volje usmerava na ono što želi da postigne. Posle toga magnetizuje bolesnika od glave do nogu, savijajući mu pri tom prste malo prema unutra. Kada rukama pređe od glave do nogu, protrese šake, pokazujući time da odbacuje privučene elemente bolesti. Postupak se ponavlja nekoliko puta. Pacijent se uglavnom oseća priyatno. Magnetizer najčešće samo polaže ruke na bolesnika. Magnetska struja teče pri tom iz desne magnetizerove ruke kroz bolesnikovo telo u levu mag-netizerovu ruku, pri čemu pacijentovo telo stvara takozvani otpornik struje. Magnetiterapeut osetiće to po lakom bockanju u rukama. Kod većine bolesti magnetizer polaže desnu ruku na pacijentov so-larni pleksus, mesto iznad želuca, a levu ruku na njegova leđa ili potiljak. Pozitivna, to jest desna ruka, mora da leži na gojloj koži

pleksusa. Tamo gde direktni dodir s kožom nije prikladan, magneti-zer će nešto duže zadržati ruke na bolesnikovoj odeći. Preneta magnetska sila može se iz solarnog pleksusa rasporediti po čitavom telu, sve do glave i nogu. Dok kroz njega struji magnetski fluid, pacijent najčešće oseća hladnoću ili toplinu. Isto oseća i kad magnetizer, ne dodirujući ga, rukama prelazi preko njegovog tela. Vrlo osjetljivi ljudi pri tom ponekad zapadaju u stanje somnambulizma (duboke hipnoze), u kome se njihove duševne sposobnosti jače izražavaju."

Navedeni postupak povećava osjetljivost, što olakšava uvođenje u prvu hipnozu. O davanju prve hipnoze neprekidno govorimo zato što je nekoga kome je zadat posthipnotički nalog (prilikom prve hipnoze) kasnije uvek lako hipnotisati.

Isprekidana hipnoza

Negde početkom XX veka O. Vogt izveo je postupak koji se pokazao kao uspešan kod svih otpornih pacijenata. U tom postupku uvodimo u hipnozu na bilo koji način, ali je redovno po nekoliko puta prekidamo, da bismo pacijenta upitali kako se oseća. Hipnotizer od samog pacijenta dobija bitne podatke o tome šta mu je prijalo, a šta smetalo. Ovaj metod omogućava hipnotizeru da se prilagodi individualnim reakcijama pacijenta. To se najbolje može pokazati na primjeru. Pretpostavimo da ste prvu hipnozu ovako davali:

„Molim, smestite se što udobnije. Potpuno olabavite ruke i noge i sasvim se opustite. Dišete sasvim mirno i ravnomerno. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u prijatan osećaj mira i opuštenosti. Ništa ne može da vam smeta. Sada se koncentrišete na svoje noge. Jasno osećate kako vam noge postaju teške - sve teže - sve teže. Sada su vam vrlo teške, teške kao olovo, zaista teške kao olovo. I ruke vam postaju teške. Ruke vam otežavaju - postaju sve teže, sve teže. Sada su vam i ruke teške kao olovo. I očni kapci su vam teški i postaju sve teži - sve teži i teži. Oči su vam čvrsto zatvorene. Više ne možete da ih otvorite, a to i ne želite. Tonete sve dublje i obuzima vas osećaj težine. Sve ste umorniji - sve umorniji.“

Ovde zastanite oko jedan minut, zatim nastavite: „Ponovo osećate prijatan mir. U tom stanju mirovanja svaka pojedina ćelija vašeg tela

se osvežila i vi se osećate izrazito dobro. Kada izbrojim do tri, ruke i noge opet će vam biti pokretljive. Otvorićete oči, osećaćete se prijatno i bićete svezi. Brojim: jedan - dva - tri. Otvorite oči! Svezi ste i dobro se osećate!"

Upitajte ispitanika kako su delovali pojedini nalozi. Pretpostavimo da vam on odgovori: „Osetio sam upadljivo opuštanje, pogotovo kada ste rekli da sa svakim udisajem tonem sve dublje i dublje. I ruke su mi veoma otežale. Ni sad ne mogu da ih podignem kako treba. Noge mi, naprotiv, uopšte nisu bile teške, a i oči sam sasvim lako mogao da otvorim.“

Ove podatke iskoristite pri drugom pokušaju tako da najdelotvor-nije naloge pooštite i nekoliko puta ponovite, a one nedelotvorne jednostavno izostavite (težina u nogama i sklapanje očiju).

Nastavak hipnoze mogao bi, dakle, da izgleda ovako: „Smestite se što udobnije. Potpuno olabavite ruke i noge i potpuno se opustite. Sada dišete sasvim mirno i ravnometerno. Sa svakim udisajem tonete sve dublje u prijatan mir i sve se više opuštate. Dišete mirno i ravnometerno - sasvim mimo i ravnometerno. Potpuno ste opušteni. Potpuno ste opušteni i dobro se osećate. Osećate se vrlo dobro i sa svakim ste udisajem sve teži i obuzima vas prijatan umor. Dopuštate da sa svakim udisajem tonete sve dublje u taj prijatan osećaj, a umor i težina obuzimaju vam telo. Osećate kako vam se taj prijatan osećaj širi po čitavom telu. A sad vas molim da se koncentrišete na svoje ruke. Jednostavno se koncentrišite na ruke. Jasno osećate kako su vam sve teže. Ruke vam postaju sve teže - sve teže. Sada su već vrlo teške, teške kao olovo, zaista teške kao olovo. Toliko su teške da više ne možete da ih podignite. Ne možete ni da ih pomerite. Imate osećaj da na njima vise teški tegovi. Obe ruke su vam teške kao olovo i potpuno su nepokretne. Ne možete više da ih pomerate. Oči su vam zatvorene i ostaju zatvorene. Dišete mirno i ravnometerno, i sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u prijatan mir i sve se više opuštate. Dopuštate da vas sa svakim udisajem sve više obuzme umor i savlada težina. Sve ste umorniji - sve umorniji!“

Ovde opet zastanite oko jedan minut.

, Još jednom doživite taj savršeni mir. Svaka moja reč se neizbrijiivo utisnula u vašu podsvest pa ćete poslušati ono što vam govorim.

Brojaču do tri. Ruke i noge će vam opet biti lagane i lako pokretljive. Otvorićete oči i osećaće se dobro i biti potpuno svezi. Ali kad opet to od vas zatražim odmah ćete da se opustite i bez poteškoća utonu-ćete u dubok mir. Mirovaćete duboko kao nikada dosad. Jedan - dva - tri! Otvorite oči! Ruke i noge su vam lake i pokretljive. Svezi ste i dobro se osećate."

Ponovo upitajte pacijenta kako se osećao i niste li, možda, postupili prebrzo ili presporo. Ako je sve u redu, možete da pređete na treću hipnozu u kojoj kod ispitanika stvarate uslovni refleks. Stvaranjem uslovnog refleksa usađuje se u ispitanikovu podsvest ključna reč svih daljih hipnoza. One mogu da se postignu bez velikih priprema. Nastavite otprilike ovim recima: „Smestite se što udobnije. Olabavite ruke i noge i potpuno se opustite. Dišite sasvim mirno i jednolično. Već dišete mirno i jednolično, a sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u prijatan mir i sve ste opušteniji. Dišete sasvim mirno i jednolično - mirno i jednolično. Potpuno ste opušteni. Potpuno ste opušteni i dobro se osećate. Osećate se vrlo dobro i sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje - sve dublje, osećate sve veći mir i postajete sve teži. Puštate da vas sa svakim udisajem obuzme sve veći prijatan umor i da vam telo postane sve teže. Osećate kako vam se telom širi prijatan osećaj mira. Prijatan osećaj mira širi vam se po čelom telu.“

Tu sačekajte oko tridesetak sekundi.

„A sad se koncentrišite na svoje ruke. Koncentrišite se isključivo na ruke. Sasvim jasno osećate kako su vam ruke sve teže. Ruke vam postaju sve teže, sve teže i teže. Sada su vam ruke već vrlo teške, teške kao olovo. Toliko su teške da više ne možete da ih podignite. Više ne možete ni da ih pomerite. Imate osećaj da na njima vise teški tegovi. Obe ruke su vam teške kao olovo i više uopšte ne možete da ih pomerite. Oči su vam zatvorene i ostaju zatvorene. Oči vam ostaju čvrsto zatvorene. Dišete mirno i jednolično. Opuštate se sa svakim udisajem i tonete sve dublje i dublje u prijatan mir. Sa svakim udisajem sve vas više obuzima umor i osećaj težine. Sve ste umorniji, sve umorniji.“

Tu opet zastanite jedan minut.

„Ništa vam ne smeta. Čujete samo još moj glas i jasno osećate kako postepeno tonete sve dublje, sve dublje, u duboki, duboki prijatan mir. U tom čudesnom stanju mirovanja širom se otvaraju vrata vaše podsvesti. Širom se otvaraju vrata vaše podsvesti. Sve što vam govorim lako prodire duboko u vašu podsvest i tu se neizbrisivo urezuje. Postupiće tačno onako kako vam kažem. Svaki put kad izgovorim reč KI-AI, oči će vam se odmah sklopiti. Odmah ćete se opustiti i utonuti u duboki mir. Čim izgovorim KI-AI, osetićete neodoljivu potrebu da zatvorite oči. Odmah ćete se opustiti i utonuti u dubok i prijatan mir. Vaš mir i vaša opuštenost svaki put su sve dublji, svaki put sve dublji i dublji. Dovoljno je da vam jednom kažem KI-AI, i odmah ćete utonuti u prijatan mir. To je apsolutna potreba kojoj uvek podležete. Želite da joj podlegnete, pa to i činite!"

Posle ovoga opet sledi pauza od jednog minuta.

„Brojaću do tri, a vi ćete da otvorite oči i osećaćete se dobro i odmorno. Sve što sam vam rekao, duboko i nepokolebljivo je usađeno u vašu podsvest i uvek ćete postupiti u skladu s tim. Čim vam budem rekao reč KI-AI, oči vam se čvrsto sklapaju, odmah se opuštate i tonete u dubok, prijatan mir. To je apsolutna prinuda i uvek joj podležete.

Sada ću da brojim do tri. Onda ćete otvoriti oči i osećaćete se svezi i odmorni, ali sve ono što sam vam rekao duboko je i postojano u vašoj podsvesti i shodno tome ćete uvek postupati.

Jedan - dva - tri. Otvorite oči! Osećate se dobro i sasvim ste svezi. Ruke i noge su vam opuštene, lake i pokretljive. Puni ste snage i energije, sasvim ste svezi i dobro se osećate."

Ovo je primer za hipnozu „po meri", posle koje sledi stvaranje uslovnog refleksa. Time se omogućava da za svaku dalju hipnozu treba svega nekoliko sekundi.

Hipnoza putem televizije

Ne tako davno, jedna privatna američka televizijska stanica izvela je zanimljiv eksperiment. Objavila je da će poznati hipnotizer pokušati da hipnotiše ljude putem televizije. Svako koga to nije zanimalo.

mogao je da isključi prijemnik da ne bi protiv svoje volje bio hipnotisan.

U određeno vreme, hipnotizer je preko televizije izgovorio svoje sugestije. Pošto nije mogao da vidi gledaoce, posle nekoliko minuta dao je sugestiju za prekid hipnoze. U stanici koja je emitovala program napeto se iščekivala reakcija gledalaca na taj neobičan ogled.

U narednim danima stiglo je nekoliko hiljada pisama s izrazima oduševljenja, ali i protesta. Posebno su bili ljuti oni gledaoci koji su učestvovali samo zato što su čvrsto verovali da ne mogu da podlegnu hipnozi, a ipak su podlegli. Nekolicina nije uopšte čula sugestiju za prekid hipnoze, pa su se članovi njihove porodice zabrinuli kada se nisu budili. Ipak, najkasnije narednog jutra svi su opet bili budni, zdravi i veseli.

Ovaj ogled pokazuje da za hipnotisanje nije potreban nikakav tajanstveni fluid niti neko magnetsko zračenje. Svaki je čovek latentno spremjan da bude hipnotisan. Kod nekoga se ta latentna spremnost lakše pokrene, kod nekog teže. Ako je hipnotizer uporan, verovatno da nema čoveka koga ne bi mogao da hipnotiše.

Duboka hipnoza

Oko dvadeset posto ljudi podesno je za duboku hipnozu. Dakle, svakog petog možemo dovesti u stanje u kome se svest povlači duboko u pozadinu, dok podsvest rado dopušta daje hipnotizer vodi. I za duboku hipnozu važi pravilo da čovek izvršava samo one zapovesti koje su unutar strukture njegova ponašanja. Čim mu hipnotizer da neki drugi nalog, on ga ili ne izvršava, ili se hipnoza odmah prekida.

Duboka hipnoza gotovo uvek povlači za sobom gubitak sećanja (amneziju). Po prekidu hipnoze, ispitanik ne može ničega da se seti, ni staje u hipnozi rekao ni staje učinio.

Duboka hipnoza ne igra nikakvu posebnu ulogu u medicini, jer se veza sa podsvešću može uspostaviti već i lagom hipnozom, i na ispitanika može da se utiče u svakom pogledu.

Ovu hipnozu primenjujem praktično još samo u ogledima kod kojih vraćam ispitanika u detinjstvo. Ako ispitaniku u dubokoj hipnozi sugerisem da postaje sve mlađi i da su mu sada tri godine, on će se ponašati baš onako kako se ponašao kao trogodišnjak. Govor i pokreti takođe će odgovarati tom uzrastu. Ispitanik će moći tačno da se seti svega što se u to vreme dogodilo, čak i najneznatnijih sitnica. Tako, na primer, možemo da ga pitamo: „Kakvu je haljinu imala na sebi tvoja majka kada ste slavili tvoj rođendan?“ Sigurno ćemo dobiti tačan odgovor, što možemo proveriti pomoću fotografija, ili svedočenjem trećih lica.

U dubokoj hipnozi mogu da se izvrše i zanimljivi ogledi sa budućnošću. Pre nekoliko godina sam jednu devojku u dubokoj hipnozi prenestio u budućnost, govoreći joj da postaje sve starija i da joj je sada dvadeset i pet godina. U vreme kad sam obavljao ogled bilo joj je sedamnaest godina. Na moje pitanje, kako su joj protekle godine između sedamnaeste i dvadeset pete, ispričala mi je da je u osamnaestoj upoznala svog budućeg supruga, daje s njim četiri godine u vezi, da se posle prve godine s njim posvadala i od njega rastala. Ipak, uvidela je da je on pravi partner za nju, pa su se posle dve i po godine verili, a posle četiri venčali. Rekla mi je kako se njen suprug zove i ispričala daje završio gimnaziju, daje inženjer i da radi u nekom poznatom poduzeću u okolini. Pre godinu dana rodio joj se sin Johan. U susednom mestu kupili su plac i počeli da grade kuću. Krajem godine su se uselili.

Kad sam nekoliko godina kasnije imao priliku da ponovo s njom porazgovoram, ispostavilo se da su se sva predviđanja ostvarila do najsitnijih detalja. Čak i detalj da se posle neke prepirke prolazno odvojila od budućeg muža. U dubokoj hipnozi ova mlada žena nesumnjivo je bila vidovita.

To me je na mene ostavilo jak utisak i uverilo me da sam pronašao dobar način istraživanja budućnosti. Ta mlada žena je pristala da učestvuje u daljim ogledima. Tako sam je još nekoliko puta prebacivao u budućnost i pitao je o svemu što me je zanimalo. Nažalost, ubrzo se ispostavilo da se ni jedno od njenih kasnijih predviđanja nije obistinilo. Jednom prilikom sam slučajno, ni danas ne znam kako, uspeo da podignem veo koji skriva budućnost, ali samo na trenutak.

Uvođenje u duboku hipnozu obavlja se isto kao i uvođenje normalne hipnoze, samo što hipnotizer čestim ponavljanjima i odgovarajućim naložima teži da produbi hipnozu. To se najlakše postiže isprekidanjem hipnozom, o kojoj smo već opširno govorili.

Prazna hipnoza

Pod praznom hipnozom podrazumevamo oblik hipnoze kod koje se pored sugestija za stvaranje hipnotičkog stanja ne daju nikakve druge (terapeutske) sugestije. Smatra se da takva hipnoza može da izmeni tok nekih fizioloških procesa, pa se često primenjuje pri vegetativnim smetnjama.

Tu spada „produžena hipnoza mirovanja”, kod koje ispitanik ostaje u stanju hipnoze od pola sata do nekoliko sati, kao i „hipnotički noćni san”. U toj hipnozi, pošto se postigne hipnotičko stanje, daju se željene terapeutske sugestije, ali ispitanik posle toga ostaje i po nekoliko sati u tom stanju. Time se produbljuje dejstvo datih sugestija.

U tu vrstu hipnoze spada i takozvana „trajna hipnoza”. Ovaj oblik može da se obavlja samo stacionarno, jer je pacijent trajno u hip-notičkom snu, iz koga se budi samo na kratko, u vreme obroka. Po-sledica svih oblika prazne hipnoze jeste introspekcija. Pošto su na neko vreme isključeni spoljašnji podsticaji, ispitanik se zagleda sam u sebe. Sagledavanjem sebe samog, ispitanik mentalno prerađuje nakupljene neobrađene doživljaje, što danas, kada smo preplavljeni podsticajima, može da bude vrlo korisno.

Hipnoza životinja

Kod životinja takođe možemo da vidimo pojave nalik na hipnozu. Kočenje zečeva ili srna zahvaćenih snopom svetla automobilskih farova, ili „refleks pretvaranja mrtvim” (primjenjuju ga manje životinje kada ne mogu na vreme da pobegnu pred većim) primeri su takve hipnoze.

Danas se smatra daje takozvana životinska hipnoza instinktivno refleksno stanje ukočenosti zbog straha, kojom životinje najčešće

reaguju na opasnost. Ogled koji to pokazuje lako možete i sami da izvedete. Uzmite, na primer, kokošku, blago je položite na leđa i držite je tako nekoliko sekundi da bi se smirila. Ako sad sasvim polako odmaknete ruke, kokoška će ostati u položaju u kojem ste je ostavili. Preplašeno će da skoči i pobegne tek kada je uznemiri neki drugi podsticaj.

Kako kokoške reaguju znao sam još kao dečak, pa sam znanje koristio da uplašim svoju tetku. Ona je živila na selu i ponekad sam kod nje provodio školski raspust. Držala je nekoliko kokošaka koje su bile vrlo pitome, i koje je veoma volela. Ponekad bih u šali pohvatao sve kokoške, pažljivo ih položio na kućne stepenice i držao ih sve dotle dok se ne bi sasvim umirile i nepomično ležale. Bio je to neobičan prizor. Sedam ili osam kokošaka ležalo je na stepenicama kao da su uginule. Možete da zamislite kako se tetka zaprepastila kada ih je videla. Naravno, dovoljno je bilo pljesnuti rukama da sve kokoške istovremeno skoče i pobegnu kokodačući.

Ovakvi i slični ogledi mogu da se izvedu s raznim životinjama. Hipnozu možemo da izazovemo tako što životinju uplašimo, ili joj netremice zurimo u oči, ili je sprečimo da se slobodno kreće.

Već je I. P. Pavlov izričito naglasio da kod hipnotisanja životinja i kod ogleda s „uslovnim refleksom”, moramo da računamo s različitim individualnim reakcijama životinja. Ne samo da životinje ne regauju na isti način na istu tehniku, već reaguju različito i kod različitih eksperimentatora.

7. Hipnoza nesugestibilnih osoba

Hipnoza dece

Iako su deca vrlo sugestibilna, njihova osjetljivost na hipnozu u velikoj meri zavisi od njihovog uzrasta. Verujem da zavisi i od stepena njihove umne zrelosti. Uopšteno možemo reći da deca od devete godine nadalje mogu lako da se hipnotišu. U vreme puberteta osjetljivost na hipnozu privremeno se smanjuje, da bi se zatim opet izrazito pojačala.

Pošto deca brzo reaguju na sve podsticaje, kod njih je teško postići trajno slabljenje pažnje. Treba, međutim, imati na umu da deca reaguju na svaku najmanju promenu u hipnotizerovom ponašanju.

Kad hipnotišemo decu, moramo posebno da pazimo na svoje misli, jer se one izražavaju nesvesno i mogu da se prenesu na dete koje želimo da hipnotišemo. Dete većinom jasno oseća misli povezane sa nesigurnošću, što ugrožava uspeh hipnoze. Ako, međutim, iz vas zrači nepokolebljivost, ponekad ćete uspeti da hipnotišete i sasvim malu decu. Često sam hipnotisao i sedmogodišnju decu, a jednom čak i jednu četvorogodišnju devojčicu.

Ovde je posebno važno da se tehnika prilagodi svetu dečjih predstava. Kod dece mlade od deset godina najčešće primenjujem indirektnu hipnozu. Zamolim roditelje da na prvi sastanak donesu i detetovu najomiljeniju igračku i da mu nipošto ne kažu da će biti hip-notisano. Neka roditelji, tobože, sami dođu na lečenje, i neka kažu detetu da njegov meda ili njena lutka takođe boluju, pa i njih treba lečiti.

Posle kratkog razgovora s roditeljima obratio sam se medvediću i upitao ga šta mu je. Dečak mi je spremno opisao navodnu medinu bolest. Zatim sam nastavio da razgovaram s medom i rekao mu: „Ti si bolestan, ali ja ću te izlečiti. Lezi na kauč i sklopi oči.“ Dečak je položio medu na kauč, ali meda ne može da zatvori oči.

Tu se opet umešam i nastavim da govorim dečaku: „Tvoj meda je još mali i neposlušan, pa ne može da sklopi oči i mirno leži. Mislim da bi ti morao da mu pokažeš kako se to radi. Pokaži medi ono što će ti sada reći.“

Dečak spremno prihvata da pokaže medi šta treba da radi. Leže i sklapa oči. Sada mogu sasvim normalno da ga hipnotišem, ali se i dalje s vremenom na vreme obratim medi: „Sada ćeš medi da pokažeš kako se mimo leži sklopljenih očiju. Meda to sad uči od tebe, ali to moraš malo duže da mu pokazuješ da bi dobro naučio. Tako, sad lepo sklopi oči i drži ih sklopljene sve dok ti ne kažem da ih opet otvořiš.“

Sada ležiš sasvim mirno i pokazaćeš medi kako se ravnomerne diše. I ti dišeš sasvim ravnomerne, i pri tom opuštaš ruke i noge. Sada su sasvim opuštene, a ti dišeš ravnomerne, sasvim ravnomerne. Oči su ti zatvorene, sve si mirniji, sve mirniji. I meda je već sasvim miran jer si mu lepo pokazao kako se to radi. Sada ćeš mu pokazati kako oči dugo mogu da se drže sklopljene i kako dugo vremena može mirno da se leži. Ti si potpuno miran, dišeš sasvim mirno i ravnomerne. Ruke i noge su ti opuštene. Sanjaš nešto veoma lepo, ali i dalje me sasvim jasno čuješ, pa ćeš me i poslušati. Odmah ćeš učiniti sve što ti budem rekao. To je vrlo važno da bi tvoj meda opet bio zdrav. Zato ćeš odmah da izvršiš sve što ti kažem. Drugo i ne možeš da učiniš. Sve što ti kažem, učinićeš uvek i odmah. To ćeš uraditi da bi tvoj meda brzo ozdravio.“

U gotovo svim slučajevima time je sprovedena hipnoza. Sada možemo da se direktno pozabavimo detetovim poteškoćama. Ako dete treba da se navede da bolje uči, to eventualno može da se postigne ovim recima: „Tvoj meda u školi uvek pazi kako bi postao vrlo pametan meda. I ti ćeš ubuduće da paziš u školi i da slušaš samo ono što ti učitelj govori. Nećeš dopustiti da ti bilo šta drugo zaokupi pažnju i savesno ćeš da učestvuješ u nastavi. Svaki put kad budeš znao odgovor, javiceš se da bi učitelj video da si vredan i da sara-đuješ. Kod kuće ćeš pažljivo da uradiš domaće zadatke i nećeš dopustiti da bilo šta drugo zaokupi tvoju pažnju. Odmah ćeš i mnogo lepše da pišeš nego što si dosad pisao. Iz dana u dan ćeš nastojati da pišeš sve lepše. Već umeš vrlo lepo da pišeš, a to će svakog dana biti sve lepše i lepše, itd...“

Pošto ste dali željene naloge, nemojte da zaboravite da kod dete-ta stvorite uslovni refleks koji će vam pomoći davanju sledeće hipnoze. Recite: „Dobro si upamtio sve što sam ti rekao i sve ćeš saves-no da izvršiš. Od sada je dovoljno da te pogladim po kosi da bi ti se oči sklopile. Onda ćeš opet biti isto tako miran kao i sada. Čim te tri puta pogladim po kosi, oči će ti se odmah sklopiti. Nećeš više moći da ih držiš otvorene. Odmah ćeš da se umiriš i bićeš miran kao i sada. To si dobro upamtio i toga ćeš se uvek pridržavati. Čim te sledeći put pogladim po kosi, oči će ti se odmah sklopiti. Dopustićeš da opet utoneš u prijatan mir u kojem si sada. To si zaista tačno upamtio, pa ćeš to uvek i da učiniš. Sada ču da izbrojim do tri, i ti ćeš da otvoriš oči. Ruke i noge će ti opet postati pokretljive. Bićeš svež i osećaćeš se dobro. Jedan - dva - tri. Otvori oči! Potpuno si budan i svež i osećaš se dobro.“

Ako ovako postupite, idući put će biti dovoljno da dete pogladite po kosi. Oči će odmah da mu se sklope i hipnoza je sprovedena. Detetu treba, međutim, uvek unapred reći šta nameravate, da se ne bi poljuljalo uzajamno poverenje. To možete da uradite otprilike ovako: „Drago mije što si me opet posetio. Kada te pogladim po kosi oči će ti se zatvoriti. Utonućeš u prijatno stanje mirovanja, baš kao i prošli put. Čim te pogladim po kosi, oči će ti se zatvoriti, a ruke i noge se opustiti, pa ćeš i ovog puta da utoneš u prijatan mir. Sada još mnogo dublje nego prošli put, još mnogo dublje.“

Preporučuje se da kod sasvim male dece hipnozu obavimo kroz bajku. Evo primera:

„Danas ču da ti ispričam jednu priču. To je priča o sasvim maloj devojčici tvojih godina, devojčici koja nije htjela da uči. Lezi sasvim mirno, sklopi oči i pažljivo slušaj:

Živela jednom devojčica koja nije htela da ide u školu i nije volela da piše zadatke. Više je volela da izlazi na ulicu i da se igra. Njeni roditelji su bili vrlo žalosni, jer su hteli da im dete bude obrazovano. Jednog dana, devojčica je srela mudrog starca. Ispričala mu je kako ne želi da ide u školu. Starac je odmahnuo glavom i rekao devojčici: 'Ti, doduše, to još ne možeš da uvidiš, ali kad malo odra-steš, trebaće ti sve ono što sad učiš u školi. Plakaćeš što nisi slušala roditelje. Nećeš naći posao, jer nisi ništa naučila, i nećeš moći da zaradiš novac. Nećeš moći da kupiš hranu i lepe igračke. Danas si još

mala i još mnogo toga možeš da promeniš. Ako budeš marljivo učila i redovno pisala zadatke, kasnije ćeš da zaradiš puno para i moći ćeš sebi da priuštiš sve lepe stvari koje poželiš. Jednoga dana zavoleće te neki lep i pametan mladić, i oženiće se tobom. Ponosiće se tobom jer si obrazovana i vredna žena, i toliko će te voleti da će te čak razmaziti. Da li sada vidiš kako je važno da se redovno ide u školu i saves-no pišu zadaci? Pošto si to uvidela, od danas ćeš rado odlaziti u školu, redovno ćeš pisati domaće zadatke i vredno ćeš učiti.⁹

Devojčica je mudrom starcu obećala da će vredno učiti i pažljivo pisati domaće zadatke. Zahvalila mu je na mudrom savetu, rado išla u školu i postala obrazovana žena koja je mogla da zadovolji sve svoje želje. Tako ćeš i ti rado odlaziti u školu, a domaće zadatke ćeš pisati pre nego što odeš da se igraš. Tvoji roditelji će se veoma radovati tome. Tako ćeš kasnije moći da zadovoljiš sve svoje želje."

Retko ćete kod hipnoze imati pažljivije „pomagače“ od dece, naravno, samo ako se prilagodite njihovom svetu predstava. Na taj način uspećete u svakom pojedinom slučaju.

Hipnoza starijih ljudi

Sa starošću vidno opada podložnost hipnozi. Da bismo kod starijih ljudi mogli da uvodimo u hipnozu, prvo bi trebalo da im damo nekoliko osnovnih sugestija, koje će oni sigurno poslušati. U tom slučaju kažem da ću prvo da proverim u kom stepenu je pacijent sposoban da primi hipnozu. Zatim mu kažem da sedne i zatvori oči. Zamolim ga da vodoravno ispruži ruke i počinjem da mu sugerisem da mu one postaju sve teže:

„Ruke vam postaju sve teže. Jedva da još možete da ih držite u vodoravnom položaju. Ruke su vam teške. Više ne možete da ih držite vodoravno. Počinju da vam padaju. Ruke vam postaju sve teže i padaju sve niže. Odmah će vam pasti u krilo. Više ne možete da ih podignite. Eto, sada su vam pale u krilo.“

Tako nastavljate sve dok ispitaniku ruke zaista ne padnu u krilo. Teško da bilo ko može da drži ruke u vodoravnom položaju duže od pet minuta. Čim ruke padnu u krilo, zapovedite mu da otvorí oči i

kažite mu da dobro reaguje na naloge, u šta se uostalom i sam uve-rio. Zatim ga hipnotišite na jedan od uobičajenih načina.

Evo još jednog pouzdanog testa hipnotibilnosti. Ispitanik sedi na kauču, ispruženih nogu. Najbolje je da prvo legne, pa da se zatim uspravi u sedeći stav. Teško je dugo izdržati u tom položaju, posebno starijim ljudima. Zamolite ga da sklopi oči. Zatim ga uhvatite za obe ruke i počnite da govorite:

„Osećate kako vas nešto snažno vuče prema nazad. Jedva možete da se održite u ovom stavu, jer vas to sve jače vuče. Osećate kako polako padate na leda.“

Pri tom neopaženo malo gurnite ispitanikove ruke i time pojačajte prirodno nastojanje da se iz sedećeg stava spusti na leda. Svako se teže orijentiše kada su mu oči zatvorene, pa će vaš ispitanik u roku od nekoliko minuta klonuti na leda. Posle takvog uvodenja u hipnozu nastavljate s nekoliko osnovnih sugestija:

„Osećate kako vam se po čitavom telu širi neki prijatan mir. Čitavo telo vam je opušteno i obuzeto čudesnim osećajem mira. Osećate se dobro i dopuštate da sve dublje tonete u prijatan, dubok mir, sve ste opušteniji. Sasvim ste mirni i umorni, sasvim mirni i umorni. Postajete sve umorniji.

Sad vam polažem ruku na stomak i osećate kako iz njega struji prijatna toplina. Ona se sve više širi. Obavijeni prijatnom toplinom mišići vam se opuštaju, potpuno se opuštaju. Osećate se vrlo dobro i zaštićeno.

Znate da vam želim samo dobro. Želim da vam pomognem. Kod mene ste u dobrom rukama, pa se prepustate osećaju sigurnosti i zaštićenosti. Vaša sigurnost i vaše samopouzdanje neprekidno rastu. Ništa ne može da vam smeta. Osećate se sigurni i zaštićeni. Potpuno vas obuzima osećaj sigurnosti i zaštićenosti.“

Ako budete smatrali daje potrebno, hipnozu možete da produbite „kruženjem ruke“ iznad ispitanikove glave. Desnom rukom kružite nekoliko santimetara iznad temena, ili direktno po ispitanikovoj kosi (otprilike kao da perete glavu). Započeta hipnoza vidljivo se pojačava. Zatim odmah možete da date željene sugestije.

Hipnoza nesugestibilnih odraslih ljudi

Hipnotibilnost nekog čoveka zavisi od njegove podložnosti sugestijama. Sugestibilnost znatno zavisi od situacije. Veliku ulogu igra i starost, kao i stepen telesnog umora i motivacije za hipnozu. Bolesnim ljudima motivacija je želja da ozdrave, tako da ovde možemo da računamo na znatno veću sugestibilnost.

Neke ljude je posebno teško hipnotisati. Kod njih moramo da delujemo sasvim polako i korak po korak, baš kao i kod starijih ljudi. Ako neko ima u vas poverenja i može telesno i duševno da se opusti, hipnoza vam neće zadavati nikakve poteškoće. Najveći neprijatelj opuštanja je strah. Dakle, prvo se pobrinite da ispitanik prestane da se boji. U razgovoru punom razumevanja pokušajte da otkrijete izvor straha i uklonite njegov uzrok. Nastojte da sa ispitanikom uspostavite prijateljski odnos. Nesugestibilnim osobama nemojte davati direktnе naloge, već ih podstaknite na saradnju. Recite, na primer:

„Sada ćemo zajednički pokušati da uspostavimo hipnotički odnos. To neće uspeti ako ne budete saradivali.“

Kod vrlo otpornih ljudi dobro deluje takozvana „tehnika dnevnog sna“. Pozovite ispitanika da opušteno legne ili sedne, da zatvori oči i jednostavno sanjari, uz istovremeno opisivanje svojih utisaka i slika. Njegovo sanjarenje možete da usmerite tako da ga zamolite da sebi predstavi odlazak na odmor, šetnju ili penjanje na neko brdo. Zatražite od njega da vam potanko opiše svoje utiske. Pri tom možete da ga pitate razne stvari. Tako će pacijent naučiti da pazi na svoje vi -zuelne predstave i da vežba sposobnost imaginacije. Istovremeno vam se pruža mogućnost da izvršite malu psihanalizu, jer na osnovu vrste utisaka i forme opisivanja možete da izvučete važne zaključke o pacijentovim problemima.

Druga tehnika za uvođenje hipnoze kod nesugestibilnih osoba je takozvano „igranje uloge“. Radi se o tome da pacijent jednostavno glumi da data sugestija deluje. Čim mu, dakle, sugerisete: „Oči su vam vrlo teške. Više ne možete da ih držite otvorene. Sklapaju vam se“, pacijent polako sklapa oči kao da zaista ne može više da ih drži otvorene. Na vašu sugestiju: „Ne možete više da otvorite oči, čak i ako pokušate. Jednostavno ne možete, sada više ne možete da otvorite oči“, pacijent glumi da želi da otvori oči, mršti čelo od tobože

velikog napora, ali oči ne otvara. Kada nekoliko puta uzastopce tako odglumi da hipnoza deluje, utvrđice da je ona zaista i počela da deluje.

U poslednjem ratu često se događalo da vojnici simuliraju neku bolest da bi bili otpušteni iz vojske kao nesposobni. Ponekad bi im to i uspevalo. Međutim, mnogi kasnije nisu nikako mogli da se oslobođe simptoma koje su nedeljama i nedeljama samo glumili. Igra je postala stvarnost.

Pri uvođenju hipnoze pomaže i „hiperventilacija”, dakle veoma ubrzano udisanje i izdisanje (soptanje). Pre nego što primenimo ovu tehniku, moramo temeljno da ispitamo da li pacijent nije sklon napadima koje takvo disanje ponekad izaziva. Ubrzano disanje nastavljamo dok pacijent ne oseti laku vrtoglavicu. Tada neka ponovo normalno diše. Kada vrtoglavica prođe, postupak možemo eventualno još jednom da ponovimo i, kada se ona opet pojavi, da sprovedemo hipnozu. Ako je potrebno, i sklapanje očiju možemo da vežbamo u nekoliko stadijuma. Sugerišite ispitaniku da su mu očni kapci sve teži i teži i da će ubrzo da se sklope. Čim se to dogodi, sugerišite mu da će u idućem ogledu da ih još brže sklopi. Ako izvedete nekoliko takvih ogleda jedan za drugim, postići ćete da ispitanik: sklopi oči već posle nekoliko sekundi.

U hipnozi nesugestibilnih ljudi, hipnotizeru mnogo pomaže pokazivanje prave hipnoze. Ona kod gotovo svakog čoveka stvara optimalnu predispoziciju za prihvatanje hipnoze. Pri tom mogu da se uklone sva strahovanja koje eventualno postoje. Međutim, hipnoza treba da se sproveđe onako kako ćemo kasnije da hipnotišemo ne-podložnog čoveka, jer se, pomoću primera, unapred programirana hipnoza odvija određenim tokom. Važno je i da ispitanika opširno ispitamo o njegovim subjektivnim utiscima za vreme hipnoze, na primer, koliko su mu teške bile ruke, a koliko noge, da li mu je to bilo neprijatno, da li vas je sve vreme Čuo, i drugo.

Kao priprema za hipnozu može dobro da deluje i električna obrada Dormedovim aparatom preko elektrodnih naočara. Pored toga, pacijent može da sluša lagani muziku preko slušalica, i tako miruje oko pola sata. To se pokazalo kao vrlo dobro kod ljudi koji zbog velikih napetosti i napora na poslu dolaze kod terapeuta sasvim ne-pripremljeni za hipnozu.

Kao dalja podrška smirivanju može da se koristi masaža refleksnih zona na stopalima (prema Markvartu). Pri tom se krajnja tačka solarnog pleksusa masira pulsirajući sa smanjenim pritiskom i smanjenom frekvencijom što u roku od nekoliko minuta prijatno smiraje. Uz dužu masažu pacijent će uglavnom zaspati. Ova refleksna tačka nalazi se oko sredine tabana, ispod srednjeg prsta. Treba da istovremeno masiramo obe noge, i to kružeći palčevima iznutra prema spo-lja, i neprekidno ostajući na istoj tački. Polako neopaženo smanjujte pritisak i masirajte sve sporije, da bi na kraju samo još blago dotali obe tačke. Rezultat će vas iznenaditi. Pored toga, ovde može da se koristi i „dejstvo frizerske stolice”, koje sam opširno opisao u poglavlju „Tehnike hipnoze”.

Hteo bih da vam opišem još jedan izvanredno uspešan metod - „tehniku naelektrisane ruke”. U ovoj tehnici, pacijentu u ruke dajem jednu elektrodu malog aparata za naelektrisanje, dok ja levom rukom uzimam dragu elektrodu. Jačina struje iznosi dva miliampera, a napon pedeset volti. Čim desnom rukom dodirnem ispitniku, zatvaram krug struje i ispitnik oseća kako mu po delu tela koji sam dodirnuo prolaze ugodni žmarci. Posebno smiruje ako dodirnem ispitnikov vrat, čelo ili potiljak. Postupak je potpuno bezopasan i hip-notizeru ne može da naškodi ni ako ga često primenjuje. U najboljem slučaju malo ga potstiče. Često je dovoljan samo dodir naelektri-sanom rukom da nestane sav pacijentov bol. Uz odgovarajuće naloge hipnotizer time može da učini prava čuda.

Pošto se neki ljudi plaše dodira s električnom strujom, ispitniku često dajem u ruku regulator postavljen na nulu i zamolim ga da sam regulše jačinu struje. S obzirom da u levoj raci držim elektrodu, mogu da proveravam jačinu struje i sprečim da ona prede vrednost koja može da uznemiri pacijenta. Ako pacijent previše pojača struju, zamoliću ga da više ne pomera regulator.

Posebno je efikasno ako kod pacijenta u ovom ogledu izvodimo Mesmerovo gladenje i istovremeno mu sugerišemo da se dodirnuti delovi tela potpuno opuštaju. Tada je uglavnom dovoljno da nekoliko puta rukom pređemo iznad pacijentovog tela da bi se on potpuno opustio. Na ovaj način najčešće postižem uspeh već u prvom pokušaju, čak i kod pacijenata koje su dragi hipnotizeri uzalud pokušavali da hipnotišu. Lako naelektrisanje pacijenti većinom doživljavaju kao

nešto prgatno pa me, kad ga više ne primenjujem, odmah pitaju zašto ga više ne koristim. Često taj metod moram da primenjujem i kada to više nije potrebno.

Uvođenje u hipnozu kod otpornih osoba lakše može da se postigne i upotreborom aparata za biološku povratnu spregu (biofidbek). Pri tom se pomoću dve elektrode smeštene na ispitanikove prste on priključuje na psihogalvanometar. Po položaju igle tog aparata može da se očita kako je delovao tek dati nalog. To nam omogućuje da izostavimo manje efikasne sugestije, a da one koje snažno deluju ponavljamo nekoliko puta. Tako se svaka hipnoza pretvara u „hipnozu po meri“ za pacijenta koga upravo lečimo.

Dejstvo možemo i da pojačamo ako kažemo: „Po položaju igle na aparatu jasno vidim da su vam ruke već veoma teške. Jasno osećate da vam ruke postaju sve teže.“ Za razliku od „naelektrisane ruke“, pacijent uopšte ne oseća kako deluje biofidbek aparat. To biste svakom pacijentu morali unapred da kažete, da se ne bi uplašili.

Pošto se kod biofidbek aparata radi o nekoj vrsti detektora laži, može se u tu svrhu i koristiti tokom hipnoze. Prvo ispitajte kako pacijent reaguje na pravilne i pogrešne odgovore, postavljajući mu pitanja čije odgovore znate. Zatražite od pacijenta da jednom izgovori neku laž, i upamtite kako je uređaj reagovao. Kada znate šta pokazuje uređaj (kod iste osobe) pri istinitim i neistinitim odgovorima, skoro sigurno možete utvrditi da li je dobijeni odgovor istinit ili lažan, čak i onda kada sam ispitanik ne zna daje pogrešno odgovorio. Podsvest će pravilno da reaguje, a moći ćete da vidite tu reakciju na biofidbek uređaju.

S jednom od ovih tehnika moći ćete da hipnotišete i vrlo otporne osobe. Nemojte, međutim, ni u kom slučaju zaboraviti da sa ispitanikom, kad se probudi, porazgovarate o njegovim subjektivnim osećajima za vreme hipnoze. Iz toga ćete dobiti vredne podatke za sledeću hipnozu.

Munjevita hipnoza otpornih osoba

Možda ste već videli da je hipnotizer jednom jedinom rečju ili jednostavnim pokretom nekoga preneo u duboki hipnotički san, pa ste i sami poželeti da izvedete tako nešto. To je veoma jednostavno. Ovde se uvek radi o hipnozi uvedenoj posthipnotičkim nalogom, pri čemu ugovorena reč ili pokret služe kao okidač. O ugovaranju reci koja uvodi u hipnozu govorio sam u poglavlju, "Sprekidana hipnoza". Jednom utvrđen okidač deluje i kod nesuggestibilnih osoba.

Ako nekoga želite češće da hipnotišete, trebalo bi da tako i postupite, da ne biste svaki put morali da ponavljate čitavo uvođenje u hipnozu. Važno je da kao lozinku ili okidač ne odaberete reč iz svakodnevnog govora, da kod ispitanika ne biste zabunom izazvali hipnozu.

Pored toga, kod stvaranja uslovnog refleksa morate dogovoriti da reč pokreće hipnozu samo kada je vi lično izgovorite. Ako je izgovori neko drugi, neće delovati. Inače bi svako ko poznaje ugovorenu lozinku mogao da pokrene hipnozu.

Uvek je zadržavajuće kada se odjednom hipnotiše grupa ljudi. U tom slučaju, međutim, potrebno je da sa svakim pojedinim članom grupe unapred ugovorite određenu reč, okidač. Naravno da sa svim članovima grupe morate da ugovorite istu reč. Jednom sam tako čitav razred uveo u san. Prisutni nastavnik je zanemeo od čuda.

Hipnodijagnoza kod bolesnika

Poznato je da čovek u hipnozi raspolaže izuzetnim pamćenjem. Možemo da ga pitamo i za beznačajne pojedinosti događaja od pre mnogo godina. Na primer, odraslog čoveka možemo da pitamo staje poneo za doručak prilikom prvog polaska u školu. On će tačno da navede sadržaj svog paketića s hranom. U budnom stanju teško da neko može da učini nešto slično. Ponekad je dovoljna već i laka hipnoza da se pacijent navede da tačno opiše svoju bolest i njene uzroke. To znanje blokirano je u podsvesti, pa bez hipnoze ne može da se aktivira.

Ako direktno ispitivanje ne uspe, pacijentu možemo da sugerisemo san koji će ga upozoriti na nešto što je davno zaboravio, a u neposrednoj je vezi s njegovim sadašnjim problemima. Istovremeno mu kažemo da će taj san trajati samo nekoliko minuta, i da će se iz njega probuditi osvežen, i svega će tačno da se seća. Može se dogoditi da takav san ne možemo da protumačimo bez pacijentove pomoći jer podsvet ne koristi uvek uobičajene simbole sna. Iako su ti simboli ponekad vrlo individualni, ispitaniku je njihov smisao uglavnom odmah jasan.

Međutim, neki ljudi ne mogu da sanjaju po zapovesti, ili bar tvrde da ne mogu, jer jednostavno tako misle. U tom slučaju pomaže tehnika „vođene imaginacije“. Pri tom ispitanika prvo hipnotišemo što je moguće dublje. Onda mu kažemo:

„Sasvim ste mirni. Hipnoza vam je duboka i čvrsta. Duboka je i Čvrsta, ali možete da govorite. Ako vas sada nešto budem pitao jasno ćete da mi odgovorite, a sa svakom rečju hipnoza će se produbiti. Razgovor sa mnom teći će bez poteškoća. Odvijaće se sasvim lako, sam od sebe, a sa svakom rečju bićete sve opušteniji i sve dublje ćete tonuti u prijatan osećaj mira. Sa svakom rečju vaša hipnoza postaje još dublja, duboka kao nikad dosad. U duhu jasno vidite tadašnju situaciju. Kao da se sve još jednom događa. Sve proživljavate još jednom i sve jasno vidite pred sobom. Molim vas, tačno mi opišite sve što vidite. Pažljivo posmatrajte i još jednom sve doživite. Istovremeno mi opisujte sve što vidite i doživljavate.“

U toj fazi hipnotizer može mirno da postavlja pitanja i da njima vodi ispitanika sve bliže događajima koje treba razjasniti. Hipnotizer može da daje i prividno nerealne sugestije. Na primer, ako hoće da otkrije uzrok neke bolesti, mirne duše može da kaže: „Vaše je telo potpuno prozirno. Stojite pred ogledalom i gledate kroz svoju kožu. Gledate kako vam kuca srce i kako vam rade pluća. Raspoznajete i svoju žuč. Pogledajte da li u njoj ima kamenčića.“ I tako dalje. Naravno da čovek ne može da pogleda u svoje telo, ali ovakvim sugestijama ponekad se oslobođe informacije iz podsveti koje mogu besprekorno da odgovore na postavljeno pitanje.

Pacijentu možemo i sugerisati da u hipnozi pismeno opiše traženu situaciju, a da pri tom ne remeti hipnozu. Sa svakom rečju koju pacijent napiše, hipnoza treba da postaje sve dublja i dublja. Često će, po

prekidu hipnoze, autoru izgledati potpuno stran sadržaj rukupisa, kao da gaje napisao neko drugi. Tek će njegov lični rukopis uveriti daje sve sam napisao i da je, prema tome, to i znao.

Doduše, ponekad se prenošenjem vizuelne predstave u pismo gube važni podaci. Zato dajem prednost načinu pri kom se na magnetofonsku traku snima svaka moja i pacijentova reč. Redosled pacijentovih misli biće manje poremećen ako ono što vidi treba samo da kaže.

Napravio sam poseban magnetofonski zapisnik da bih utvrdio od čega boluje jedna mlada žena. Dve godine je patila od trigeminusne neuralgije leve strane lica, na koju nije mogla da utiče nijedna od dosadašnjih terapija lekovima. Pri tom je u donjoj vilici imala gotovo neizdržive bolove koji su već mnoge bolesnike oterali u samoubi-stvo. Kada je došla kod mene u ordinaciju, bila je već sasvim nervno rastrojena. Pošto je skoro bez prestanka trpela jak bol, prvo sam pomoću hipnoze morao daje bar privremeno oslobodim bola, kako bih mogao daje uvedem u duboku hipnozu.

Na moje pitanje o uzroku tih užasnih bolova, žena mi je spontano odgovorila da ju je pre tri godine muž prevario dok je bila na odmoru. Radilo se o nekoj stranoj radnici koja je stanovaла na istom spratu. Za to je saznala tek pola godine kasnije. Htela je da se odmah razvede od muža, ali nije smogla dovoljno snage, delimično i zato što ju je muž uveravaо da se neverstvo neće ponoviti, i da on zbog svog greha trpi više od nje. Uprkos tome, skoro da uopšte nije mogla da jede i jako je smršala. Lekar joj je prepisao lekove koji su joj postepeno vratili apetit. Međutim, apetit joj se toliko povećao da se u međuvremenu ugojila dvadeset i jedan kilogram, a i dalje je bivala sve deblja, jer je stalno morala da jede. Nekoliko meseci pošto je savladala nedostatak apetita, pojavili su joj se užasni bolovi u donjoj vilici. Napadi su se prvo ponavljali u razmaku od nekoliko dana, da bi postepeno postajali sve češći, dok se naposletku nisu pretvorili u trajan bol.

Ubrzo sam uvideo da je bol prouzrokovala mržnja prema drugoj ženi, pa sam joj savetovao da tu ženu pozove na kafu, i da zatim čitavu stvar zaboravi. Savet je odbila kao neprihvatljiv. Na to sam morao da joj kažem da onda ne mogu da joj pomognem. Posle nekoliko dana ponovo je došla u moju ordinaciju i bila je spremna da oprosti susetki, pa čak i daje pozove na kafu, samo ako prihvativam da

je i dalje lečim. Radosno sam pristao, a pomoću hipnoze uspeo sam daje na nekoliko dana oslobodim bola. Savetovao sam joj da pozove tu ženu i da se sa njom pomiri. Nedelju dana kasnije nazvala me je i rekla mi da je poslušala moj savet, i da od tog vremena više ne oseća bol. Od tada više nisam čuo za nju.

8. Mogućnosti i granice hipnoze

Neobične pojave

Skrivene mogućnosti čovekova nervnog sistema mnogo su veće nego što se to obično misli. Čovek u hipnozi može znatno jače da napregne mišiće nego dok je u budnom stanju. S druge strane, u hipnozi može mnogo više da se opusti nego pri punoj svesti.

U hipnozi može prolazno da se pojača dejstvo čulnih organa, a brzina pokreta može prilično da se poveća. I rad srca može da se pojača ili priguši. Pored toga, može da se utiče na unutrašnje izlučivanje, na funkcije creva i kože.

Koliko u hipnozi mogu da se izoštire čula, vidi se iz ovog ogleda: Uzmite nov špil karata koje su na poleđini potpuno iste. Odaberite jednu kartu i zabeležite njenu boju i vrednost. Ispitanika uvedite u duboku hipnozu i recite mu da otvorи očи. Pokažite mu poleđinu odabrane karte i sugerišite mu da će, kada mu je drugi put budete pokazali, na njoj ugledati crni krst i po tome je odmah prepoznati. Vratite odabranu kartu nazad u špil i dobro ga promešajte. Zatim ispitaniku pokažite sve karte redom, i to njihove poleđine, i zamolite ga da pronađe kartu na kojoj je (navodno) crni krst. Gotovo uvek ispitanik lako pronalazi odabranu kartu.

Iz ovog ogleda vidimo da ispitanik uopšte ne sluša pasivno hipnotizerova uputstva, nego i bez posebne sugestije razvija sposobnost rešavanja problema.

Hteo bih da navedem još jedan ogled sa hipnozom jer ga je do detalja pratila grupa lekara, a njegov rezultat zabeležen je u zapisniku. Radi se o tome da se pod uticajem hipnoze na ispitaniku pojavila opeketina. Ogled se izvodio ovako: Hipnotizer dodiruje ispitanikovu kožu hladnim metalnim predmetom (na primer metalnim novcem) i pri tom mu sugeriše daje novčić užaren i da mu je opekao kožu. Kada je dao ovaj nalog, hipnotizer prekida hipnozu i budi ispi-

tanika. Dva do tri sata kasnije, tačno na mestu koje je dodirnuo novčić, pokazuje se opekomina s mehurićem.

O tom ogledu izveštava Platonov u svojoj knjizi *Rečkao fiziološki i terapijski činilac*:

„Ispitanika M. od 38 godina, koga je bilo lako hipnotisati, V. I. Fine uveo je u hipnotički san. Zatim mu je na unutrašnju stranu leve podlaktice položio bakarni novčić i rekao mu: 'Na ruku su vam stavili užareni metalni prsten: On će vas opeci, i to će vas boleti.' Ova sugestivna formula ponovljena je nekoliko puta. Kada se ispitanik probudio, jedan od lekara gaje i dalje posmatrao. Po zapisniku, dvadeset i pet minuta posle buđenja iz hipnotičkog sna, na „mestu opekomine“ pojavilo se difuzno crvenilo kože, posle pedeset i pet minuta zapaženo je oteknuće, a posle dva i po sata u sredini „opekomine“ pojavila se bela mrlja. Posle tri i po sata na istom mestu stvorio se plik.“

Koliko je teško objasniti tako krupne promene, vidi se i iz Šafe-rovog tumačenja: „Sasvim je drugog karaktera tumačenje sugestivno izazvane 'opekomine' spojene sa stvaranjem plika. Pošto se opekomina pojavljuje bez aktivnog učestvovanja ispitanika (npr. grebanja kože) mora da je uslovljena nervnim impulsima. Ipak, dva su razloga zbog kojih nam je teško da prihvativamo takvo objašnjenje. Pre svega ne znamo kako nadražaj nervusa simpatikusa, jedinog nerva koji vodi do kože, može izazvati stvaranje plika. Uvek smo bili uvereni da su takvi plikovi posledica lokalnog razaranja ćelija i oštećenja krvnih sudova usled delovanja visokih temperatura. Međutim, ovde toga nema. S druge strane, nerazumljivo je zašto dejstvo simpatikusa ostaje lokalno ograničeno, jer razgranati nervni sistem simpatikusa istovremeno biva uvek podjednako intenzivno pobuđen. Možda još uopšte nismo otkrili koji impulsi dovode do takvog stvaranja plika.“ (Citirano prema V. Safanovu: *Nauka i vera*, 1967).

U hipnozi i transu može da se postigne i suprotno dejstvo. Radi se o „hodanju po žeravici“ posmatranom kod brojnih naroda. B. Bušen daje pregled ovih pojava.

Po Bušenovim podacima prve opise „hodanja po žeravici“ dao je istraživač Saporta koji je taj običaj posmatrao u Polineziji, na ostrvu Raja-Taja. Sam je video kako su sveštenici, u molitvi, hodali po uža-

renom kamenju, a da se ni najmanje nisu povredili. Sveštenici su tvrdili da bi ceo svet nestao u plamenu kada bi se samo jedan učesnik obreda od straha okrenuo.

Kelog izveštava o običaju hodanja po užarenom kamenju na Ta-hitiju. Tu se kamen zagrejava dva dana i dve noći, sve dok se potpuno ne užari. Zatim domoroci bosi prelaze dvanaest metara dugačke gomile užarenog kamenja. Neki od njih prelaze i po tri puta.

Kelog je pokušao da se približi užarenoj gomili, ali je zbog velike jare morao da ustukne. Na kamenje je bacio staru cipelu koja je odmah izgorela. Na nogama ljudi koji su prešli preko užarenog kamenja nisu mogle a se otkriju ni najmanje opekatine.

Vire je u Indiji posmatrao hodanje po žeravici koje se tu održavalo u toku verskih svečanosti. Hodočasnici su bosi hodali po užarenom uglju prema kipovima bogova, da bi ih ukrasili cvećem i vencima. Ni jedan od njih nije bio ni najneznatnije povreden.

Džonson je opisao hodanje po žeravici na ostrvu Martinik. Tu se od užarenog uglja priprema sedam metara dugačak „put“ iz kog izbija takva jara da gledaoci udaljeni deset metara jedva mogu daje podnesu. S obe strane žara postavljaju se likovi bogova kojima se prinose žrtve, a zatim vrhovni sveštenik stupa na žar. U rukama nosi amajlike. Pogled mu je ukočeno uprt u kipove bogova. Izgleda kao da uopšte ne primećuje žar. Pri svakom koraku nogu mu do gležnja upada u užareni ugalj. Ipak, on mirno i nesmetano ide dalje, mada mu lice vidljivo gubi snagu što duže hoda po uglju.

Naredni sveštenik koji prelazi preko vatre, na glavi nosi cveće. Korača snažno i sigurno. Međutim, nasred puta ga očigledno napušta snaga. Izgleda kao da će da padne, ali se napreže i ipak uspeva da pređe.

Zatim dolaze tri muškarca i tri žene. Žene prvi put učestvuju u tom obredu. Izgledaju kao da su u groznici i odsutne duhom, usta su im otvorena, a oči staklaste. Kada je jedna od žena na pola puta zastala i počela da viče, neki sveštenik ju je mokrim kanapom udario po glavi, Nastavila je dalje, i jedva se držeći na nogama uspela da prede ceo put. Ni jedan učesnik nije bio povreden.

U Japanu je hodanje po žeravici tradicionalno. Engleski naučnik Louel opisuje jednom takav obred koji se po njegovim recima izvo

di u nekom malom hramu u Ontaki. Tu užareni ugalj pokriva put dugačak oko četiri metra i širok jedan metar. S obe strane vise sveti tekstovi. Vatru neprekidno raspiruju lepezama pričvršćenim na dugačke motke. Grupa sveštenika prvo obilazi žar, a zatim se izdvaja manja grupa, na čelu s vrhovnim sveštenikom, i oni sigurno prelaze preko žara.

Godine 1935. članovi Društva za psihička istraživanja sproveli su s indijskim fakirom Kuda Baksom strogo kontrolisani ogled i zabe-ležili ga u zapisniku (H. Priče, University of London, Council for Psychological Investigations). Ovde citiram odlomak iz tog zapisnika:

„Pre nego šta je ogled izveden, fakirove noge pomno su pregledane i oprane. Na njima nije bilo ni traga nekih priprema. Tabani su bili mekani i suvi, a temperatura kože iznosila je dvadeset i sedam stepeni. Za ogled su korišćene dve peći, svaka duga tri i po metra, i metar i osamdeset široka. Napunjene su novinskim papirom, parafinom i ogrevnim drvetom. Gorivni materijal je odozgo prekriven drvenim ugljem. Ogled je trebalo da se održi u četiri popodne. U osam ujutro je zapaljena vatra. U četiri popodne su obe peći bile temeljno užarene. Čitav ogled je fotografisan i snimljen na film. Fakir je, bez žurbe, u pet koraka prešao preko peći i vratio se. Zatim mu je izmerena temperatura kože. I dalje je iznosila dvadeset i sedam stepeni. Dok se pripremao da prede i preko druge peći, iznenada se sav uzbuđen obratio članovima kontrolne komisije: 'U meni je nešto po-vredeno. Zato sam izgubio veru u samog sebe i ne mogu da ponovim ogled/

Jedan član komisije koji je posmatrao sve to, i sam je pokušao da to izvede. Međutim, tek što je prešao nekoliko koraka, skočio je u stranu i morao je da zatraži lekarsku pomoć, jer su mu se na tabanima odmah pokazale teške opekomine.“

I sam sam doživeo nešto što ne mogu da zaboravim. Da bih se na sopstvene oči uverio šta se tu zbiva, pozvao sam u goste jednog indijskog jogina. Nekoliko nedelja mogao sam da ga u miru proučavam i fotografišem. Zavili smo ga u plastiku, hermetički zatvorili i zakopali na dva sata, ali mu to nije naškodilo. Zavezanih očiju gađao je lukom i streлом sedam kanapa koji su lelujali, i o koje su okačeni tegovi, i sve kanape istovremeno presekao.

Zatim sam pripremio ogled s hodanjem po vatri. Zapalio sam gomilu suve bukovine koja je posle četiri sata isijavala vrelinu. Jogi Ram Prija Das je jednom obišao oko vatre, u molitvi, a zatim je tri puta prešao preko žara. Skamenio sam se od straha, a zatim pritrčao da mu pomognem. Međutim, pomoć mu nije bila potrebna, jer su mu noge bile nepovredjene

Heterohipnoza i autohipnoza deluju u područjima koja teško da možemo da shvatimo. Ipak, posebno blagotvorno deluju ako je reč o ublažavanju bola. Brojne bolne operacije obavljene pod hipnotičkom narkozom opširno su opisane, tako da više ne može biti ni govora o tome da se može posumnjati u pouzdanost takvih opisa. Ti slučajevi pokazuju da hipnozom mogu da se blokiraju i najjači podsticaji. Posebno kod takozvanog „fantomskog bola”, gde je hipnoza izgleda jedini put koji može da pomogne. Ona mnogo pomaže i pri uklanjanju glavobolje i migrene.

Objektivna ograničenja

Uprkos brojnih mogućnosti koje nam pruža hipnoza, ne smemo da zaboravimo njena ograničenja. U „bekstvu u bolest” ne možemo da pomognemo ni hipnozom, jer je bolest nastala pacijentovom željom. Ne kaže se uzalud: „Nije svaki kašalj od zime.” I zaista, glavobolju uglavnom prouzrokujemo sami, a da toga nismo svesni. U takvim slučajevima jedino može da pomogne promena duhovne usmereno-sti. Svaki lek, pa i hipnoza, ostaće bez dejstva.

Možemo reći da hipnoza može da pomogne u svim slučajevima, osim tamo gde se njenom delovanju suprotstavlja želja. Njena prime -na se nipošto ne ograničava na psihička oboljenja. Na primer, i rana će brže da zaraste ako bolesnik primi odgovarajući hipnotički nalog. To se posebno odnosi na brzinu oporavka posle izvršene operacije. Ljudi koji su nesrećni kod kuće ili na poslu, pa „uživaju” u pažnji kojom su okruženi u bolnici, duže će bolovati od pacijenata koji žele brzo da ozdrave i vrate se kući. Tu pojavu poznaje svaki lekar.

9. Praksa u heterohipnozi i autohipnozi

Odnos

Ova tema je ukratko pomenuta već u poglavlju „Postupak u praksi“. Sada ćemo se bliže pozabaviti njom. Pod pojmom „odnosa“ podrazumevamo, kao što smo već rekli, kontakt hipnotisanog i hipnotizera. Svi ostali utisci iz okoline se povlače, i svest se potpuno usredsređuje na hipnotizerov glas.

Pri tom često dolazi do takozvanog „izolovanog odnosa“, pri kojem na ispitanika može da deluje samo hipnotizer. Ako to pokušaju druge osobe, on neće izvršiti njihove naloge, neće ih čak ni regi-strovati. Takav izolovani odnos može spontano nastupiti tokom hipnoze, ali ga uvek možemo izazvati odgovarajućim sugestijama.

Može se dogoditi i suprotno, naime, da se prekine veza između ispitanika i hipnotizera. To se posebno lako događa psihički pasivnim ljudima koji se autosugestivno zanesu u hipnotičko stanje pa se toliko usmere na sebe da ne primećuju više ništa drugo, pa ne čuju ni hipnotizerov glas. Ipak, ovo nije česta pojava.

Ako prilikom hipnoze primetite daje ispitanik izmakao vašoj kontroli i da više ne reaguje na vaše sugestije, važno je samo da sačuvate mir. Ne pokušavajte da brzo prekinete hipnozu, već se odgovarajućim sugestijama trudite daje još više produbite. Možete i da rukom pređete preko ispitanikovog čela i njegovog tela, ne bi li ga smirili. To će pomoći da se veza ponovo uspostavi. Gladeći ispitanikovo čelo možete da kažete:

„Potpuno ste mirni. Dišete mirno i jednolično i dopuštate da sve dublje tonete u prijatan mir. Tonete sve dublje i dublje. Sve ste opušteniji. Osećate se dobro. Na trenutak ste se pozabavili samim sobom, ali možete sasvim jasno da me čujete. Sada opet pratite moj glas da bismo zajedno dovršili hipnozu. Ne dopuštate da vam bilo šta skrene pažnju i koncentrišete se samo na moj glas. Ništa drugo nije važno. Slušate samo moj glas. Osećate kako vam telom struji prijatna sve-

žina. Ruke i noge vam postaju opet sasvim opuštene. Puni ste snage i energije i dobro se osećate. Kada izbrojim do tri, otvorićete oči, dobro ćete se osećati i bićete potpuno svezi.

Jedan - dva - tri. Otvorite oči! Potpuno ste budni, sasvim ste svezi i odmorni/*

U toku dugogodišnje prakse hipnotisao sam nekoliko hiljada puta, ali samo sam u dva slučaja izgubio vezu s ispitanikom. U oba slučaja, međutim, izgubljena veza je lako i sigurno ponovo uspostavljena, i to prvo produbljivanjem hipnoze, a zatim njenim laganim prestankom.

Zanimljive mogućnosti pruža i „promena odnosa“. Pri tom hipnotizer prvo ispitanika hipnotiše na uobičajeni način, a onda mu kaže otprilike ovo:

„Od ovog časa ćete tačno da izvršavate sve što vam bude rekao gospodin X, baš kao da sam vam ja kazao isto. Učinićete odmah sve što vam kaže gospodin X. Ne možete, a i ne želite da uradite ništa drugo nego sve ono što vam kaže gospodin X, baš kao da sam vam ja to rekao. To se sada duboko i neizbrisivo urezuje u vašu podsvest. Prema tome ćete postupati, i tačno ćete da izvršite sve što vam kaže gospodin X.“

Uz tu formulaciju ispitanik će ubuduće i u budnom stanju da sluša naloge gospodina X, pa i ovde treba izbeći da lozinka bude uobičajena reč, da ne bi svaka izjava gospodina X bila shvaćena kao za-povest. Odnos naravno može da se prenese ne samo na muškarca, nego i na ženu.

Posebno je zanimljiv prenos na samog ispitanika, tako da sam sebi može davati hipnotičke naloge. Ako neko, na primer, ima problema s autohipnozom, pivo može da dozvoli da bude hipnotizovan od strane stručnog lica, i da zatim pusti da se odnos prenese na njega samog, tako da ubuduće, kada izgovori određenu reč kao okidač, bez problema može da utone u hipnozu. Tako može znatno da se pojednostavi učenje autohipnoze.

Prilagodavanje ispitaniku

Da biste stekli sopstvena iskustva, morate da proučite najuobičajenije tehnike hipnoze opisane u ovoj knjizi, i da ih nekoliko puta primenite. Ubrzo ćete utvrditi da vam neke posebno dobro uspevaju, dok vam druge uspevaju u manjoj meri. To je važan korak da biste u prvo vreme uvežbali dve ili tri standardne tehnike kojima morate pouzdano da vladate. Uprkos tome, uvek ćete iznova naići na nekoga ko ne reaguje na tehniku koju primenjujete, ili slabo reaguje na nju. Da biste uspeli i u tom slučaju, morate da se prilagodite ispitnikovom iščekivanju.

Prvo ga upitajte ima li iskustva sa hipnozom. Ako je već bio hypnotisan, zamolite ga da vam opiše tehniku koju je hypnotizer prime -nio. Tu je, naime, već prva hipnoza ostavila svoj pečat, pa ispitanik ne može više sebi da predstavi da ona može i drugčije da se sproveđe. Na osnovu svog iskustva smatraće sve drugčije pokušaje pogrešnim i na njih neće reagovati.

Uostalom, ako ispitanik i nije bio ranije hypnotisan, on vam skoro uvek dolazi s određenim iščekivanjem. Mnogi ljudi, na primer, očekuju da padnu u neku vrstu nesvestice, pa se teško razočaraju kada se to ne dogodi. Čak i ako ste ih hypnotisali, oni će uporno tvrditi da to uopšte nije istina.

Važno je i da rečnik prilagodite stepenu ispitnikovog obrazovanja. Sugestija može da deluje samo ako ispitanik može daje prevede na jezik podsvesti, odnosno u slike. Preduslov da do toga dođe je razumevanje sugestije. Dakle, sve sugestije morate da formulišete jednostavnim i vizuelno jasnim recima, da bi ih ispitanik pravilno shvatio.

Kako se ispitanici ili pacijenti neprekidno menjaju, svaka hipnoza je individualan proces koji od hypnotizera zahteva veliku sposobnost uživljavanja, ako ne želi da postiže samo prosečne rezultate. Dobar hypnotizer uvek će se truditi da se što bolje *uživi* u čoveka koga namerava da hipnotiše, da se uskladi s njegovim „vibracijama“. Naravno, to od njega zahteva vrlo visoku koncentraciju, ali bez toga ne može da se prenese dejstvo sopstvene ličnosti.

Da bi hipnoza uspela, osim koncentracije je neophodno da hypnotizer potpuno isključi sopstvenu ličnost, zato da bi delovala samo

njena neutralna snaga, a ne i njene osobine. Samo tako će se stvoriti atmosferu poverenja, u kojoj čovek može da se podvrgne hipnotize-rovoj volji.

Proći će, međutim, dosta vremena dok hipnotizer ne prikupi dovoljno iskustva da za nekoliko minuta posmatranja i usredsredenog ulazeњa u strukturu ličnosti i njenu posebnu problematiku može u potpunosti upoznati ličnost drugog čoveka. A kada to jednom postigne, ponekad će mu biti dovoljno samo nekoliko sekundi da pogledom intuitivno „snimi“ ispitanika, njegove brige i želje.

„Redakcija“ uspešnih sugestija

U uvodnom razgovoru pre hipnoze, pacijent iznosi svoje želje. One se retko dobijaju u obliku koji može da se iskoristi, tako da hipnotizer prvo mora da ih sredi i doveđe u vizuelno-plastičan oblik koji lako može da se shvati i upamti. Pokazaću na primeru kako izgleda ta „redakcija“ sugestija. Prepostavimo da pacijent ovako opisuje svoje želje:

„Hteo bih pre svega da me više ne boli glava i da mogu bolje da spavam. Već godinama ne mogu da spavam bez tableta. Noću se budim, i teško ponovo zaspim. Danju sam nemiran i napet. Ponekad mi srce toliko podivlja da pomislim kako će da iskoči. Znate, uopšte više nemam veru u sebe, upadam u depresije koje ponekad traju i po nekoliko dana. Nemam snage da ljudima pogledam u oči. U liftu ili u nekoj maloj sobi u kojoj ima nekoliko ljudi, načisto poludim, pa moram odmah da izadem.“

Preoblikujmo sada pojedine informacije u delotvorne sugestije:

Informacija: „Hteo bih pre svega da me više ne boli glava.“

Sugestija: Glava vam je uvek laka i bistra!

Informacija: „Hteo bih da mogu bolje da spavam.“

Sugestija: Svako veče, pre nego šta podlete na spavanje, nestaneće sve misli koje vam smetaju. Odmah ćete osetiti prijatan mir i odmah ćete zaspati. Spavaćete prirodnim, zdravim snom koji će vas sasvim oporaviti. Svake noći spavaćete duboko i čvrsto. Budićete se tek

ujutru, svezi i odmorni. Čim se probudite, obuzeće vas osećaj mira i harmonije. Vedri ste, i u dubini duše srećni i veseli.

Informacija: „Danju sam nemiran i napet.“

Sugestija: Potpuno ste mirni i dobro se osećate.

Informacija: „Ponekad mi srce toliko podivlja da pomislim kako će da iskoči.“

Sugestija: Srce vam kuca mirno i ravnomerno, sasvim mirno i ravnomereno. Krvotok vam je stabilan. U svakom položaju osećate se veoma dobro.

Informacija: „Uopšte više nemam veru u sebe, tonem u depresije koje ponekad traju i po nekoliko dana.“

Sugestija: Vaša sigurnost i samopouzdanje iz dana u dan rastu. Postajete sve sigurniji i samosvesniji. U sadašnjoj poziciji se osećate vrlo dobro.

Informacija: „Nemam snage da ljudima pogledam u oči.“

Sugestija: Volite da budete u društvu i svakome otvoreno i nesputano gledate u oči.

Informacija: „U liftu ili u nekoj maloj sobi u kojoj ima nekoliko ljudi, načisto poludim, pa moram odmah da izđem.“

Sugestija: Volite da budete u društvu, i osećate se veoma dobro u grupi ljudi! Ništa ne može da vam smeta.

Sada razvrstamo sugestije i objedinimo ih u jednu zbirnu sugestiju:

„Potpuno ste mirni, potpuno mirni. Čitavim telom širi vam se prijatan osećaj mira i harmonije. Duboko u duši ste radosni i srećni. Glava vam je laka i bistra, a vaša sigurnost i samopouzdanje rastu iz dana u dan. Iz dana u dan sve ste sigurniji i samosvesniji. U svom današnjem položaju osećate se vrlo dobro. Srce vam kuca mirno i jednolično, a krvotok vam je stabilan. U svakoj situaciji se dobro osećate. Volite da budete u društvu i svakome slobodno i otvoreno gledate u oči. I u grupi ljudi se osećate slobodno i prijatno. Ništa ne može da vam smeta. U svakoj situaciji se dobro osećate. Glava vam je uvek laka i bistra. Srce vam kuca mimo i stabilno. Iz dana u dan rastu vam sigurnost i samopouzdanje. Ništa ne može da vam pomuti mir. Osećate se vrlo dobro.“

Svako veče, kada podlete na spavanje, nestacce sve misli koje vam smetaju. Odmah cete osetite prijatan mir. Trenutno cete zaspati. Spa-vaçete zdravim, prirodnim snom koji vas oporavlja. Svake noći spa-vaçete duboko i čvrsto. Probudićete se ujutru, svezi i oporavljeni. Čim se probudite, odmah ce se javiti prijatan osećaj spokojstva. Tada ste vedri i opušteni, a duboko u srcu radosni i srećni. Celog dana ste vedri i raspoloženi, a iz dana u dan vam je u svakom pogledu sve bolje i bolje. Postajete sve vedriji i radosniji, i iz dana u dan se osećate sve bolje i bolje.

Volite društvo. Vaša sigurnost i vaše samopouzdanje iz dana u dan rastu. Postajete sve sigurniji i samosvesniji. U kakvom god položaju da se nađete, glava vam ostaje smirena i bistra. Srce vam kuca mirno i ravnomerno. U današnjem položaju se osećate veoma dobro. Osećate se veoma dobro."

Kao što vidite, pojedine sugestije spojio sam određenim formulacijama u jednu zbirnu sugestiju. Neiskusnom hipnotizeru preporučujem nekoliko standardnih formulacija u slučaju da mu za vreme hipnoze zatreba „stvaralačka pauza. Nipošto ne bi smelo da dođe do duže pauza bez sugestije, jer bi mogao da se pomuti odnos između hipnotizera i ispitanika. Evo primera:

- Sasvim ste mirni i opušteni.
- Dišete mirno i ravnomerno i osećate se veoma dobro.
- Ništa ne može da vam smeta. Pratite samo moj glas.
- Sada više ništa ne želite, potpuno ste pasivni. Pustite da vas vreme nosi, da se s vama nešto dešava, da na vas nešto deluje. Ništa nije važno. Osećate se vrlo dobro i puštate da tonete sve dublje, sve dublje u dubok, prijatan mir.

Time možete da preprodite pauzu do koje je možda došlo, a istovremeno produbite postojeću hipnozu.

Još jedna važna tehnika je „Imaginarni doživljaj uspeha". Pri tom pacijenta u hipnozi dovodite u situaciju koje se on inače plaši, i puštate ga daje uspešno savlada. Ostanimo kod primera straha od ljudi, posebno u liftu i u većem društvu.

Na uobičajeni način hipnotišite ispitanika, a zatim mu kažite: „Potpuno ste mirni i opušteni. Osećate se priyatno. Nalazite se usred

velikog hotelskog predvorja okruženi malim grupama ljudi. Neki od njih zadubljeni su u razgovor, a ostali prolaze naokolo. Nedaleko od njih je lift. Otvaraju se vrata i unutra vidite svog najboljeg prijatelja. Pridružujete mu se u liftu. Kaže vam da se uputio u restoran na najvišem spratu. Vozite se sa njim i radujete se šta ste ga neočekivano sreli. Na svakom spratu, u lift ulaze novi ljudi, a drugi izlaze, a vi jedva da se obazirete na njih. Drago vam je što imate priliku da neko vreme provedete sa prijateljem.

U restoranu ima jedan slobodan sto na lepom mestu. Tu sedate. Ispod vas se prostire grad. Nešto poručujete. Pri tom se sećate da ste maločas u liftu bili sasvim mirni i opušteni. Osećali ste se vrlo dobro i nije vam smetalo što ste se našli u maloj prostoriji s drugim ljudima. Radujete se što vam vožnja liftom više ne smeta. Vreme brzo prolazi. Vaš prijatelj mora da ide. Plaćate račun i liftom se spuštate u prizemlje.

Jedan sprat niže u lift ulazi grupa turista pa u njemu postaje tesno. Svi su veseli i raspoloženje im je zarazno. Lift stiže u prizemlje i ljudi se guraju da izađu. I opet se radujete videći da vam nimalo ne smeta guranje i skučen prostor. Mirni ste i hladnokrvni kao i obično i osećate se vrlo dobro. Srdačno se oprاشtate od prijatelja i odlazite svojim putem. Sada znate da je vožnja u liftu nešto sasvim obično. U liftu se osećate isto kao i uvek. To se ni ubuduće neće promeniti."

Ako hipnotizer ovu sugestiju dovoljno često ponovi, doživljaj uspeha postaće deo pacijentove ličnosti i iskustva, jer podsvest ne razlikuje maštu od stvarnosti. Pacijent će se ubrzo ponašati onako kako želi. Ponekad samo treba podeliti problem na nekoliko manjih problema (kao u ovom slučaju), jer sve želje ne mogu uvek istovremeno da se predstave.

Na kraju još jedan savet. Iako je sam po sebi razumljiv, tu se često puno greši i tako umanjuje uspeh. Glas i sugestija moraju uvek da budu u skladu. Sugestija neće uspeti ako je date u miru, a pri tom govorite vrlo usplahireno i kao da vas neko juri. Kada sugerisemo mir, moramo da govorimo mirnim i staloženim glasom, i da pazimo da ne govorimo preglasno. Pored toga, smirujuće deluje ako na kraju svake rečenice malo snizimo glas. Pripazite, dakle, da ne govorite preglasno, ali ni previše tiho, i da vam glas ne zvuči ni promuklo, ni nazalno, ni oštro. Isto tako morate paziti da ne zamucnete, jer baš

mucanjem i nesigurnim oklevanjem, hipnotizer pacijentu poništava preko potreban utisak potpune pouzdanosti. Morate učiniti sve da biste u pacijentu učvrstili veru u njega samog i njegove sposobnosti.

Nekoliko uspešnih metoda produbljivanja hipnoze

Vrlo jednostavna, ali uspešna mogućnost da se produbi postojeća hipnoza sastoji se u tome da se hipnotizer nekoliko minuta uopšte ne obraća pacijentu. Da biste sprecili da on za to vreme jednostavno zaspi, recite mu: „Uskoro ću prestati da vam se obraćam. Za to vreme i dalje ćete disati mirno i ravnomerno. Sa svakim udisajem tonućete sve dublje u hipnozu, duboko kao još nikad do sada. DopuState da sa svakim udisajem još dublje utorete, a posle pet minuta hipnoza vam je duboka kao nikad do sada. Ipak, čućete me sasvim jasno kad vam se opet obratim i tačno ćete da izvršite sve što vam budem rekao.“

Posle pet minuta ispitanik se nalazi u hipnozi dubljoj nego ikad ranije, ali vas jasno čuje, pa možete da nastavite.

Za produbljenje već postojeće hipnoze mnogo može da pomogne „biofidbek“ uređaj, jer svako produbljenje hipnoze možete odmah pročitati na njegovoj skali.

Veoma dobro deluje i ako ispitaniku sugerišete da u hipnozi sam sebe vidi u hipnotičkom stanju, pri čemu u jednoj hipnozi može da doživi još nekoliko njih. Evo primera za sugestiju višestruke hipnoze u hipnozi!

Prvo uvedite u hipnozu kao i obično, a zatim kažite: „Sve što vam sada budem rekao videćete u duhu jasno i plastično. Dolazite kod mene u ordinaciju i ja vas na vratima pozdravljam. Zajedno odlazimo u sobu za hipnozu. Molim vas da udobno legnete. Sasvim jasno vidite sebe kako ležite na kauču, i mirno i ravnomerno dišete. Sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u hipnozu. Hipnoza je sve dublja i sve čvršća. Osećate se dobro i tonete sve dublje i dublje u prijatno hipnotičko stanje. Neko vreme ste u tom prijatnom stanju dok vam ja i dalje govorim. Još ste dublje utoruli u stanje duboke hipnoze. Vidite kako prilazim vašem kauču i dajem vam željene naloge. Potpuno se otvarate mojim recima i puštate da deluju na vas.“

Osećate kako su vam se moje reci duboko i neizbrisivo urezale u podsvest, pa prema njima morate da postupite, Sto i činite. Moji nalozi su sada deo vaše ličnosti. Tačno ćete ih izvršiti. Sada čujete kako okončavam hipnozu i kako polako brojim do tri. Na tri otvarate oči i pružate ruke. Osećate se vrlo dobro i priyatno, sasvim prožeti tim čudesnim osećajem.

„Sada vas hipnotiSem drugi put. Jasno osećate kako vas gladim po čelu i rukama, i kako vam pri tom oči i ruke postaju teške kao olovo. Pokušavate da otvorite oči, ali to više ne možete. Vrlo ste umorni. Ruke i noge su vam teške kao olovo. Ponovo dišete sasvim mirno i jednolično, a sa svakim udihom tonete sve dublje i dublje. Obuzima vas prijatan osećaj umora i težine. Osećate kako vas prožima težak umor dok se istovremeno osećate dobro i zaštićeno. Hipnoza vam je dublja nego ikad. Tonete sve dublje i dublje. Moje reci čujete iz velike daljine, a ipak ih sasvim jasno razumete. Više ništa nije važno. Jedino Sto želite je mir i potpuno prepuštanje prijatnom osećaju umora i težine. U tom spokojnom stanju mirovanja čujete kako vam dajem željene naloge.

„Moje reci prodiru kroz vas i neizbrisivo se urezaju u vaše pamćenje i vašu podsvest. Osećate da nikada nećete moći da ih zaboravite. Uvek ćete prema njima da postupate, a to i želite. Opet vas ostavljam da nekoliko minuta ležite u neopisivom miru i pri tom s vama ne govorim. Zbog toga se moje reci još dublje urezaju u vas i znate da ćete uvek da ih posluštate. U duhu jasno vidite sebe kako udobno ležite na kauču. Istovremeno osećate da vam je hipnoza dub-Jja nego ikad. Osećate kako opet prilazim vašem kauču i mirmim recima prekidam hipnozu. Čini vam se kao da ste došli iz nekog sasvim drugog sveta, i osećate se neizrecivo priyatno.“ (Ako vam se čini da je potrebno, pacijenta možete i treći put da hipnotifirate u hipnozi.)

Pacijent je joi U dubokoj hipnozi. Buđenje je dozi veo samo u hipnozi« Prekidate hipnozu ovim nalogom: „Brojaču do tri, pa će vam ruke i noge odmah biti sasvim lake i opufitene. Otvorićete oči i osećate se sveže i dobro. Jedan -• dva - - tri. Otvorite oči! Opet ste sasvim svezi i osećate se dobro. Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive. Ispružite ih i ustanite. Puni ste snage i energije, sasvim ste svezi i veoma se dobro osećate.⁹¹

Ako hoćete još da produbite datu sugestiju i pojačate njen dejstvo, neka je ispitanik u hipnozi sam nekoliko puta ponovi. Prethodno mu sugerišite da je hipnoza duboka i čvrsta, ali da on pri tom ipak može da govori. Zatim recite da najvažnije naloge ponovi deset do dvadeset puta. Dejstvo će biti još jače ako pacijent u hipnozi napiše analog deset do dvadeset puta. I ovog puta morate prvo da mu sugerišete da može da otvorí oči i da piše ne budeći se iz hipnoze. Recite mu: „Sa svakom reci koju napišete hipnoza postaje sve dublja.“

Najbolji put da se hipnoza produbi jeste da hipnotizer, dok hipnotiše drugoga, hipnotiše i samog sebe. Čim ste i sami u dubokoj hipnozi, vaši nalozi deluju mnogo snažnije. Prepostavka za to je besprekorno vladanje autohipnozom. Tu tehniku nazivamo „hipnoza u hipnozi“.

Vremenska regresija

Jedna od najzanimljivijih pojava u hipnozi je vremenska ili starosna regresija. Pri tom se hypnotisani čovek prebacuje u bilo koje životno doba i ponaša se u skladu tim. Štaviše, jasno se seća svih detalja.

Ko bi posle nekoliko godina još tačno mogao da kaže kakvu je haljinu nosila njegova majka određenog dana, ili ko joj je tačno pre deset godina došao u jedanaest sati u posetu? Teško da bi to bilo ko mogao da uradi. Čim smo, međutim, hypnotisanog ispitanika prebacili u određeno životno doba, ti utisci su ponovo oživeli. Ispitanik kao da sve ponovo doživljava, i to u svim pojedinostima, pri čemu su sva čula uključena, pa tako, na primer, ponovo doživljava miris ili šumove.

H Nalazimo se pred čudesnom činjenicom da naša podsvest prividno vremenski neograničeno čuva čak i najneznatnije detalje prethodnih doživljaja, mada u normalnim prilikama ne možemo uvek da ih se prisetimo.

Razlikujemo dve vrste vremenske regresije. Jedna je potpuna, to jest, ispitanik nije više svestan činjenice daje u stvarnosti stariji. Opet se oseća kao dete, pa tako i postupa i reaguje. Kada sam jednom neku radoznaalu dvadesetdvogodišnju novinarku prebacio u uzrast od tri

godine, i zamolio je da sa mnom side u prizemlje, ona me je, kao da se to podrazumeva, uzela za ruku i sa mnom sišla niz stepenice onako kao što rade mala deca: na svaku sledeću stepenicu uvek je zakoračila istom nogom, a zatim bi joj priključila drugu nogu.

Pored ovog oblika potpune vremenske regresije, postoji i oblik „delimične regresije“ koji zahteva samo laku hipnozu. Pri tom ispitanik detaljno proživljava sugerisano vreme, ali ostaje svestan položaja u kom se trenutno nalazi. Ovde, dakle, postoji neka vrsta dualizma. Ispitanik može da razgovara s hipnotizerom, ne gubeći lični identitet i uz jasno saznanje o svojini godinama, dok istovremeno proživljava prošlost i detaljno izveštava o svim mogućim sada važnim doživljajima.

Imao sam jednog pacijenta koga sam izlečio od mucanja. Bile su mu dvadeset četiri godine, a počeo je da muca kada je u osmoj godini doživeo saobraćajnu nesreću u kojoj je samo on ostao nepovreden, dok su oba roditelja bila teško povredena. Kada sam ga jednom prilikom prebacio u doba pre lečenja, opet je mucao, baš kao i tada. Nastavio sam s vremenskom regresijom i gle: kada smo stigli do osme godine, počeo je tečno da govori. Kada sam ga vratio u njegov stvarni uzrast, i dalje je govorio sasvim tečno. Izlečio sam ga tako što sam ga pustio da u delimičnoj regresiji iznova proživi nesreću sve dok je na kraju nije „duševno obradio“.

U ovom slučaju ne preporučuje se potpuna regresija, jer strašan doživljaj ni danas ne može toliko da oslabi da bi na nivou svesti izgubio snagu. Posledica bi bila samo novi šok. Ovde pomaže delimična regresija, u kojoj pacijent, doduše, još jednom proživljava događaj u svim njegovim pojedinostima, ali je u neku ruku i posmatrač, svestan svog sadašnjeg položaja. Tako mogu da se savladaju doživljaji koji opterećuju pacijenta, a da mu pri tom ne naškode.

Zanimljiva varijanta vremenske regresije je dolazak do trenutka rođenja, pa čak i njegov prelazak. U nekoliko slučajeva uspelo mi je da ljude vratim ujedan od prethodnih života. Oni su mi potanko opisivali živote nekih drugih osoba koje su navodno živele pre sto, dves-ta ili trista godina i tvrdili su da su to bili oni sami. Ni tu nije potrebna neka posebna tehnika. Pomoću naloga, pacijenta polako vodimo natrag kroz vreme.

Testirajte svoju hipnotibilnost

Svaki čovek je sugestibilan, ali nije i hipnotibilan, glasi jedno staro pravilo. Na osnovu iskustva smatram da praktično svaki čovek može da se hipnotiše, uz pretpostavku da sam to želi i daje duševno zdrav. Međutim, za to je potrebno da se stvore povoljni uslovi.

Jedna od pretpostavki je i biranje najpovoljnijeg doba dana. Preporučuje se da prvu hipnozu vremenski sprovedemo u jednoj od prirodnih faza, jer to veoma snažno utiče na sugestiju umora i težine. Kod ponovljene hipnoze doba dana ne igra tako važnu ulogu kao kod prve.

Uostalom, i drugi činioci utiču na hipnotibilnost. Važno je, na primer, da li vladate i drugim tehnikama smirivanja, kao što su joga, meditacija, ili autogeni trening. U tom slučaju, u svako doba možete sasvim da se opustite i tako bitno olakšate hipnotizerov rad.

Na pitanja u sledećem testu odgovorite spontano i bez dugog razmišljanja sa „da“ ili sa „ne“. Za svako „da“ upišite jedan bod. Ako kod nekog pitanja niste sigurni šta da odgovorite, bolje upišite „ne“. Kad odgovorite na sva pitanja, saberite sakupljene bodove. Teško podležete hipnozi samo ako ste sakupili manje od pet bodova. To, međutim, ne znači daje sasvim nemoguće da budete hipnotisani. Da bi kod vas uspeo, hipnotizer mora da ima iskustvo i veština da na svim područjima stvori najpovoljnije uslove. Tu je najvažniji stepen asimilacije, odnosno hipnotizerova sposobnost da se uživi u vaš poseban položaj, da bi počeo s najefikasnijim nalozima. Ako, naprotiv, imate više od pet bodova, nije posebno teško da budete hipnotisani.

UPITNIK ZA TESTIRANJE? DA LI LAKO PODLEŽETE HIPNOZI?

- | | |
|---|------------|
| 1. Vladate li već nekim vežbama za opuštanje, na primer jogom, nekim oblikom meditacije, autogenim treningom? | Da Ne |
| 2. Možete li u svako doba da se potpuno opustite, čak i ako ste nervozni? | Da Ne |

3. Imate li posebnu tehniku koja vam olakšava da zaspite?	Da	Ne
4. Živite li ponekad u svetu snova koji vas udaljava od stvarnosti?	Da	Ne
5. Možete li nekoga da slušate, a da vam smisao onoga što vam govori uopšte ne dopre do svesti?	Da	Ne
6. Imate li bujnu maštu?		
7. Da li je kod vas dobro izražena sposobnost stvaranja vizuelnih predstava?	Da	Ne
8. Da li vam prijatni doživljaji ili prijatne predstave izazivaju snažna osećanja?	Da	Ne
9. Kada gledate film, pratite li intenzivno ono šta se zbiva na platnu?	Da	Ne
10. Da li su vaša osećanja potpuno spontana i da li se brzo stišaju?	Da	Ne
11. Postajete li brzo nemirni i nestrpljivi kada morate da čekate?	Da	Ne
12. Da li se lako dogodi da nekontrolisano reagujete?	Da	Ne
13. Da li se lako uplašite?	Da	Ne
14. Može li neko snažno da utiče na vaše mišljenje?	Da	Ne
15. Može li neko da vas lako odvrati od posla?	Da	Ne
16. Držite li se pasivno kada se radi o inicijativi ili važnim odlukama?	Da	Ne
17. Da li vam imponuje samosvestan nastup drugih?	Da	Ne
18. Da li vam je potreban stalni kontakt s drugim ljudima?	Da	Ne
19. Da li vam je teško da kažete „Ne”?	Da	Ne
20. Postoje li ljudi kojima slepo verujete?	Da	Ne

Saberite sve odgovore sa „da”. Za svako „da” računajte jedan bod
 0-4 boda: vrlo vas je teško hipnotisati;
 5-11 bodova: vaša hipnotibilnost odgovara prošeku;
 12-20 bodova: vrlo vas je lako hipnotisati.

Pramena čovekove ličnosti hipnozom

Kada prvi put budete uspeli nekog da hipnotišete biće to za vas nezaboravan doživljaj. Činjenica da vam je uspelo da na drugu osobu delujete sugestivnim recima toliko će povećati važu sigurnost i samopouzdanje, da će to primetiti i vaša okolina. Više nećete biti isti čovek. Otkrili ste novu dimenziju. Da bi vam, dakle, prvi ogled uspeo i postao nezaboravan, prvo morate podrobno da upoznate teoriju. Potom, za prvi pokušaj morate da odaberete posebno pogodnu osobu. Danas još ne možete da ocenite koliko će i vama koristiti primena hipnoze. Razumljivo je da hipnozom nećete da razvijate samo sebe: u daleko većoj meri ćete uticati na hipnotisanu osobu, i čak možete da joj izmenite i strukturu ličnosti.

Zato pre svake hipnoze morate da preispitate sebe da li će ona ispitaniku zainteresirati da koristi. Ko primenjuje hipnozu da bi postigao neke sebične ciljeve, ili želi samo da zadovolji taštinu, ubrzo će to skupo da plati. Sopstvena podsvest neće mu to da dopustiti. Ona ima visoko razvijen osećaj pravednosti, pa vrlo često i sama neposredno interveniše da bi sprečila zloupotrebe.

Treba razlikovati dve vrste promene ličnosti.

1. Promena ličnosti unutar istog života, dakle hodanje po stepenicama starosti.
2. Promena ličnosti u drugu ličnost.

Pozabavimo se ponajpre menjanjem ličnosti unutar njenog sopstvenog života. O toj mogućnosti, naime, o vraćanju neke osobe u njeno djetinjstvo već smo opširno govorili u jednom od prethodnih poglavlja. Uostalom, čoveka možemo da povedemo i u njegovu budućnost. Baš kao što će se čovek koga smo vratili u djetinjstvo ponašati detinjasto, tako će isti čovek, odvedete li ga nekoliko godina u budućnost, postati zrelij i sigurniji. Pri tom će na neki način preskočiti deo sopstvenog razvoja, ako postignuta zrelost može hipnotički da se učvrsti, tj. takvo se ponašanje zadržava i kad se hipnoza prekine.

Druga mogućnost se sastoji u tome da čoveka pretvorimo u drugu ličnost. U tom smislu zanimljiv je ogled pretvaranja ispitanika u neku

poznatu istorijsku ličnost, na primer u Napoleona. Neki čuveni psiholog jednom je pričao kako je nekog studenta uveo u duboku hipnozu i zatim mu sugerisao da je Napoleon. Student je preuzeo Na poleonovo držanje, a zatim i njegov karakter.

Onda mu je psiholog naredio da na školskoj tabli ispiše dnevnu zapovest U prvi mah student se tome odlučno usprotivio, da bi na isto tako energičan hipnotizerov nalog, prišao tabli i napisao sigurnim rukopisom: „Vojnici! Ako sada smeju caru da naređuju da nešto napiše na tabli, onda napuštam taj položaj. Napoleon.“ Iz tog primera vidimo koliko u hipnozi možemo da se identifikujemo s nekim drugim.

Hipnozom možemo da promenimo i pojedine čovekove osobine, pa ih čak preokrenemo u njihovu suprotnost, kao što je često potrebno u medicinskoj hipnozi da bi se pacijent sačuval od sebe samog. Čovek je, naime, češće sam sebi neprijatelj nego što obično smatra.

Ni ovde nije potrebna posebna tehnika, već se hipnoza sprovodi kao obično, a za njom slede sugestije. Zamislimo da osobu želimo da prebacimo u budućnost. To se postiže otprilike ovim recima:

„Potpuno ste mirni. Dišete mirno i ravnomerno, i osećate se dobro. Mirujete duboko i čvrsto, tako duboko kao nikad do sad. Ništa ne može da vam smeta i ništa nije važno. Dvadeset i pet vam je godina i postajete sve stariji: 26,27,28 godina. Postajete sve stariji. Sada vam je 29 godina, ali i dalje starite. Sada vam je trideset godina. Sve je onako kao što će biti u vašoj tridesetoj godini. Sasvim se jasno se-ćate proteklih nekoliko godina. Sada vam je trideset godina. Trideset vam je godina! Mirujete duboko i čvrsto, ali možete da govorite. Odgovarajte na moja pitanja. Možete da govorite, ali mir u vama i dalje je dubok i čvrst, sve dublji i dublji. Sasvim tačno se sećate svega što se poslednjih godina dogodilo. Tačno mi opišite sve što se dogodilo u poslednjih pet godina. Govorite, molim vas!“⁴¹

Sada slobodno možete da postavljate pitanja, ne delujući time na dubinu hipnoze. Pretpostavlja se, međutim, daje ispitanik u dubokoj hipnozi koja retko može da se postigne u prvom pokušaju. Nije svako prikladan za to. Vremenom ćete i sami pronaći mnoge hipnoidne osobe koje ćete lako moći da prebacite u prošlost ili budućnost

Automatsko pisanje

Ako u ruku uzmete mekanu olovku i položite je na list papira ne pritiskajući, može da se dogodi da podsvest preuzme upravljanje mišićima ruke. Počinjete automatski da pišete. Dok vam ruka revnosno piše, možete da čitate knjigu ili da s nekim razgovarate.

Neki od ljudi koji umeju automatski da pišu, to istovremeno mogu da rade i desnom i levom rukom, a da pri tom još i živo razgovaraju. Samo petnaest do dvadeset posto ljudi može da nauči automatsko pisanje. U hipnozi se taj broj povećava na osamdeset posto. Ako vlastate autohipnozom, možete sami sebe da hipnotišete. Pri tom sedite u udobnu stolicu i na kolena položite čvrstu podlogu s listom papira. U ruci držite mekanu olovku i lako je spustite na papir.

Zatim naredite svojoj podsvesti da preuzme nadzor nad rukom i da piše o bilo kojoj temi. Ako vas je hipnotisao neko drugi, on će vam dati potrebne naloge. Prvo, oko jedan minut, na papiru crtajte krugove, i to uvek istim tempom. Zatim pomerite olovku na levu stranu papira i napišite: „Sada počinjem automatski da pišem. Ruka mi piše sama od sebe.“

Nemojte više da pazite na ruke, već gledajte u nekom drugom pravcu. Najčešće će ruka i dalje da piše i to nekim stranim, vama nepoznatim rukopisom. Ako se to ne desi odmah, ponovite vežbu sve dok vam se ruka ne osamostali. Nemojte da se uplašite: zaista je neobičan osećaj kada prvi put vidite da neka strana sila piše vašom rukom.

Uglavnom će reci u svakom retku biti povezane, i izgledaće kao jedna. U početku nećete moći da pročitate, ali što češće budete vež-bali rukopis će vam biti čitljiviji, a kad uznapredujete, razumećete sve što ste napisali.

10. Provera hipnoze

Blokada očiju

Čim ste sproveli hipnozu, različitim testovima možete da pro-verite brzinu kojom ispitanik izvodi sugestije koje ste mu dali. Jedan od najjednostavnijih testova kojim možete da proverite da li je hipnoza nastupila, je test sklapanja očiju ili blokada očiju. U tu svrhu ispitaniku recite sledeće:

„Očni kapci su vam vrlo teški i postaju sve teži, sve teži i teži. Oči su vam čvrsto zatvorene. Više ne možete da ih otvorite, a to i ne želite. Dopuštate da tonete sve dublje i dublje u prijatan osećaj umora i težine. Vrlo ste umorni, a kapci su vam teški kao olovo i čvrsto su slepljeni. Više ne možete da otvorite oči, čak i da želite. Pokušajte, ali to vam ne uspeva. Više ne možete da otvorite oči. Čvrsto su sklopljene. Još jednom pokušajte da ih otvorite. Sada to više i ne pokušavate, već dopuštate da tonete sve dublje i da vas obuzme prijatan osećaj umora i težine. Postajete sve umorniji.“

Ako ispitanik i posle dva poziva ne otvorи očи, značи da hipnoza već delуje. Proverite, međutim, pokrete očnih mišićа da se uverите da li ispitanik zaista pokušava da otvorи očи.

Ukoliko ste kod ispitanika već stvorili uslovni refleks u budnom stanju, onda test možete da izvedete bez hipnoze. U tu svrhu kažite otprilike ovo: „Sada vas molim da čvrsto sklopite oči. Brojaću do tri, a onda ćete pokušati da otvorite oči. To vam, međutim, neće uspeti. Čim izbrojim do tri, više nećete moći da otvorite oči. Jedan - dva -tri. Sada više ne možete da otvorite oči. Pokušajte - vidite da ne možete. Što se više trudite, to vam manje uspeva. Više ne možete da otvorite oči. Pokušajte još jednom: i sami vidite da ne možete. Više ne možete da otvorite oči.“

Čim primetite da se vaša sugestija ostvaruje, i da ispitanik uprkos pokušavanju ne može da otvorи očи, poništite sugestiju. To se radi ovako: „Opet ću da brojam do tri. Kod tri možete sasvim lako da

otvorite oči, lako kao i pre testa. Čim izbrojim do tri, ponovo ćete lako otvoriti oči. Jedan - dva - tri. Otvorite oči! Očni kapci su vam opet sasvim laki. Sve je opet kao i pre testa. Možete da otvorite oči." Svaka data sugestija treba da se nekoliko puta ponovi, a i da se nekoliko puta poništi.

Blokada ruke

Kod ovog testa sugerišite ispitaniku da su mu obe ruke teške i nepokretne. Po njegovim reakcijama možete tačno da vidite u kojoj meri je usvojio vašu sugestiju i kako je obavlja. Sugerišite mu otprilike ovo: „Potpuno se predajete umoru i prijatnom osećaju težine. Telo vam postaje sve teže i teže. Svaki pojedini prst postaje vam težak kao olovko. Ruke su vam sada tako teške da više ne možete ni da ih pomerite. Ruke vam još više otežavaju. Ruke i noge su vam teške kao olovko i ta olovna težina ih snažno vuče prema dole. Sad su vam ruke već tako teške da više ne možete ni da ih podignite. Ne možete da ih pokrenete. Pokušajte da ih podignite: ne možete. Ne možete više da podignite ruke.“

Tu treba da proverite da li ispitanik zaista pokušava da podigne ruke. To ćete prepoznati po napinjanju mišića. Ako ispitanik ipak uspe da malo podigne šake, a možda i podlaktice, tada je hipnoza već počela da deluje, ali još uvek nije dovoljno duboka. U tom slučaju čitav nalog možete da ponovite još jednom, pa i nekoliko puta. Ponavljajte ga sve dotle dok ne počne da deluje tako da ispitanik uprkos svih nastojanja ne može da pomeri ruke.

Ako kod ispitanika već postoji uslovni refleks na hipnozu u budnom stanju, za test je dovoljan ovaj nalog: „Trojaču do tri, a vi pokušajte da podignite ruke. To vam neće uspeti. Kad izbrojim do tri, nećete više moći da podignite ruke. Jedan - dva - tri. Sada više ne možete da podignite ruke.“

Po načinu kako ispitanik reaguje na vaš nalog znaćete kako deluje neuvedena hipnoza i tome ćete da prilagodite dalje korake. Čim primetite da su vaše sugestije usvojene, poništite ih ovim recima: „Sada ću opet da izbrojim do tri. Kad izbrojim tri, moći ćete da po merate ruke. Čim izbrojim do tri, ruke će vam ponovo biti opuštene, luke i pokretljive i sve će biti kao i pre testa. Osećate se vrlo dobro.“

Jedan - dva - tri. Ruke su vam sad opet potpuno opuštene, lake i pokretljive, i osećate se vrlo dobro!"

Kada završite test, upitajte ispitanika da li ponovo može svojevoljno da pomera ruke. Ako ne može, ponovite nalog.

Test padanja

Ovaj test je posebno prikladan za ispitivanje hipnotibilnosti kao i za primenu hipnoze u budnom stanju. Ako hoćete da ispitate stepen hipnotibilnosti nekog čoveka, zamolite ga da stane nasred sobe, da sklopi oči i da se koncentriše na to da ne padne. Pri tom mu sugerišite:

„Stojite potpuno opušteni, oči su vam zatvorene. Trudite se da stojite pravo. Sasvim jasno osećate kako vas nešto vuče unazad. Vuče vas sve jače i jače. Snaga koja vas vuče unazad raste. Sve je jača i jača. Jedva stojite i nešto vas sve snažnije vuče unazad.“

Sugestivno dejstvo možete da pojačate ako desnu ruku postavite oko pet santimetara iza ispitanikovog potiljka, a levu dvadesetak san-timetara ispred njegovih očiju. Dok govorite, neopaženo pomerate ruke unazad, ali tako da njihova međusobna udaljenost ostane ista. Pri tom će vam se desna ruka udaljavati od ispitanikovog potiljka, a leva će se primicati njegovom licu. Zatim nastavite:

„Osećate kako padate unazad. Više ne možete da se držite. Padate! Padate! Ne brinite, ja ću da vas prihvatom. Ništa ne može da vam se dogodi. Sigurno ću da vas prihvatom. Osećate silu koja vas tako snažno vuče unazad da više ne možete da joj se oduprete. Počinjete da padate - padate. Padate!“

Vrlo sugestibilne osobe već posle nekoliko reci stajaće nesigurno, a posle kratkog vremena pašće unazad.

Ako je kod ispitanika stvoren uslovni refleks na hipnozu u budnom stanju, za test padanja biće dovoljan i ovakav nalog: „Brojaču do tri, a vi ćete osetiti kako vas nešto neodoljivo vuče unazad. Toj sili ne možete da se oduprete. Čim izbrojim do tri, pašćete unazad. Međutim, ja ću sigurno da vas prihvatom. Trudite se da stojite, ali što se više

trudite, to vam manje uspeva. Čim izbrojim do tri, pašćete unazad na moje ruke. Jedan - dva - tri. Padate unazad - padate. Padate!"

Kada uspešno završite test, povucite datu sugestiju: „Kada izbrojim do tri, opet ćeće sasvim sigurno stajati na nogama. Ništa vas više ne vuče unazad. Sve je isto kao i pre testa. Sada potpuno sigurno stojite na nogama. Jedan - dva - tri. Opst potpuno sigurno stojite na nogama.“

Test sklapanja ruku

Ovaj test su hipnotizeri rado koristili da bi na javnim predstavama iz publike izdvojili one koji su posebno sugestibilni. Hipnotizer bi pozvao sve prisutne da isprepletu prste obe ruke, i da ih tako prekr-Štene, s dlanovima naviše, stave na glavu. Pri tom neka još čvršće isprepletu prste. Zatim sledi sugestija:

„Prsti su vam sada čvrsto isprepleteni. Kada izbrojim do tri, pokušajte da razdvojite ruke. To vam neće uspeti. Čim izbrojim do tri, više nećete moći da razdvojite ruke. Ruke kao da su vam čvrsto spojene jedna za drugu. Više ne možete da ih odvojite. Što se više trudite, to vam sve manje uspeva. Jedan - dva - tri!“

U grupi će se uvek naći nekoliko posebno sugestibilnih ljudi koji već posle te kratke sugestije neće moći da razdvoje ruke (ili će jedva moći da ih razdvoje). Te ljude hipnotizer poziva na pozornicu i oni učestvuju u drugim ogledima koji tada uglavnom uspevaju.

Ovaj test možemo da primenimo i u hipnozi. U tu svrhu ispitaniku kažemo da ispreplete prste na rukama, ali pre nego što počnemo s hipnozom. Kada je hipnoza uspela, kažemo:

„Prsti su vam čvrsto isprepleteni. Više ne možete da razdvojite ruke. Prsti vam ostaju čvrsto isprepleteni. Što se više trudite da ih razdvojite, to se oni čvršće prepliću. Kao da su se zlepili. Sada više ne možete da razdvojite ruke. Pokušajte to da uradite. Ne uspeva vam. Ne možete da odvojite jednu ruku od druge. Pokušajte još jednom. Ne možete da odvojite jednu ruku od druge.“

Isti nalog možete da примените i kod ispitanika ako je stvoren uslovni refleks na hipnozu u budnom stanju. Kada je test završen, sugestiju treba pažljivo ukinuti. To može da se učini ovim recima:

„Kad izbrojim do tri, ruke će vam se sasvim lako odvojiti jedna od druge. Čim izbrojim do tri, moći ćete sasvim lako da odvojite ruke. Jedan - dva - tri. Sada sasvim lako možete da odvojite jednu ruku od druge. Sve je onako kako je bilo pre testa. Ruke su vam opet potpuno opuštene i pokretljive.“

U hipnozi u budnom stanju test ispreplitanja prstiju možete da kombinujete s nekim posthipnotičkim nalogom. U tom slučaju dajte ovaku posthipnotičku sugestiju: JBrojaču do tri. Kada posle toga isprepletete prste na rukama, više nećete moći da ih razdvojite. Jedan - dva - tri. Sada ste spojili ruke. Pokušajte da ih ponovo razdvojite. Pokušajte! Vidite da ne možete. Ruke ćete ponovo moći da razdvojite tek kad opet izbrojim do tri. Kad izbrojim do tri, lako ćete moći da odvojite ruke. Ruke će vam onda opet biti potpuno opuštene i pokretljive. Jedan - dva - tri. Razdvojte ruke! Kao što vidite, to je sasvim lako. Ruke su vam ponovo sasvim opuštene i lako pokretljive.“

Blokada pamćenja

Za ovaj test je potrebna srednje duboka hipnoza. Ako rezultat testa bude pozitivan, vrlo je verovatno, gotovo sigurno, da će ispitanik da prihvati i izvede i ostale sugestije. Prenesite ispitanika u što dublju hipnozu pa mu recite:

„Sve što vam govorim, prodire duboko u vašu podsvest. Sve ćete tačno da izvršite. Zaboravite broj 5. Tog broja više ne možete da se setite. Taj broj više ne možete ni da izgovorite. Za vas postoje samo još brojevi 1-2-3-4-6-7-8-9-10. Onog jednog broja više ne možete da se setite. Ne možete više ni da ga izgovorite. Ostajete u stanju mirovanja i opuštenosti, ali možete da govorite. Kada vas zamolim, brojite od 1 do 10. Onog jednog broja nećete moći ni da se setite. Brojite sada od 1 do 10.“

Ako ispitanik preskoči broj pet, poništite nalog. Ne uspe li pokušaj od prve, Čitavu sugestiju morate ponoviti.

Čim je po vašem mišljenju test uspeo, dati nalog pažljivo poništite:
„Sada ponovo možete da se setite broja pet. Svoje opet kao stoje bilo i pre testa. Niz brojeva od 1 do 10 glasi: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 -

- 8 - 9 - 10. Sada tačno možete da se setite broja pet. Brojte još jednom od jedan do deset, ali pri tom upamtite i broj pet."

Posle toga ispitanik će se svakako da se seti broja pet. Veselo je ako reč „petf * zamenimo nekom drugom rečju, na primer rečju „čips". Sada redosled brojeva glasi 1 - 2 - 3 - 4 - čips - 6 - 7 - 8 - 9 - 10. Zatim tražite od ispitanika da izračuna koliko je čips puta čips? Odgovor će glasiti „Dvadeset čips".

Uz pretpostavku daje hipnoza dovoljno duboka, iz ispitanikovog pamćenja možemo da izbrišemo svaku reč, ili je zamenimo nekom drugom. Možemo i prolazno da blokiramo čitav sadržaj njegove memorije. To je, međutim, tako stravičan doživljaj da svaki ispitanik gotovo odmah počinje da plače, pa sugestiju odmah moramo da ponisti.

Zanimljivo je ispitaniku, kod koga smo stvorili uslovni refleks na hipnozu u budnom stanju, sugerisati da više ne može da se seti kako se zove. Kad izbrojimo do tri, ispitanik će uzalud pokušavati da se seti svog imena. Ni sam neće verovati da više ne zna kako se zove. Posmatrači ponekad mogu da pomisle da ispitanik samo glumi, ali on tada zaista ne može da se seti sopstvenog imena, ma koliko neobično to izgledalo.

Blokada govora

U ovom testu ispitaniku se sugerije da više ne može da izgovori neku određenu reč, na primer svoje ime. Ispitanik će pri tom redovno da se seti svog imena, ali neće moći da ga izgovori. Dajte ispitaniku sledeću sugestiju:

„U vama vlada dubok i čvrst mir. Sve što vam sada govorim, prodire duboko u važu podsvest i to ćete sve tačno da izvršite. Brojaču do tri. Kad izbrojim do tri, više nećete moći da izgovorite svoje ime. Znaćete kako se zovete, ali svoje ime nećete moći da izgovorite. Jedan - dva - tri. Sada više ne možete da izgovorite svoje ime. Pokuštate li da ga izgovorite, nećete uspeti. Ne možete više da izgovorite svoje ime. Pokušajte još jednom. Što se više trudite, to vam manje uspeva. Više ne možete da izgovorite svoje ime."

Iispitaniku možete da sugerišete i da uopšte viSe ne može da govori. Čim pokuša, ne može da pusti ni glasa. Ipak, mnogo je zanimljivije kako neko ne može da izgovori samo onu reč koju ste blokirali, dok inače sasvim dobro govori. Neki ljudi u tom slučaju pokušavaju da izgovore blokiranu reč povezanu s drugim recima, na primer: „Zovem se...”, ili „Sasvim jasno mogu da se setim svog imena, ono glasi...” Ali, i takvi pokušaji unapred su osuđeni na ne-uspeh.

Vrlo rafinirani ispitanici izgovaraju prvo imena svojih roditelja ili braće, na primer: „Moja majka se zove Hildegard Miler, moj brat se zove Alfred Miler, a ja se zovem... | Ali podsvest nije moguće nadmudriti. Iako se radi o istoj reci, čovek ne može da je izgovori (ako se pri tom radi o njegovom blokiranom imenu).

U svakom slučaju morate imati na umu da pacijenta pažljivo probudite iz hipnoze, čak i ako je on posle nekog vremena sam uspeo da izgovori sopstveno ime. Čak i ako sugestija prividno nije delovala, morate probuditi pacijenta iz hipnoze, jer i prividno nedelotvorna sugestija, ukoliko nije poništена, kasnije može da se realizuje.

Postoje još bezbrojni drugi testovi. Ispitaniku možete da sugerišete da ne može da ustane, ili da će mu se prst zlepiti za nos čim ga njime dodirne. Uostalom, dobrom hypnotizeru takvi testovi ionako neće biti potrebni, jer ispitanika tako sigurno vodi da i bez testa jasno oseća dubinu postignute hipnoze. Veza ispitanika i hypnotizera toliko je čvrsta da hypnotizer oseća svaku promenu, i na nju reaguje kako je potrebno.

11. Autohipnoza

Veličanstveni metod samopomoći

Pogrešno duševno ponašanje može da izazove brojne zdravstvene smetnje. Nesavladani i potisnuti problemi ostaju u podsvesti, vode do smetnji i na kraju do bolesti. Nije preterano reći da problemi čine čoveka bolesnim. Srčani napadi, nervosa želuca, prepregnutost mišića, bolovi u glavi i leđima, nesanica uprkos velikog umora i osećaj iscrpljenosti, teškoće su o kojima lekar svakog dana sluša od brojnih pacijenata. Posle pregleda i laboratorijskih ispitivanja on često mora da kaže pacijentu: „Organski ste sasvim zdravi. Vaše teškoće mogu da se svedu na funkcionalne smetnje.“ Uzroci su poznati: pogrešan način života, opterećenost na poslu, nemir i nervosa. Tome doprinosi i premalo kretanja, kao i nesvladani, potisnuti problemi. Kakve će se bolesti razviti zbog potisnutih problema, zavisi od čovekovog telesne konstitucije. Bolesti, uostalom, uvek pogadaju najslabiji organ.

Ovde se, međutim, pojavljuju i drugi problemi. Sta uraditi ako lekar utvrdi da su uzroci bolesti problemi na poslu i u prilagodavanju? Ne nalazi li se lekar u teškom položaju? Često će da kaže: „Pre-pisaću vam nešto što će vam pomoći.“ To kaže iako tačno zna da lek u najboljem slučaju može da utiče samo na simptom, a ne i na uzrok bolesti.

Tada je često jedini pravi izlaz da se sebi pomogne autohipnozom. Najpoznatija vrsta takve pomoći je „autogeni trening“, ili metod „usredsređenog samoopuštanja“. Stvorili su ga G. H. Šulc i L. M. Le Kron, koji su ga svojom knjigom *Autohipnoza i njena prhnena u svakodnevnom životu* učinili poznatim u čitavom svetu.

Znamo da svaka naša misao, ako su u njoj naglašena osećanja, pokazuje snažnu tendenciju da se ostvari. Naravno, bilo bi pogrešno verovati da se sve ono što sebi u mislima predstavimo može neposredno i da se ostvari. Da bi misao dobila snagu da se ostvari, mora-

ju da postoje određene pretpostavke. Jedna od najvažnijih je intenzivna želja, dovoljna *motivacija* za određeni cilj. U tom slučaju naše misli mogu da razviju ogromnu snagu. Zanimljiv primer za to nalazimo u knjizi A. J. Efremova *Na oštrici noža*, iz koje ovde donosim doslovan odlomak.

„Ledeni vетар poput noža probi Dajarama... Odjednom je zastao, ukočivši se od čuđenja - na stenovitom kopnenom jezičku pokrivenom svežim snegom stajala su četiri potpuno naga muškarca. Pohvali su ih mlazevi vode, zasipao sneg, a oni su i dalje nepomično stajali. Da se sa njih nije podizala para njihovog daha koju je odnosio vетар, moglo bi se pomisliti da su kipovi od žućkastog kamena. Ali ne! Eto, jedan se od njih sagnuo, umočio komad tkanine u vodu i njime pokrio leda izložena ledenom vetru... Dajaram se seti daje video fotografije lama kako goli stoje u snegu svete planine Kajlaš. Prema tibetanskoj misticici, takvi ljudi mogu da iz svog semena oslobole energiju nazvanu „tumo“ koja se nebrojenim kanalima širi njihovim telom i zagreva ga. Pažljivo odabrani početnici pripremaju se polako, korak po korak, izvodeći vežbe disanja na hladnoći, odeveni prvo u tanku pamučnu odeću, a kasnije potpuno neodeveni. Da bi dobili častan naslov „respa“, moraju da polože posebne ispite. U ledenoj vetrovi-toj noći s mesecinom kandidati sedaju pored reke ili jezera na zemlju i umotavaju telo mokrim čaršavima, koje moraju da suše toplinom svog tela. Nekada su morali da osuše najmanje tri takva čaršava. Re-spe mogu da stoje na hladnoći od dvanaest do dvadeset i četiri sata, i da odbijaju toplinu odeće i vatre. Neke potpune askete provode zimu u pećinama snegom pokrivenih planina, a telo pokrivaju samo pamučnom tkaninom. Respa sam sebi sugeriše da oseća kako ga greje vatra, ili da se nalazi u vreloj dolini čije je stene užarilo sunce.“

Kolika može da bude snaga autohipnoze, jasno pokazuje i ovaj primer. Najednom od Sven Hedinovih putovanja Tibetom, jedan od njegovih saradnika posvađao se sa nekim tibetanskim pustinjakom. Ovaj mu je na to predskazao da će tačno za godinu dana umreti. Dr H., koji se na putovanju nekoliko puta uverio u neobične sposobnosti tibetanskih pustinjaka, čvrsto je verovao u to proročanstvo.

Nešto pre predskazanog dana vratio se u Berlin, i tu se osećao tako loše da je morao da zatraži lekarsku pomoć. Na kraju su ga prevezli u bolnicu. Međutim, lekari su se našli pred zagonekom. Mogli su

samo da ustanove da se pacijent polako bliži kraju. Kada je glavni lekar saznao da se radi o predskazanju, bilo mu je jasno da se tu radi o posebno izraženom slučaju autohipnoze koja će sigurno dovesti do smrti, ako ne... Dva dana pre „smrtnog dana“ dr H. je ličio na leš. Dežurni lekar gaje uspavao hipnotičkim snom i ostavio ga u tom stanju četiri dana. Kada su ga posle toga probudili i rekli mu da je zloslutni dan prošao, i da ga je on preživeo, sugestija je prestala da deluje i dr H. je uskoro opet bio potpuno zdrav.

Snaga sugestije u autohipnozi koja je u navedenom slučaju delovala tako sudbinski, na raspolaganju vam je i za pozitivne ciljeve. Možete daje iskoristite da ostvarite svoje želje. Ovde bih htEO da vas upoznam sa dve potpuno pouzdane mogućnosti.

Mnogi ljudi hteli bi da iskoriste moć autohipnoze, ali ne mogu da smognu toliko uprnosti da vežbaju sve dok ne dođu do opipljivih rezultata. Tu pomaže heterohipnoza, u kojoj hipnotizer obrće odnos, tj. u neku ruku hipnotisanom daje komandu nad samim sobom. Hipnotisani u hipnozi dobija samo nalog da kod dogovorenog „okidača“ utone u duboko hipnotičko stanje i da sve što tada u mislima sebi zapovedi izvrši tačno kao da mu je to naredio hipnotizer. Time se vreme vežbanja skraćuje na jednu jedinu heterohipnozu. Posle nje odmah može da se počne s autohipnozom.

Ovaj zasad još malo poznat, ali vrlo efikasan metod, zaslужuje da bude opširno opisan. U vezi s tim htEO bih još jednom da naglasim da ni za heterohipnozu ni za autohipnozu nisu potrebne neke naročite sposobnosti. Isto je tako pogrešno mišljenje da bolji rezultati mogu da se postignu ako hipnoza duže traje. Čak i u lakoj hipnozi mogu da se postignu izvrsni rezultati. Tehnikom imaginacije laku hipnozu možete postepeno da produbljujete. Pri tom sami sebe jednostavno „vidite“ kako sve dublje i dublje tonete u hipnozu. Istovremeno predstavljate sebi kako proveravate dubinu sopstvene hipnoze. Na primer, pokušavate da otvorite oči, ali vam to ne uspeva, ili uzalud težite da podignite ruke, koje ostaju potpuno nepokretne. Kako vaza podsvest ne razlikuje maštu od stvarnosti, ona će preuzeti one načine ponašanja koje je „videla“ i prema njima će da reaguje.

Pre nego šta počnemo s primerima autohipnoze, opisaću jedan jednostavan način za njenu proveru. Takozvani „test anestezije“ uočljivo nam pokazuje stepen delotvornosti sugestija koje smo sami sebi

dali. Sugerisite sebi u autohipnozi da, na primer, u levoj ruci više ne osećate bol i tu sugestiju ponovite nekoliko puta. Zatim snažno ušti -nite levu ruku i „proverite“ da li osećate bol, odnosno u kom stepenu ga osećate.

Odvikavanje od pušenja autohipnozom

Svaki drugi pušač rado bi se odrekao cigareta. Svaki pušač je to i pokušao bar nekoliko puta, ali bez uspeha. Neki su pušači čak po nekoliko meseci izdržali bez cigarete, da bi ipak jednog dana podlegli iskušenju.

Tako je bilo i s g. Vagnerom. U životu je napredovao. Njegove ideje na području osiguranja (bio je direktor velikog osiguravajućeg zavoda) dale su smernice rada u toj struci. U svečanom govoru, održanom u čast 25-godišnjice njegovog rada u preduzeću, govornik je posebno istakao njegovu gvozdenu volju i uzornu samodisciplinu. I pored toga mu nije uspevalo da se odrekne pušenja, iako mu je zdravlje već bilo narušeno.

Nekoliko pokušaja završilo se neuspehom. Nije mogao da izdrži bez cigareta duže od četiri dana. Da stvar bude još teža, prilikom poslednjeg pokušaja da se odrekne pušenja, obavestio je o tome prijatelje. Kada ipak nije uspeo, smatrao je da mu je i čast povređena. Naravno da su ga prijatelji zadirkivali, pa je bio gotovo očajan. Rekao sam mu da je prošle godine više od hiljadu pušača izašlo iz moje ordinacije kao nepušači, pa će se verovatno i njegov problem lako resiti akupunkturom. Taj put ga nije zanimalo. Tražio je način koji bi mu omogućio da sam savlada svoju strast, i da istovremeno ponovo učvrsti uzdrmano samopouzdanje.

Tu je samo autohipnoza mogla da mu pomogne. Zamolio sam ga da sam diktira na magnetofonsku traku tekst koji sam mu dao:

„Ležim potpuno opušten. Oči su mi zatvorene, ruke i noge potpuno opuštene. Miran sam i opušten. Ništa ne može da mi smeta. Potpuno sam miran i opušten. Oči su mi zatvorene, ruke i noge potpuno opuštene. Potpuno sam opušten i miran, i jednostavno puštam da pro-

laži vreme. DiSem mirno i ravnomereno. Osećam se vrlo dobro. Telo mi tone u prijatan mir/⁴

Ovde je potrebno da se zastane oko jedan minut.

„Sada se koncentrišem na noge. Mirno se koncentrišem na noge i osećam, sad sasvim jasno osećam kako mi noge otežavaju. Noge mi postaju sve teže i teže. Sada su mi noge vrlo teške, teške su kao olovo, zaista su teške kao olovo.

Sada mi i ruke otežavaju i snažno me vuku naniže. Obuzima ih sve veći umor, zbog toga postaju sve teže. I ruke su mi sada vrlo teške, teške kao olovo.

I očni kapci su mi teški i postaju sve teži i teži. Oči su mi čvrsto sklopljene. Više ne mogu da ih otvorim, ali to i neću. Dopuštam da tonem sve dublje u prijatan osećaj umora i težine. Postajem sve umorniji, sve umorniji/*

Ovde ponovo treba pričekati jedan minut.

„Ništa ne može da mi smeta. Sada slušam samo još svoj glas i osećam, sasvim jasno osećam, kako postepeno tonem sve dublje i dublje u duboki, prijatan mir. Osećam se vrlo dobro i opušteno i dopuštam da tonem sve dublje, sve dublje.

U tom prijatnom stanju mirovanja širom se otvaraju vrata u moju podsvest. Sve što govorim, lako prodire duboko u moju podsvest, tu se neizbrisivo usađuje i po tome će i postupiti.

Potpuno sam miran. Prema pušenju osećam snažnu odbojnost i ta odbojnost je sve veća. Ne osećam više nikakvu potrebu za cigaretom, pušenje me više ne zanima. Neprijatna mi je i sama pomisao na pušenje. Čim pomislim na pušenje, odmah osetim veliku odvratnost. Svaki put kad osetim dim cigarete, moja odvratnost prema pušenju se pojačava.

Od ovog trenutka neću više da pušim. Od te namere ništa me neće odvratiti. Radujem se i srećan sam što mogu nešto da učinim za svoje zdravlje. To mi iz dana u dan sve bolje polazi za rukom. Neću više da pušim.

Pušenje mi je iz dana u dan sve odvratnije. Više mi nimalo ne prya. Neprijatna mi je i sama pomisao na pušenje koje u meni odmah izaziva izrazito gadjenje.

Svaki put kad osetim duvanski dim, raste i moja odvratnost prema pušenju. Jako sam radostan i srećan što više ne pušim. Ništa me neće odvratiti od te odluke. Nikad više neću da pušim. Nikad više neću da pušim!"

Ovde opet treba pričekati jedan minut.

„Ponovo u sebi osećam prijatan mir. U tom čudesnom miru svaka moja reč neizbrisivo mi se urezuje u podsvest. Slušaču te reci i nikad više neću da pušim. Pri tom ču dobro da se osećam. Iz dana u dan u svakom pogledu sve mi je bolje i bolje.

Kad izbrojim to tri, ruke i noge će mi opet biti potpuno opuštene, lake i pokretljive. Otvoriću oči i dobro ču se osećati i biću sasvim svež. Jedan - dva - tri. Otvaram oči! Ruke i noge su mi opet sasvim lake i pokretljive. Pun sam snage i energije i osećam se vrlo dobro. Izuzetno sam svež i dobro se osećam."

G. Wagner mi je obećao da će kasetofonsku traku slušati bar jednom dnevno. Iz ordinacije je izišao pun nade. Dugo ništa nisam čuo o njemu. Nekoliko meseci kasnije u ordinaciju mi je dostavljen sanduk šampanjca uz koji je bila priložena kartica. Na njoj je pisalo samo: „Hvala!"

Na isti način i vi možete ostaviti pušenje. Hipnotisati sebe sasvim je jednostavno. Dovoljno je da čovek na nekom mirnom i udobnom mestu opušteno legne (ili sedne) i uključi magnetofon s trakom na koju je pre toga izdiktirao otprilike sledeće:

„Potpuno sam miran, ležeran i opušten. Ruke i noge su mi sasvim opuštene. Dišem mirno i ravnomerno, a osećam se vrlo dobro. Osećam kako mi se telom širi prijatan mir. Ruke i noge postaju mi sve teže - sve teže. Puštam da me sasvim zahvati umor i da me težina povuče na dno. Tonem sve dublje i pri tom sam sve umorniji. Sve sam umorniji - sve umorniji."

To ponavljajte sve dok vas potpuno ne ispunи prijatan osećaj mira i dok ne počnete da odbijate svako skretanje misli.

Na taj način ne samo da možete potpuno da se odviknete od pušenja, već i da resite i brojne druge probleme.

Vitkost autohipnozom

Mnogi ljudi su sami sebi uspeli da pomognu autohipnozom. Metod je posebno efikasan ako želite da smršate.

Kada je došla kod mene u ordinaciju, gda Berger je imala problema sa telesnom težinom. Nekoliko dijeta donijelo joj je samo prolazne uspehe. Tražila je nove načine obuzdavanja apetita. Sve je započelo sasvim bezazleno. Kada se pre osam godina udala, bila je nežno građena i temperamentna. Dve godine kasnije rodila je kćerku Sabinu. Nekoliko meseci posle porođaja opet se vratila na staru težinu. U početku, Sabina ju je zaokupljala po čitav dan, ali ubrzo joj je bavljenje detetom prešlo u rutinu. Počela je da se dosađuje, pa je iz čiste dosade počela da jede. Ranije su čokoladne bombone i slatkiši često mesecima stajali unaokolo, a da se niko na njih nije osvrtao, ali ona je sada postala stalni kupac u poslastičarnici. Posle nekoliko meseci je i njen muž primetio da se promenila, pa je sve češće pom-injaо njenu sve veću težinu. Ona se zbog toga čak i ljutila, jer je znala daje muž u pravu, ali potreba za slatkišima bila je jača. Brak Berge-rovih zapao je u krizu, zbog njene pohlepe za jelom, ali i iz drugih razloga, i sve češće je dolazilo do prepirkki. Suprug ju je veoma voleo, ali nije imao razumevanja za njene probleme. Njena težina povećala se za dvadest i jedan kilogram kada su prvi put pomenuli razvod braka. Pošto te noći nije mogla da zaspí, čvrsto je odlučila da više ne jede slatkiše. Ali prošla su samo dva dana i ponovo je podlegla iskušenju. Godinu dana kasnije Bergerovi su se razveli.

Nekoliko meseci posle toga došla je u moju ordinaciju. Na njenu želju, pokazao sam joj kako čovek može sam sebe da hipnotiše. Kada je ovladala tehnikom, zamolio sam je da potrebne naloge sama diktira na magnetofonsku traku i da tu traku svakog dana bar jednom potpuno opuštena sasluša.

„Osećam snažnu odvratnost prema slatkišima. Ta odvratnost jača iz dana u dan. Od ovog trenutka više neću da jedem slatkiše. Kad god ih ugledam, moja odvratnost prema njima raste. Svake nedelje gubim na težini po jedan kilogram. Pri tom se vrlo dobro osećam. Svake nedelje gubim po jedan kilogram. Nemam više veliki apetit, pa za glavne obroke jedem malo i odmah sam sita. Između glavnih obroka i posle večere ne jedem ništa. Svake nedelje gubim po jedan kilo

gram. Otkako slušam ovu magnetofonsku traku, svake nedelje gubim po jedan kilogram na težini. Osećam kako sam svakim danom sve zdravija, a i probava mi savršeno radi. Prema jelu sam potpuno ravnodušna. Osećam se veoma dobro. Za glavne obroke pojedem nešto malo i odmah sam potpuno sita. Slatkiše više ne jedem. Iz dana u dan su mi sve odvratniji. Svake nedelje gubim po kilogram i pri tom se dobro osećam. Otkako slušam ovu traku, gubim svake nedelje po jedan kilogram težine. Čim čujem traku, odmah se potpuno smirim i opustim, sasvim sam mirna i opuštena. Svaka reč mi se duboko urezuje u podsvest. Svake nedelje gubim po jedan kilogram težine. Pri tom se dobro osećam. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje."

Godinu dana kasnije sreo sam gospodu Berger na nekom prjemu. Toliko je bila vitka da sam je jedva prepoznao. Ponovo se udala i uporno je zahtevala da me upozna sa svojim suprugom. Tako sam saznao i završetak priče. Njen razvedeni muž redovno je posećivao kćerku, pa je mogao da prati kako mu se bivša žena menja. Godinu dana kasnije ponovo su se venčali.

Autohipnoza leci nesanicu

„Bog blagoslovio onoga ko je izumeo san”, napisao je Servantes u *Don Kihotu*, ali mnogo je ljudi kod kojih taj blagosloveni izum više ne funkcioniše. Po nekim statistikama, svaki sedmi čovek pati od nesanice. Potrošnja sredstava za spavanje nezadrživo raste, iz godine u godinu. Ako i vi spadate među „jadnike” koji imaju problema sa spavanjem, upitajte se čemu to možete da pripisete. Ako je razlog organske prirode, obratite se dobrom lekaru. Ako organski uzrok ne postoji, posegnite za jednostavnim i sigurnim sredstvom bez neprijatnih uzgrednih pojava, za autohipnozom.

Glasom koji uspavljuje izdiktirajte na magnetofonsku traku: „Ležim sasvim mirno i opušteno. Oči su mi sklopljene, ruke i noge potpuno opuštene. Sasvim sam opušten. Ništa ne može da mi smeta. Potpuno sam miran i opušten i jednostavno puštam da prolazi vreme. Dišem mirno i ravnomerno. Potpuno sam miran i opušten. Osećam se vrlo dobro. Osećam kako mi se telom širi prijatan mir.”

Ovde sačekajte otprilike jedan minut

, „Sada se koncentrišem na svoje noge. Mirno se koncentrišem na noge i sasvim jasno osećam kako mi one postaju sve teže. Noge mi postaju sve teže - olovno teške - zaista olovno teške. Sada mi i ruke postaju teške i snažno me vuku naniže. Ruke mi postaju sve teže i teže. Ruke su mi sad teške, teške kao olovo, zaista teške kao olovo. Sad mi i očni kapci postaju teški, sve teži i teži. Oči su mi čvrsto zatvorene. Ne mogu više da ih otvorim, ali to i ne želim da učinim. Puštam da sve dublje tonem. Obuzima me prijatan osećaj umora i težine. Postajem sve umorniji i umorniji.“

Ovde opet sačekamo jedan minut.

, „Sada ču polako da brojim do deset. Sa svakim brojem tonem sve dublje u prijatan osećaj mira i sigurnosti. Jedan - dva - tri: tonem sve dublje i dublje. Četiri - pet - šest - sedam - osam - devet - deset. Sada mirujem vrlo duboko i čvrsto. Ništa ne može da mi smeta. Slušam još samo svoj glas i jasno osećam kako postepeno tonem sve dublje, u dubok, veoma dubok i prijatan mir. Osećam se vrlo dobro i puštam da tonem sve dublje i dublje.

U tom čudesnom miru širom se otvaraju vrata koja vode u moju podsvest, vrata moje podsvesti širom se otvaraju. Sve što govorim prodire lako i duboko u moju podsvest, i tu se neizbrisivo usađuje. Sve ču to potpuno tačno izvršiti.

U meni je dubok i čvrst mir. Telom mi se širi prijatan osećaj mira i harmonije. U dubini duše sam radostan i srećan. Svako veče kada polazim na spavanje odmah ponovo osetim taj prijatan mir. Redovno odmah zaspim. Spavam zdravim i prirodnim snom koji me odmara. Ujutru se budim sasvim svež i odmoran. I ujutru me opet prožima prijatan mir, pa sam vedar i opušten, a u dubini srca radostan i srećan. Iz dana u dan mi je sve bolje i bolje.

Svako veče kada podem na spavanje izgube se sve misli koje me smetaju i odmah zaspim. Čitavu noć spavam duboko i čvrsto, a ujutru se budim potpuno svež i oporavljen. Čim se probudim, osećam onaj prijatan mir, pa sam sasvim vedar i opušten, a duboko u srcu srećan i radostan. Čitav dan sam vedar i raspoložen. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje. Sada spavam duboko i čvrsto; tek

ujutru se budim svež i oporavljen. Spavam duboko i čvrsto - spavam duboko i čvrsto — sasvim duboko i čvrsto."

Tu magnetofonsku traku slušajte nekoliko nedelja, svake noći pre nego što pođete na spavanje. Iz dana u dan spavaćete sve bolje, a posle nekog vremena moći ćete da spavate i bez slušanja trake. Vaš problem nesanice biće rešen.

Ako se potrudite da pažljivo formulisete želje upućene vašoj pod-svesti, a tu formulaciju zatim mimo i polako izdiktirate na magnetofonsku traku i redovno je pažljivo slušate, na isti način možete resiti i mnoge druge probleme.

Autohipnoza poboljšava uspeh u Školi

Manfred je u školi godinama bio ponajbolji učenik. Njegovi roditelji vodili su samoposlugu, pa su od jutra do večeri bili prezaposleni, i malo su mogli da mu se posvete. To, uostalom, nije bilo ni potrebno, jer je Manfred pisao zadatke čim bi se vratio iz škole; нико nije morao da ga podseća na to. Zato su se roditelji jako iznenadili kad dobili obaveštenje da će njihov sin morati da ponavlja razred. A razlog? Kad je doznao da se neće ispuniti njegova želja da postane šumar, jer će jednog dana morati da preuzme prodavnicu svojih roditelja, Manfreda je škola prestala da interesuje. Naravno da su to njegovi nastavnici ubrzo primetili, pa je počeo da reda slabe ocene.

Kada su njegovi roditelji došli kod mene, Manfred je već izgubio godinu. Obećao sam da ću učiniti sve što mogu da bih podstakao Manfreda na učenje i predložio sam terapiju hipnozom. Roditelji su pristali, a Manfred je bio oduševljen što mu se pruža prilika da dozna nešto o hipnozi koja je za njega bila vrlo tajanstvena.

Zamolio sam ga da se udobno ispruži na kauču i da sluša ono šta mu govorim. Upozorio sam ga da pri tom ne treba posebno da se koncentriše na moje reci, a pogotovo se ne mora truditi da „sarađuje”; neka sve prepusti svojoj podsvesti. Zatim sam uključio magnetofon i započeo hipnozu:

„Potrudi se da se smestiš što udobnije. Zatvori oči i potpuno se opusti. Neka ti ruke i noge budu potpuno labave - diši mirno i rav-

nomerno. Sad ne smeš više ništa da želiš, moraš da budeš sasvim pasivan. Jednostavno slušaj šta ti govorim i puštaj da moj glas deluje na tebe.

Sada dišeš mirno i ravnomerno - sasvim mirno i ravnomerao -potpuno si opušten. Oči su ti čvrsto zatvorene. Postaješ sve umorniji i sasvim se prepustaš tom osećaju umora. Ništa više ne može da ti smeta. Slušaš samo još moje reci - slušaš ono šta ti govorim.

Potpuno si pasivan i opušten, dišeš sasvim mirno i bez napetosti. Osećaš kako ti ruke polako postaju teže - ruke ti postaju sve teže."

Ovde sam sačekao oko jedan minut.

„Osećaš prijatan mir i puštaš da sve dublje toneš u taj prijatan osećaj umora i težine. Sada samo osluškuješ moj glas. Osećaš kako ti i noge postaju teže. Noge ti postaju sve teže. Dišeš mirno i ravnomerno i dobro se osećaš. Osećaš se vrlo dobro. Puštaš da sve dublje toneš u prijatan mir. Obuzima te prijatan umor i težina. Postaješ sve umorniji. Sve umorniji - sve umorniji."

Ovde sam opet sačekao jedan minut. H „U tom prijatnom miru potpuno se otvaraju vrata u tvoju podsvest - vrata u tvoju podsvest širom se otvaraju. Sve što sam ti rekao duboko se i čvrsto usađuje u tvoju podsvest, pa ćeš uvek tako i da postupiš.

Ubuduće ćeš u školi svu pažnju usmeriti na ono što ti nastavnik govori. Nećeš dozvoliti da te bilo šta odvratи od toga, a svaki put kad budeš nešto znao, sam ćeš da se javiš. Učenje će da te raduje, pa ćeš intenzivno da saraduješ u nastavi. Školske zadatke ćeš kod kuće raditi pažljivo i s punom koncentracijom. Nećeš dozvoliti da te nešto od toga odvratи. Nećeš se baviti ničim drugim pre nego što pažljivo ne uradiš domaće zadatke i temeljno se pripremiš za sve predmete. Ra dovaćeš se kad iz škole počneš da donosiš sve bolje ocene i kad uočiš da sve brže napreduješ. Tako će i ostati. Iz dana u dan sve više ćeš se radovati tome što si se usmerio na jedan cilj, da bi što bolje uspeo u školi. Nećeš dozvoliti da te išta odvratи od odluke da u školi što bolje prodeš. Napredovaćeš iz dana u dan."

Posle jednominutne pauze prekinuo sam hipnozu ovim recima:

„Osećaš prijatan mir. U tom čudesnom miru svaka moja reč se duboko i neizbrisivo urezala u tvoju podsvest, pa ćeš uvek da je

poslušaš. Kad izbrojim do tri, ruke i noge će ti odmah biti potpuno opuštene, lake i pokretljive. Otvaraš oči, potpuno si svež i dobro se osećaš. Jedan - dva - tri."

Manfred je otvorio oči. Predao sam mu magnetofonsku traku i zamolio ga da je svakog dana bar jednom sasluša, a po mogućству i dva do tri puta dnevno. Izgledalo mi je da ga hipnoza zabavlja, pa mi je obećao da će redovno slušati traku.

Nekoliko nedelja kasnije napisao mi je da je uspeo da pređe u sledeći razred.

I vi biste mogli da izdiktirate sličan tekst na magnetofonsku traku i time pomognete svojoj deci. Ako budete upotrebili ove isprobane formulacije i govorite potpuno mirno, uspećete.

Autohipnoza oslobađa od straha i depresije

Važno područje primene autohipnoze je uklanjanje depresije, kao u sledećem primeru:

Dr Šloser je upravo saznao da je imenovan za direktora predstavnštva svog preduzeća, na jugu zemlje. Jedva je čekao da ženi saopšti dobru vest. To je značilo ne samo napredak u karijeri, već i ispunjenje želje iz djetinjstva: da ima kuću daleko od velegradske buke, u lepom kraju gde ga neće buditi buka automobila već cvrkut ptica. Njegova žena nije, doduše, poznavala život na selu, jer je odrasla u gradu, ali bila je zaintrigirana njegovim oduševljenjem. Oba dete-ta, dva divna dečaka, takođe su se oduševili.

Pronašao je divnu kuću, trideset kilometara udaljenu od grada u kome se nalazilo predstavništvo preduzeća. Svakog jutra i večeri morao je da vozi četrdesetak minuta, ali on je to rado činio da bi mogao da uživa u miru i lepoti svoje seoske idile. Deca su se brzo uživila i ubrzo su našla nove prijatelje. Samo se žena teško prilagodavala novoj okolini. Nije bila navikla na tišinu i usamljenost. Nedostajao joj je krug poznanika i prijatelja. Suprug ju je tešio s vrlo mnogo ljubavi, ali je po čitav dan bio odsutan i vraćao se tek kasno uveče. Bila je prepuštena sama sebi. Nije uspela da se sprijatelji sa seljacima iz okoline. Jedina razonoda bio joj je svakodnevni odlazak u najbliže

mesto da nabavi namirnice, jer tu gde su stanovali nije ni bilo prodavnice.

Suprug joj je kupio mali automobil kakav je već dugo želela, a koji joj je u novim okolnostima bio neophodan. Da bi joj život na selu bio zanimljiviji, poklonio joj je za rođendan jahaćeg konja. Ipak, sve je to teško moglo da smanji njenu sve veću usamljenost. Satima je sedela kraj prozora, plakala, i postepeno postajala sve nesposobnija da vodi domaćinstvo.

Jednoga dana nazvao me dr Šloser i zamolio me da pokušam da izlečim njegovu suprugu. Poznavao me još iz vremena pre nego što se preselio; pomoću akupunkture sam ga oslobođio zavisnosti od duvana.

Pošto zbog velike udaljenosti nisam mogao redovno da je lečim hipnozom, pokazao sam gdje Šloser kako sama može da se hipnotiše. Za njen slučaj sastavio sam zajedno s njom ovaku sugestiju:

„Potpuno sam mirna. Savršeno sam mirna i opuštena. Telom mi se širi prijatan osećaj mira i sklada, pa sam u dubini srca radosna i srećna. Zadovoljna sam svojim sadašnjim životom, pa mi je svakim danom u svakom pogledu sve bolje i bolje. Svako veče kad pođem na spavanje, odmah me prožme prijatan osećaj mira i sklada. Zatim ubrzo zaspim. Spavam vrlo dobro i čvrsto, i ujutru se budim potpuno sveza i odmorna. Pri tom me odmah obuzima prijatan osećaj mira i sklada, pa sam vedra i raspoložena, a u dubini duše radosna i srećna. Iz dana u dan osećam se sve bolje i postajem sve vedrija i radosnija. Život mi je lak i prijatan, pa mi iz dana u dan u svakom pogledu biva sve bolje i bolje. Moja sigurnost i samosvest rastu iz dana u dan. Postajem sve vedrija i radosnija i odlično se osećam.“

Pošto je gda Šloser slabo verovala u sopstvene sposobnosti, pustio sam je da odmah u ordinaciji izdiktira tekst na magnetofonsku trnknu. U prvi mah se začudila što u sugestiji nisu uopšte bile spomenute njene depresije, pa sam morao da joj objasnim da u autohipnozi mogu da se daju samo pozitivne sugestije. Na primer, čovek ne sme da kaže: „Ne padam više u depresije“, jer se na taj način depresija utvrđuje u podsvesti. Treba, naprotiv, reći: „Glava mije sasvim neopterećena i bistra, dobro se osećam, vedra sam i opuštena.“

Gđa Šloser otputovala je puna nade. Međutim, javila se već posle četiri dana i kazala mi da sugestija nije uopšte delovala i daje očajna. Razjasnio sam joj da svojoj podsvesti mora dati vremena. Zamolio sam je da magnetofonsku traku sluša najmanje trideset dana i da njen dejstvo ne pokušava da kontroliše svakog sata.

Nekoliko meseci nisam o njoj ništa čuo. Zato sam je jednog dana nazvao daje upitam kako se oseća. Javio se dr Šloser i rekao mi daje njegova supruga u gradu, u školi plesa. Depresijama nije više bilo ni traga.

Autohipnozom protiv alkoholizma

Vekovima su ljudi alkoholizam smatrali moralnom slabošću. Danas znamo daje to bolest, čiji razvoj, doduše, može da se prekine, ali nikada ne može potpuno da se izleči. Čak i kad alkoholičar godinama ne popije ni kap alkohola, on ipak ostaje alkoholičar. Jer čim jednom popusti i pusti da ga navedu da popije ma i jedan gutljaj, bolest se ponovo vraća.

Malo je načina da se pomogne alkoholičaru. Među njima ipak najbolje pomaže autohipnoza. Ali prepostavka za uspeh autohipnoze je da alkoholičar sam shvati svoj položaj i oseti snažnu želju da ga izmeni.

Kada je g. Bernhauzen došao u moju ordinaciju, on je to zaista hteo. Mada mu je bilo tek dvadeset i pet godina, već je temeljno uništio svoj život. Dve godine uzalud se trudio da nade posao. Bio je školovani moler i dobar zanatlija. Ali u toku poslednjih godina ni jedno zaposlenje nije mogao da zadrži duže od dve nedelje, jer je već posle nekoliko dana na posao dolazio pijan, i često uopšte nije bio sposoban za rad. Prošle godine oduzeli su mu čak i vozačku dozvolu, jer gaje policija uhvatila za volanom sa 2,4 promila alkohola u krvi. Pre nedelju dana napustila gaje žena i odvela njihovo dvoje dece. U tim okolnostima nije ni bilo čudno što je počeo da razmišlja kako da sebi oduzme život. Njegova stara majka ipak je uspela da ga nagovori da još jednom pokuša da se leci kod mene. U prvi mah to nije prihvatio, jer je već prošao dve kure odvikavanja. Posle prve kure izdržao je bez pića pet meseci, dok je posle druge podlegao alkoholu

već nakon četrnaest dana, pa je zaključio da kure odvikavanja ne mogu da mu pomognu.

Detaljno sam mu objasnio mogućnosti autohipnoze. Da bih osigurao bar malo šanse za uspeh, trudio sam se da ga navedem na sa-radnju. Nije mnogo znao o hipnozi, a nije ni verovao u njen uspeh. Razjasnio sam mu da hipnoza neosporno deluje, čak i kada hipnoti-sani u nju ne veruje. Ipak, ne srne sam sebe da koči sumnjom, već mora dozvoliti da je to moguće, mora da sarađuje. To je sve što sam od njega tražio. Bernhauzen je bio težak pacijent, neprekidno je iznosio nove prigovore i razloge zašto je hipnoza u njegovom slučaju potpuno bezizgledna. Na kraju je ipak, po mojim uputstvima, u magnetofonsku traku izgovorio ove reci:

„Potpuno sam miran. Potpuno sam miran i opušten. Dišem mirno i ravnomerno. Sa svakim udisajem sve dublje tonem u prijatan osećaj umora i težine. Osećam kako sa svakim udisajem tonem sve dublje -sve dublje i dublje.

Ništa ne može da mi smeta. Čitavo telo mi obuzima prijatna težina. Ruke i noge mi postaju olovno teške. Teške kao olovo. Osećam kao da mi na rukama i nogama vise teški tegovi. Ruke i noge više ne mogu da podignem, ne mogu uopšte da ih pokrenem. Ruke i noge su mi sada sasvim nepokretne i ne mogu više da ih podignem. To i ne želim da učinim. Jednostavno puštam da sa svakim udisajem sve dublje tonem. Obuzima me čudesan osećaj težine i obuzima me umor. Sve sam umorniji - sve umorniji.“

Ovde treba pričekati oko jedan minut.

„Umor mi je veliki, a telo mi je teško kao olovo. Dišem sasvim mirno i ravnomerno i dobro se osećam. Ne muče me više nikakvi problemi. Odlično se osećam. Želim da resim svoje probleme, i resicu ih. Od te namere ništa ne može da me odvrati. Nemam više nikakvu potrebu za alkoholom. Piće me ne privlači. Sasvim sam ravnodušan prema alkoholu, nimalo me ne zanima.

Prema alkoholu u bilo kom obliku osećam snažnu odvratnost koja se sve više pojačava. Neprijatna mi je i sama pomisao na alkohol. Čim na njega pomislim, odmah osetim snažnu odbojnost. Svaki put kad ugledam alkohol, ta odbojnost se pojačava.

Od ovog trenutka neću više da pijem. Ništa me neće odvratiti od te odluke, jer se radujem. Što konačno činim nešto za svoje zdravlje. Svaki dan se osećam sve bolje i nikad više neću da pijem alkoholna pića. Ne želim više da pijem i neću piti. Moja odbojnost prema alkoholu u bilo kom obliku postaje iz dana u dan sve jača. I sama pomisao na alkohol izaziva u meni odvratnost.

Popijem li ubuduće ma i jedan jedini gutljaj alkohola, odmah će toliko da mi pozli da će morati da povraćam. To je duboko i neizbrisivo urezano u moju podsvest, pa će se toga strogog pridržavati. Čim još jednom popijem gutljaj alkohola, toliko će mi pozliti da će morati da povraćam. Zato to neću ni da pokušavam. Ne želim nikad više da pijem alkohol, pa to neću ni da radim.

Radujem se i srećan sam što više ne pijem alkohol. Ništa ne može da me odvrati od moje odluke. Ne želim više da pijem alkohol. Ništa ne može da me odvrati od moje odluke. Ne želim više da pijem alkohol i to više nikada neću da radim. Nikada više neću da pijem! Nikada više neću da pijem!

Svaki dan mi je sve bolje, i radujem se i srećan sam što sam najzad uspeo. Najzad sam slobodan!"

Nedelju dana kasnije nazvala me njegova očajna majka da mi saopšti da se njen sin opet opio. Zamolio sam je neka ga ohrabri da uprkos toga nastavi s lečenjem, i to bar tri meseca. Prošlo je više od godinu dana, i on se odjednom pojavio pred mojim vratima da mi pokaže novu vozačku dozvolu. S uspehom je ponovo položio ispit, a već godinu dana ne pije.

Autohipnoza oslobađa od narkomanije

Uživanje droge je veoma rašireno među mladim svetom, pogotovo u gradovima. Ali ono nije ograničeno samo na mlade. U starosnoj grupi između trideset i četrdeset godina, u prvom redu kod ljudi koji su uspešni na poslu, takođe je veliki broj onih koji u drogama traže „drugi“ doživljaj. Toj grupi pripadao je i g. Hansen. Bio je profesor na umetničkoj akademiji. Do droge je došao sasvim slučajno.

Počelo je raspravom sa studentima, na temu umetnost i droga. Da bi i on učestvovao, pristao je da zajedno sa njima puši hašiš.

Usledile su marihuana i LSD. Nekoliko meseci posle toga gotovo da je sasvim izgubio kontakt sa stvarnošću. Kada je došao kod mene bio je slomljen i očajan, jer nije video kako da izade iz tog strašnog položaja. Morao je da napusti katedru. Neznatnu ušteđevinu ubrzo je potrošio, tako daje pored svega išao i u susret nemaštini.

Kada smo porazgovarali o različitim mogućnostima terapije, jasno mi je rekao: „Ako sam sebi u ovom životu još jednom želim otvoreno da pogledam u oči, moram sam da se oslobođim ove nesreće. Pomozite mi da sam sebi pomognem.“ U tim okolnostima postojao je samo jedan put koji vodi uspehu, a to je bila autohipnoza. Zajedno smo sastavili ovu sugestiju:

„Zatvaram oči i potpuno se opuštam. Ništa više nije važno. Potpuno se prepuštam prijatnom miru i osećam kako napetost popušta. Osećam kako se sve više i više udaljavam od svakidašnjice. Oslobođio sam se problema i misli koje su mi smetale. Ništa nije važno. Potpuno se prepuštam tom čudesnom osećanju. Sve oko mene postaje jasnije, razumljivije i lepše. Boje i muzika čine celinu, i ja je slušam. Potpuno se prepuštam doživljaju zvuka i boje. Ništa ne može da mi smeta. Potpuno sam ravnodušan prema spoljašnjim zvucima i na njih se ne osvrćem. Osluškujem samo ono što se javlja u meni, i doživljavam lepotu kakvu nikad nisam doživeo pomoću droge. Znam da to mogu ponovo da doživim kad god poželim. Oslobođen sam svih briga i problema, a pre svega svih neprijatnih uzgrednih delovanja. Ni jedna droga ne može da mi stvori ni približno takav doživljaj. Više mi ne treba droga koja mi razara zdravlje. Pronašao sam bolji put u kome nema sporednog delovanja. Osećam kako mi se zdravlje iz dana u dan stabilizuje. S poverenjem gledam u budućnost koju oblikujem prema svojim željama. Ništa više ne može me navesti da ponovo uzmem drogu - a i čemu? Prema drogi sam ravnodušan, štaviše, ona mi je odvratna. Nikakva sila na svetu ne može me navesti da još jednom posegnem za drogom i time razorim zdravlje. Kada poželim da vidim svet u vedrijem i radosnjem svetlu, to mogu lako da postignem meditativnim opuštanjem u autohipnozi. Time istovremeno pomažem svom organizmu da se brže izleči i regeneriše. Svakim danom sve snažnije osećam to blagotvorno delovanje koje mi daje novu snagu i hrabrost da radosnog srca gledam u budućnost koju ću oblikovati prema svojim željama i predstavama. Sada znam da sam određujem

svoju sudbinu. Na mene više ne deluje nikakva prinuda i nikakav spoljašnji uticaj, pa život dobija nov smisao. Imam zadatak koji želim da ispunim. On me sasvim obuzima, pa se svim silama zalažem da ga ispunim. U dubini duše sam srećan i radostan, i potpuno slobodan. Potpuno sam slobodan."

Ovde treba pričekati oko tri minuta.

„Nerado se odvajam od čudesne meditacije koju će ubuduće da praktikujem svaki dan. Usredsređujem se na zadatak. Pun sam snage i energije. Radujem se što će moći potpuno da se posvetim svom zadatku. Svakog dana će sve lakše da rešavam postavljene zadatke, a učinak tih nastojanja neprestano će se povećavati.

Kad izbrojim do tri, otvoriću oči i biću sasvim budan i zdrav. Telo će mi biti snažno i puno energije.

Jedan - dva - tri. Otvaram oči! Sasvim sam budan, pun snage i energije. Opet potpuno vladam rukama i nogama i lako ih pokrećem. Osećam se veoma dobro. Osećam se veoma dobro."

Obećao mi je da će taj nalog kod kuće odmah da snimi na magnetofonsku traku koju će slušati više puta u toku dana. Nekoliko nede-lja ništa o njemu nisam čuo. Pisao sam mu, ali se pismo vratio s oznakom „Adresirani oputovao - nepoznato gde.“ Prošlo je nekoliko meseci. Nisam više ni mislio na njega, kad mi je jednog dana stiglo pismo. U nekom drugom gradu počeo je ispočetka, i iznova je oblikovao svoj život, po svojoj volji. Najviše me obradovalo što me je obaveštio da nikada više nije posegnuo za drogom. Uspeo je!

Autohipnozom do bezbolnog porođaja

Mnoge žene imaju nezgodnu osobinu da svakome ko je dovoljno uljudan da ih sluša, prepričavaju kako su teško rodile, i to sa svim detaljima o tome. Mnogim devojkama i mladim ženama to je često jedina informacija o tome kako teče porođaj. Stvara se slika da je on gotovo neljudski bolan, što ne mora da bude. Prirodan porođaj bez grčeva (o kojima se često preteruje u tim pričama), može da bude potpuno bezbolan. Bol nastaje upravo zbog grčenja, drugim recima, tek strah od bolova izaziva bolove. Ako žena nauči da porođaj o'če-

kuge mirno i opušteno, iznenadite se i skusivši da porođaj ne samo da se odvija brzo, već jedva i da prouzrokuje neki bol.

Postoje brojne mogućnosti da se smanje ili potpuno isključe porođajni bolovi. Jedan od najpouzdanijih metoda je hipnoza_y pogotovo autohipnoza.

Njeno dejstvo se zasniva na tome da se grčenje smanji ili potpuno izbegne, a da se eventualni „ostatak bola“ sužavanjem svesti učini neosetljivim ili skoro neosetljivim.

Za porođaj uz pomoć heterosugestije ili autosugestije, po moj gućstvu bi trebalo da se pripremamo već na početku trudnoće, da ne bismo, nastojeći da uspemo po svaku cenu izazvali napetost, a time i grč. Blagovremenom pripremom postići ćemo potrebnu opuštenost. S pripremnim vežbama moramo da počnemo najkasnije u šestom mesecu trudnoće. Počnite sa vežbama disanja, i pri tom mirnim glasom diktirajte ovaj tekst na magnetofonsku traku:

„Ležim sasvim mirno i udobno. Potpuno sam opuštena i bez napetosti. Svi mišići su mi opušteni. Osećam se dobro. Ništa ne može da ometa moj mir. Sada svu pažnju usredsredujem na disanje, i osećam kako sve dublje tonem u prijatan mir i sigurnost. Mir me oba vija kao ogrtač koji me štiti. Osećam se jako dobro i sigurno. Svaki put kad izdahnem, tonem sve dublje i dublje u prijatan osećaj mira i sigurnosti.⁴⁶

Ovde zastanite oko jedan minut.

„U meni je čudesan mir i potpuno se otvaram sugestijama koje slede. Otvaram se Širom, a sugestije se duboko utiskuju u moju pod svest. Svaki put kad legnem i pri tom se zagledam u svoju desnu ruku, odmah utečem u prijatno stanje mira i sigurnost i. Dovoljno je da legnem i pogledam svoju ruku. Odmah mi se opuštaju svi mišići. Nervi su mi sasvim smireni i tonem u prijatnu sanjivost. Umorna sam i teška. U tom prijatnom stanju ne osećam bol, i osećam se veoma **dobro**. **Kada pri porođaju nastupe trudovi, tonem JOŠ** dublje **U** prijatan mir i osećam se dobro. Javljuju se i trudovi, ali oni u meni izazivaju prijatnost, Sa svakim trudom prijatna sanjivost još se vile produbi ju je i ja se dobro osećam. Ništa nije važno. Sve je negde daleko. Znam da sam u dobrim rukama. Ništa mi ne nedostaje.^{1*}

Ovde opet zastanite na minut.

„Osećam se neizrecivo dobro i radujem se porođaju. Jedva ga čekam. Sve je dobro. Sve se neizbrisivo usadilo u moju podsvest. Čim pogledam desnu ruku, odmah tonem u prijatnu sanjivost. Opuštena sam i uopšte ne osećam bolove. Dovoljno je da jednom pogledam svoju desnu ruku pa da bol odmah nestane. Dobro se osećam. Čim podignem desnu ruku, potpuno sam vedra i opuštena, pa se dobro osećam.“

Zatim opet zastanite oko jedan minut.

„Ovaj prljatan mir sve je dublji, sve dublji. Svaka reč čvrsto se urezala u moju podsvest, pa će uvek da postupim prema njoj. Sada će da brojam do tri. Tada će otvoriti oči i biću puna snage i energije, potpuno sveza i odmorna. Jedan - dva - tri. Ruke i noge su mi opet lake i pokretljive, a ja sam sveza i dobro mijeh. Potpuno sam sveza i dobro mi je!“

Slušate li ovu traku bar jednom dnevno sve do porođaja, pri porođaju će biti dovoljno da pogledate desnu ruku. Odmah ćete utonuti u prijatnu sanjivost. Trudovi će samo još produbiti ovo ugodno stanje.

Ne bojimo se više zubara

Korišćenje hipnoze ili sugestije u budnom stanju otvara zubaru mogućnost da pacijente osloboди straha i znatno smanji bol. Uostalom, i kao pacijent možete da pobedite strah pomoći autohipnoze i tako ostanete sasvim opušteni prilikom popravljanja zuba. Time ćete postići znatno smanjenje bola i neprijatnosti.

Ako se, dakle, bojite zubara, ne čekajte do posljednjeg časa, već odmah pripremite (najbolje već danas) traku za autohipnozu:

„Potpuno sam miran, potpuno miran. Dišem mirno i ravnomerno i dobro se osećam. Ništa ne može da mi smeta. Ruke i noge su mi potpuno opuštene. Dišem mirno i ravnomerno, a sa svakim udihom sve dublje tonem u prijatan mir i sve sam opušteniji. Mir u meni sve se više produbljuje. Postajem sve umorniji, ali se pri tom osećam dobro i sigurno. Prijatan osećaj umora i težine širi mi se čitavim te lom. Pri tom puštam da sa svakim udihom tonem dublje, sve dublje, u duboki, prijatan mir. Taj duboki mir me okružuje kao zaštitni

ogrtač. Osećam se sasvim sigurno i potpuno sam opušten, U meni nema napetosti. Osećam se vrlo dobro. Dišem mimo i ravnomerno. Potpuno sam opušten i nenapet. Potpuno sam opušten i nenapet. Dobro se osećam i potpuno se predajem tom prijatnom osećaju mira i sigurnosti. Ništa ne može da pomuti taj osećaj. Ništa ne može da mi smeta. Dobro se osećam.

U tom čudesnom miru širom se otvaraju vrata u moju podsvest. Sve što sada govorim, lako i duboko prodire u moju podsvest, i tu se neizbrisivo urezuje. Uvek ću prema tome da postupim.

Svaki put kada noktom palca pritisnem unutrašnju stranu malog prsta, time blokiram sve provodnike bola i osećam samo još prijatan mir i sigurnost. Dok noktom palca pritiskam unutrašnju stranu malog prsta, ne osećam nikakav bol i dobro mi je. Ništa ne može da mi smeta, jer sam ispunjen samo prijatnim mirom i divnim osećajem sigurnosti. Čim ubuduće noktom palca pritisnem unutrašnju stranu malog prsta, nestaje svaki bol i neće se ponoviti dokle god budem pritiskao mali prst. Ubuduće je dovoljno da noktom palca pritisnem unutrašnju stranu malog prsta pa da bol odmah potpuno iščezne i da se osetim dobro i sigurno. Čitavim telom prostruјaće mi prijatan osećaj mira i sigurnosti. To se sada čvrsto usadilo u moju podsvest, i uvek ću po tome da postupim. Potpuno sam opušten, bez napetosti, i nimalo se ne bojim, jer čim to poželim, mogu potpuno da se oslobodim svih bolova i da se dobro osećam.**

Ako redovno budete slušali tu magnetofonsku traku, „svojom rukom“** možete da blokirate bol kad god poželite. Bez ikakvog straha možete da očekujete i najncpriyatniji, uvek bolan zubarski zahvat, a da pri tom ostanete potpuno opušteni.

Autohipnozom protiv glavobolje

Veliki deo našeg ponašanja je naučen i postao nam je navika. To što smo naučili, možemo, međutim, i da zaboravimo. Onog na šta smo se navikli, možemo i da se odviktimo. Tu se krije jedna od najzanimljivijih mogućnosti autohipnoze. Uz njenu pomoć možemo da oblikujemo svoju ličnost prema svojim željama i tako se približimo svom idealnom Ja.

Gda Bener imala je naviku koja samo što joj nije uništila život. Bila je zanimljiva žena, lepa i duhovita, i zato je uvek bila u centru pažnje svakog društva. Nikad nije bila bolesna, ali ju je ponekad bolela glava, i to neobično žestoko. Srećom, ti napadi glavobolje bili su vrlo retki, pa je na njih navikla. To se promenilo kada je upoznala profesora Benera i za njega se udala. Njene prijateljice zavidele su joj na tako privlačnom čoveku, koji ne samo stoje osvojio brojna prvenstva u tenisu, nego je kao neurolog uživao i međunarodni ugled. Bio je duhoviti kozer privlačne spoljašnjosti koje je voleo društvo. Gde god bi išao, sa sobom bi vodio svoju privlačnu suprugu. Međutim, baš to što je njegova blistava ličnost svuda bila u centru pažnje, postalo je seme napetosti. Čim bi neko društvo bilo raspoloženo, pri čemu su svi prisutni sa interesovanjem slušali priče profesora Benera, njegovu suprugu spopala bi žestoka glavobolja, tako da nije mogla da ostane u društvu. Razumljivo je, da bije muž uvek otpratio kući. Njena glavobolja bi tu najčešće brzo prestala.

Kada su ti događaji učestali i postali gotovo redovni, profesor Bener je shvatio njihovu povezanost. Pre braka, njegova supruga je navikla da bude u centru pažnje i da joj se svi dive. Njena lepota i inteligencija godinama su joj omogućavali da gotovo bez npora postiže taj cilj. Kada joj je tu ulogu preoteo suprug, ona je glavoboljom pokušavala da vрати svoju raniju poziciju: ostala je u centru pažnje, ali sada zbog glavobolje. Međutim, glavobolja joj nije dopuštala da i dalje ostane u društvu. Tako sebi nije morala da prizna da nije više u centru pažnje društva, što bi smatrala porazom. Probuđena taština nije joj dopuštala da prizna poraz.

Supruzi su počeli žestoko da se svađaju, jer ona nije htela da prihvati tu povezanost. Uvredeno se povukla, a profesor Bener je posle nekog vremena primetio da je počela da pije. Posle takvih sukoba svaki put bi posegnula za pićem, da bi navodno nepravedne napade svog muža zaboravila uz čašu. Naravno da se nije zaustavljala na jednoj. Pila je sve više, tako daje često po čitav dan bila pijana. Tada me profesor pozvao da mu pomognem. Bili smo dugogodišnji prijatelji, i više puta smo raspravljavljali o svojim različitim shvatanji-ma. Zamolio me da utičem na njegovu suprugu koja je odbijala svaki njegov predlog.

Dogovorili smo se da čemo zajedno da večeramo, pri čemu sam bteo da pokušam da uverim gdu Bener da joj je potrebno lečenje. Bila je uviđavnija nego Sto sam očekivao. Potajno je već i sama tražila put da savlada svoje probleme« To mi je priznala u prvoj fazi terapije. Dogovorili smo se da čemo prvo resiti osnovni problem, njenu taštinu, i to pomoću hipnoze. Rado je prihvatile saradnju, tako da je taj deo lečenja trajao samo nekoliko nedelja. Da bismo uklonili glavobolju i uspostavili njen poljuljano samopouzdanje, predložio sam da se poslužimo autohipnozom. Zajedno smo sastavili nalog koji je gospoda Bener u mojoj ordinaciji izdiktirala na magnetofonsku traku:

,Potpuno sam mirna. Mišići su mi opušteni, a nervi sasvim smirenji i nenapeti. Dobro se osećam. Dišem mirno i ravnomerno a svakim udisajem tonem u sve dublji i dublji mir, u prijatan osećaj umora i težine. Osećam kako postajem sve umornija. Postajem sve umornija, sve umornija. Prijatan mir i sigurnost obavijaju me kao zaštitni omotač. Potpuno im se prepuštam. Ništa nije važno. Puštam da prolazi vreme. Svi problemi jednostavno nestaju i kao da se rastvaraju. Slobodna sam, potpuno slobodna i osećam se izvanredno dobro, osećam se izvanredno dobro. Lepo je puštati da te vreme nosi. Sasvim jasno osećam kako tonem sve dublje, sve dublje u dubok, prijatan mir. Sada sam sasvim opuštena i nenapeta pa sam potpuno otvorena za reci koje slede.

Sasvim sam mirna. Savršeno sam mirna. Mojim te lom širi se prijatan osećaj mira i harmonije, pa sam u dubini duše radosna i srećna.

Olava mi je u svakom položaju slobodna i bistra. Srce mi kuca mirno i ravnomerno. U svako doba mogu potpuno da se opustim. Glava mi je uvek hladna i laka. Potiljak i ramena su mi prijatno mekani i nenapeti. Uvek se iznova radujem tome što sam tako slobodna i nesputana. Srećna sam što imam zanimljivog i duhovitog muža. Ponovo čitavim telom osećam prijatnu opuštenost. Od glave do pete prožima me duboka radoš zbog toga što se tako dobro osećam. Iz dana u dan sve sam opuštenija."

m Svetovao sam joj da tako indukovani autohipnozu ne prekida nalozima, već da leži u prijatnom stanju mirovanja, sve dok se sama od sebe ne probudi. Već posle nekoliko nedelja gda Bener je izjavila da su glavobolje prestale.

U međuvremenu je prošlo nekoliko godina. Gđa Bener je i dalje divna žena, a nema više razloga da se žali na glavobolju. Po običaju, svakih nekoliko nedelja se sastajem s profesorom Benerom, ali taj problem nismo nikad ni pomenuli. On više ne postoji. Samo se ponekad sam u sebi nasmešim kada profesor Bener u društvu izjavi da ne bismo smeli da potcenjujemo velike mogućnosti hipnoze, pogotovo autohipnoze.

Opstipacija se lako leči

Danas svaki lekar dobro zna koliko je zatvor raširena nevolja. Mnogi ljudi redovno koriste sredstva za čišćenje. Sva takva sredstva imaju nešto zajedničko: slabe creva i unose zbrku u metabolizam, a pogotovo u apsorpciju kalijuma, koji je izuzetno važan za svaku pojedinu ćeliju u telu.

Bolje od leka je navikavanje creva na tačnost. Ko se hrani zdravom hranom retko će imati problema. Međutim, pošto nije uvek lako tako se hraniti, pogotovo ako često jedemo na putu, taj problem može da se resi autohipnozom. Iznenadićete se kako ovaj problem može da se temeljno i brzo resi ako na magnetofonsku traku izdiktirate potrebne naloge i zatim ih nekoliko nedelja svaki dan slušate:

,JPotpuno sam miran i nenapet. Oči su mi sklopljene, a ruke i noge sasvim opuštene. Dišem mimo i ravnomemo, i sa svakim udihom tonem sve dublje i dublje u prijatno stanje umora i težine. Sve sam umorniji i umorniji. Ništa nije važno. Sada ću da se prepustim prijatnom miru i sigurnosti. Osećam se neizrecivo dobro i puštam da sa svakim udihom tonem sve dublje i dublje. Postajem sve umorniji. Prijatan osećaj umora i težine širi mi se po celom telu. Još uvek tonem sve dublje u dubok, dubok, prijatan mir. Sve što čujem, duboko se usađuje u moju podsvest pa ću tako i da se ponašam.

Svakog jutra odmah posle doručka osećam potrebu da odem u toalet. Čim doručkujem, moram odmah u toalet. I uveče, pre spavanja, redovno odlazim u toalet. Čim tamo uđem, napetost se gubi. Odmah sam potpuno opušten, sasvim opušten. Moja stolica se odvaja sasvim lako i sama od sebe. Čim ujutro posle doručka i uveče pre spavanja odem u toalet, stolica mi se lako i bez napora odvaja. Sva je

napetost iščezla i više se ne pojavljuje. Probava mi je uredna. Ništa ne može da joj smeta. U svakom položaju probava mi je zaista uredna. Pri tom se osećam vrlo dobro, pa sam radostan i srećan što više nemam problema s probavom. Stolica mi je uredna. Osećam se vrlo dobro."

Takva magnetofonska traka može da se jednom dnevno sasluša i na putovanjima. Za kratko vreme pacijent zaboravlja na sve svoje nevolje sa probavom.

Avtohipnoza vam pomaže da budete mlađi i lepši

Skoro da niko ne može odoleti iskušenju da se ne ogleda kad prolazi kraj ogledala. Neki to rade krišom, kao da bi toga morali da se stide. Pri tom je pravo i dužnost svakog čoveka da pazi na svoju spoljašnjost, jer je ona u neku ruku njegova vizit-karta. U životu često odlučuje prvi utisak.

Dobar izgled i dobro zdravlje nipošto nisu privilegija mladosti. Već sam mnogim sedamdesetogodišnjacima zavideo na njihovom mladalačkom izgledu i zdravlju. Ne kaže se uzalud: „Čovek je onoliko star koliko se oseća starim.” U svakom životnom dobu čovek može da bude mlađ. To zavisi od duševnog stava, koji nije ništa drugo osim zbira naših misli. Kaže se da su nam misli slobodne, ali to nije tako. Možemo, doduše, da odlučimo šta ćemo da mislimo, ali ne možemo da izbegnemo posledice svojih misli. Sa svakom misli oblikujemo deo svoje sudbine, pa tako sami određujemo kako ćemo da izgledamo i koliko ćemo da budemo mlađi.

Pouzdan i neškodljiv put da postanemo mlađi i lepši je autohipnoza. Time u velikoj meri ostvarujemo pradavni san čovečanstva o izvoru mladosti. Pomoću autohipnoze možemo, menjajući unutrašnji stav, da na upadljiv način izmenimo i svoje spoljašnje držanje. Držanje nam se učvršćuje, hod opet postaje mladalački i elastičan, a pogled bistar i otvoren. Možemo da ubrzamo rast kose, podmladimo kožu, a žene čak mogu da postignu i da im se uvećaju grudi.

Nedavno sam u novinama pročitao članak u kome dr Džems I. Vilijams i dr M. S. Greg-Harison iz Teksasa izveštavaju kako su u

dvanaest hipnoza kod devetnaest žena uspeli da postignu prosečno povećanje obima grudi za 5,4 santimetra. To me je podsetilo na eksperiment koji sam pre mnogo godina demonstrirao pred skupom lekara. Nisu mi verovali da bi hipnoza mogla toliko da zahvati organizam pa da utiče na veličinu grudi i čak izazove i rast nerazvijenih grudi kod odrasle žene. Ispitanik je bila dvadesetdvogodišnja studen-tkinja čije su grudi bile potpuno nerazvijene, i koja se dobrovoljno javila za taj ogled. Da bih uspeh hipnoze učinio što upadljivijim, sugerisao sam joj (naravno, uz njen pristanak) da joj se leva dojka iz dana u dan povećava, dok na desnu hipnoza zasad ne utiče. Ogled je tako dobro uspeo da je devojčina leva dojka u roku od sedam nedelja dostigla željenu veličinu, dok je desna još uvek ostala potpuno nerazvijena. Studentkinja se uplašila i odbila da i dalje hoda unaokolo „tako jednostrana“, pa sam joj sugerisao i porast desne dojke. Za tri nedelje je i desna dojka postala velika koliko i leva, pa je mlada studentkinja dobila potpuno razvijene grudi idealne veličine.

Imajte na umu da svake sekunde umire bezbroj ćelija vašeg tela, i svaka se odumrla ćelija po dobro smišljenom planu zamenjuje novom. Tim procesom upravlja duh, a autohipnoza pruža mogućnost da delujete onako kako želite.

Ako uopšteno želite da poboljšate izgled i postanete mlađi i lepši, možete na magnetofonsku traku da izdiktirate određene sugestije, a zatim ih opušteni, jednom ili dvaput dnevno saslušate. Na primer:

„Potpuno sam mirna. Sklapam oči i do kraja se opuštam. Ništa mi ne smeta i ništa nije važno. Svi mišići su mi opušteni. Osećam kako se sve više i više odvajam od svakidašnjice i potpuno se prepuštam blagotvornom miru.

Dobro se osećam i usredsređujem se još samo na sopstveno disanje. Dišem mirno i ujednačeno. Osećam kako mojim disanjem upravlja nešto spolja. Svaki put kad izdahnem, tonem sve dublje i dublje u prijatan osećaj mira i sigurnosti. Potpuno se predajem toj čudesnoj opuštenosti. Čaroban mir i sigurnost obavijaju me poput zaštitnog plašta. Osećam se neizrecivo dobro. Ništa više nije važno. Puštam da me vreme odnosi. Sasvim sam slobodna i osećam se neizrecivo dobro. Mirujem vrlo duboko i čvrsto. Potpuno se otvaram ovim recima:

Mirna sam, i sasvim sam opuštena. U meni se širi prijatan osećaj spokojsstva i sklada, i sasvim me ispunjava. Ništa drugo nije važno. Potpuno se prepuštam prijatnom miru i harmoniji, i u dubini duše sam srećna. Srećna sam, radosna i dobro se osećam. U svom sadašnjem položaju osećam se dobro i radosnog srca gledam u budućnost. Radosnog srca gledam u budućnost, jer znam da me čeka još mnogo lepih doživljaja. Srce mi kuca mirno i ujednačeno. Krvotok mijenja stabilan, a probava uredna. Svakim danom sve sam zdravija. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje,

Prihvatom svoj sadašnji položaj i dobro se osećam. Glava mi je laka, potiljak i ramena su mi ugodno opušteni. U čitavom telu osećam popuštanje napetosti. Čitavo mi je telo prožeto dubokom radošću što se tako dobro osećam. Spavam zdravim, prirodnim snom koji me oporavlja. Svake noći spavam duboko i čvrsto. Svakog jutra budim se sveza i oporavljen, i radujem se danu. S poverenjem gledam u budućnost i radujem se svakom novom danu. Iz dana u dan postajem sve zdravija, a pri tom i sve vitkija. Postajem sve vitkija, pa sam zahvalna i srećna što mi je tako dobro. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje. Veoma se dobro osećam. Koža mi se za-tegla, pa iz dana u dan izgledam sve lepša. Sve sam lepša, a iz dana u dan osećam se i sve mlađom. Osećam kako postajem sve mlada i vitkija. Kroz mene struji nova, nepoznata energija, pa radosno resa-vam probleme s kojima se susrećem. Ništa ne može da me zaustavi: napokon sam sama uzela sudbinu u svoje ruke i oblikujem je prema svojim željama. Svoj život oblikujem onako kako želim. Svoj život oblikujem onako kako želim, i zbog toga sam srećna i radosna,"

Ovde treba pričekati oko tri minuta.

„Ponovo osećam kako mi se čitavo telo prijatno opušta. Svakim danom to sve bolje uočavam. U tom prijatnom stanju mira i opuštenosti svaka ćelija moga tela ispunjava se energijom. Puna sam snage i energije. Osećam se vrlo dobro. Kada izbrojim do tri, otvoriti oči i biću živahna i sveza.

Jedan - dva - tri. Otvori oči! Ruke i noge su mi opet potpuno opuštene, lake i pokretljive. Puna sam snage i energije, potpuno sam sveza i dobro mijenjam. Sveza sam i osećam se dobro."

Ako nekoliko meseci budete redovno slušali ovu traku dva puta dnevno, iznenadiće vas sopstveno zdravlje i mladalački izgled.

Autohipnozom u srećan ljubavni život

Čovek može da se odrekne mnogo toga, pa da ipak bude srećan i zadovoljan. Niko, međutim, ne može da bude zaista srećan, ako mu je pomućen ljubavni život. Takve smetnje mogu da imaju brojne uzroke. Često je uzrok neki negativan doživljaj koji prerasta u začarani krug iz koga se teško izlazi. Neka sitnica može da dovede do neuspeha, a neuspeh do straha da bi to moglo da se ponovi. Zbog straha se događa baš ono čega se najviše bojimo, pa se blokiramo i ponovo vraćamo na početak. Tada se još više uplašimo, sve dok ne-uspesi ne predu u naviku - impotenciju, odnosno frigidnost.

Ovde treba u prvom redu preseći začarani krug i ponovo jednom uspeti. Pri tom autohipnoza može vrlo mnogo da pomogne, jer nam omogućava ponavljanje nekog uspeha, sve dok nam uspesi opet ne pređu u naviku. Pri tom nije važno radi li se o stvarnom ili nekom posebno lepo izmišljenom doživljaju. Već i sama ponovljena predstava je dovoljna da u našoj podsvesti izazove osećaj uspeha i time po-bedi strah koji je dotad sprečavao stvarne uspehe.

Proživite u autohipnozi nekoliko puta zaredom svoj najlepši erotski doživljaj, i to u svim pojedinostima. Ako ne možete da se setite nekog takvog doživljaja, ili ga uopšte niste ni imali, onda ga zamislite ponašajući se onako kao u svojim najsmelijim snovima. Pri tom je važno da vam se doživljaj šta upečatljivije utisne u podsvest i da željene reakcije postanu deo vaše ličnosti.

Sve to možete da snimite na magnetofonsku traku. Prvo sprove-dite autohipnozu onako kako to opširno piše u prethodnim poglavljima. Zatim prikažite svoj uspešni doživljaj u svim detaljima. Počnite otprilike ovako: „Sad u duhu tačno vidim...“ i tako dalje. Zatim sledi tačan prikaz.

Kada završite opis, zastanite tri minuta, da bi utisak i dalje delo-vao. Autohipnozu završite ovim recima:

„Ovaj lep doživljaj duboko i neizbrisivo mi se urezao u podsvest Ubuduće će uvek baš ovako da reagujem. Kad izbrojim do tri, otvorim oči i biću potpuno budan i u najboljem zdraviju. Telo mi je snažno i puno energije.

Jedan - dva - tri. Otvoram oči! Potpuno sam budan i svež i dobro se osećam. Ruke i noge su mi opet potpuno opuštene, lake i pokretljive pa se osećam sveže i dobro. Osećam se sasvim sveže i zdravo!⁴¹

Ako želite da dodate još nekoliko opštih naloga, evo nekih prime ra koji mogu da se usklade sa vašim posebnim položajem:

„Svaki put kada svog partnera zagrlim s ljubavlju, odmah osetim kako se u meni rada neobuzdana čežnja i odmah sam spreman. Te-lesna ljubav je nešto sasvim prirodno. Pri tom sam uvek potpuno opušten i slobodan. Radujem se prisnosti s partnerom i osećam kako već i sama pomisao na to ispunjava čitavo moje telo radosnom čežnjom. Odmah sam spreman za ljubav.*'

Takvim i sličnim sugestijama pomogao sam velikom broju ljudi da u ljubavi ponovo nadu ispunjenje.

Autohipnoza pomaže kod stresa

Pošto je telo mašina za kretanje, potrebno je da ga neprekidno pokrećemo. Ako se to ne obavlja dovoljno intenzivno, funkcije organizma slabe, pa već i malo opterećenje dovodi do preopterećenja, do stresa. Ono stoje za jednog čoveka dobrodošao podsticaj, za drugog može da bude opterećenje koje on ne može podneti.

Organizam moramo vežbati da bi postajao sve sposobniji da savlada opterećenja, i da bi tu sposobnost zadržao do duboke starosti. O tome da li se nešto oseća kao stres ne odlučuje stepen opterećenja, već stepen sposobnosti našeg organizma da to opterećenje podnosi. Taj stepen opterećenja vežbom može znatno da se poveća. Samo time može da se objasni što neki ljudi stalno rade s puno elana i dobro se osećaju u situaciji koja bi kod nekog drugog u roku od jednog dana izazvala infarkt.

Kada ne možemo da izbegnemo krakotrajno preopterećene pa smo izloženi stresu, od životne je važnosti da izmorenom organizmu

pružimo priliku da se osloboди stresa. Stresa možemo da se oslobođimo samo polako. Ako nam je odmor suviše kratak, jedan stres se pridružuje dragom sve dok preterano izmučeni organizam na kraju ne klone. Tada često dolazi do infarkta.

Dobra vežba za sprečavanje stresa je proživljavanje stresnih situacija svakidašnjice u autohipnozi. Predstavite sebi tipičnu stresnu situaciju iz svakodnevnog života, a zatim kako sigurno i suvereno vladate tom situacijom. Pri tom u sebi morate da osetite sigurnost i mir i da u njima uživate. Tako ćete naučiti da u životu sve rešavate mirno i pribrano, prolazeći od stvarne situacije i ne čineći sami sebe nervoznim. Ubrzo ćete primetiti da vam je to novo ponašanje postalo uobičajeno i da gotovo ništa ne može da pomuti vaš mir. Taj uspeh će vam dati novu snagu, tako da ćete sledeću napetost razrešiti još sigurnije i mirnije, jer iz stečenog iskustva znate kako to treba činiti.

„Antistres-traka“ koju doslovno navodim, pomogla je mnogima koje je mučio stres da nevolje prebrode mirno i hladnokrvno:

„Ležem na udoban ležaj i sklapam oči. Ruke i noge su mi sasvim opuštene. Svaki mi je mišić opušten, a živci su mi smireni. Dobro se osećam. Ništa mi ne smeta i ništa više nije važno. Potpuno se prepustam tom prijatnom osećaju mira i sigurnosti. Dišem sasvim mirno i ujednačeno, sasvim mirno i ujednačeno. Potpuno sam opušten i ne-napet. Dobro se osećam. Sa svakim udihom sve me više obuzima prijatan osećaj umora i težine. Postajem sve umorniji. Sve sam umorniji, sve umorniji.“

Ovde zastanemo jedan minut.

„Mirujem vrlo duboko i čvrsto. U tom prekrasnom stanju mirovanja širom se otvaraju vrata moje podsvesti. Ove reci prodiru sasvim lako i duboko u moju podsvest i tu se neizbrisivo urezuju. Po njima ću uvek da postupam.

Potpuno sam miran - sasvim sam opušten i nenapet. Sve što radim, radiću uvek potpuno koncentrisano i revnosno, ali ću pri tom u sebi ostati miran i pribran. Sve poverene zadatke obaviću mirno i staloženo. Ništa više ne može da me potrese - uvek ću da ostanem potpuno miran. Znam da mogu da savladam sve poteškoće. To me čini snažnim. Kroz telo mi struji čudesna snaga koja mi daje sigurnost. Prijatan je osećaj kad mogu da kažem: To ću obaviti.' Znam da

ću da postignem sve što preduzmem, i to apsolutno mimo i staloženo. Moj mir i moja sigurnost rastu iz dan u dan. Sve sam smireniji i sve sigurniji. U svom položaju se osećam dobro. Srce mi kuca mimo i ujednačeno. Krvotok mi je stabilan i dorastao svakom opterećenju. Svako opterećenje čini me još snažnijim. Postajem sve jači. Svakim danom sve sam zdraviji i zdraviji. Spavam duboko i čvrsto. Čim pođem na spavanje, nestaju svi problemi, pa odmah zaspim. Spavam zdravim i prirodnim snom koji me oporavlja, pa se svakog jutra budim svež i odmoran. Radujem se svakom novom danu i volim svoj posao. Vrlo dobro se osećam. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje. Sve mi je bolje."

Ovde opet sledi pauza od tri minuta.

„Od glave do pete prožet sam dubokom radošću zbog toga što se dobro osećam. Još jednom osećam ono divno popuštanje napetosti u čitavom telu. U tom čudesnom miru svaka ćelija moga tela puni se novom snagom i energijom, i ja se odlično osećam. Kad izbrojim do tri, otvoriću oči i biću pun snage i energije. Biću svež i osećaću se dobro. Jedan - dva - tri. Noge i ruke su mi opet potpuno opuštene, lake i pokretljive. Osećam se sveže i dobro.“

Ako ovaj tekst snimite na traku i redovno je slušate, bićete ubrzano dorasli svakom opterećenju i nećete više ni znati za stres.

Autohipnozom do boljih rezultata u sportu

Sve je više sportista koji koriste autohipnozu da bi poboljšali svoje rezultate. O tome kako se pomoću autohipnoze mogu poboljšati rezultati u golfu napisana je čitava knjiga (Džek Hejz: *Kako autohipnozom bolje igrati golf*). Koliko autohipnoza može da utiče na rezultat može da se vidi iz ovog primera:

Većem broju osoba izmerena je snaga mišića, koja je u prosjeku iznosila 50 kilograma. Zatim je tim istim osobama sugerisano da su umorne i slabe, pa im je snaga ponovo izmerena. U prosjeku je iznosila jedva 15 kilograma. Posle toga su te osobe dobile sugestiju da se osećaju izuzetno dobro, i da su snažne kao nikada do tada. Kad im je snaga ponovo izmerena, pokazalo se da je uiled te sugestije porasla

u prošeku na gotovo 75 kilograma. Sve se to dogodilo u roku od jednog sata.

I sam sam pre nekoliko godina izveo takav ogled. U ordinaciju mi je došao neki mladi dizač tegova. Porazgovarao sam s njim o mogućnostima i granicama hipnoze. Na njegovo pitanje da li hipnozom mogu da se poboljšaju sportski rezultati nisam tada još mogao da odgovorim. Bio sam, međutim, spreman da pokušam. Posetio sam ga u dvorani za vežbanje. Dizao je sve teže tegove dok nije dosegao granicu svojih mogućnosti. Na licu mesta sam mu sugerisao da se nalazi u apsolutno najboljoj formi i da kroz njega struji neslućena snaga. Nekoliko minuta kasnije ne samo da je gotovo bez napora uspeo da podigne tegove koje malo ranije nije mogao, nego je i dodao još dva tega. U roku od deset minuta povećao je svoj rezultat za 11,2 posto.

I dr Vilijam S. Kroger, pripadnik avangarde u oblasti hipnoze, a posebno u oblasti poboljšanja sportskih rezultata, opisao je karakteristične oglede koje je na univerzitetu u Illinoisu obavio sa trkačima. Nekom trkaču koji je svojim rezultatima upadljivo zaostajao za ostalima, dao je placebo, rekavši mu da će time znatno popraviti svoj rezultat i prestići svoje suparnike. I zaista, trkač je već posle kratkog vremena uspeo toliko da poboljša rezultat da suparnici više nisu mogli da ga nadmaše, i on ih je redovno pobeđivao. Posle toga je dr Kroger isti prividni lek dao ijednom od trkačevih suparnika. Ovaj je ubrzo ponovo stekao predašnju nadmoć. Oba trkača su znatno popravili svoje rezultate i zadržali ih.

Dr Mičiko Ikai, profesor fiziologije na univerzitetu u Tokiju, takođe se bavio ovom oblašću. On smatra da ni u kom slučaju ne postoji opasnost da se sportista fizički prepregne, jer se heterohipno-zom ili autohipnozom samo uklanjaju blokade koje sputavaju ljudske mogućnosti. Dr Kroger i dr Ikai veruju da nesvesni refleksi organizma uvek čuvaju sportistu od prepregnuća.

Ipak treba imati u vidu da se vrhunski rezultati nikad ne postižu isključivo snagom. Podjednako je važno, ako ne i važnije, unutrašnje duševno stanje, uporno nastojanje da se postigne cilj i bezuslovna vera u pobedu. Navodim primer opštег naloga kojim mogu da se poprave sportski rezultati. Možete da sastavite niz pozitivnih naloga

koji tačno obuhvataju val posebni problem i sta vi te ih na mesto koje sam označio kao „individualne sugestije”. I

„Sklapam oči i potpuno se opuštam. Osećam kako mi telom struji prijatan mir koji me celog prožima. Ništa mi **vile** ne smeta - nilta nije važno. Potpuno se prepuštam tom čudesnom osećaju mira i po puštanja napetosti. Dišem potpuno mirno i ujednačeno, pa sam sasvim opušten i nenapet. Potpuno sam opušten i nenapet i osećam se veoma dobro. Osećam se veoma dobro i puštam da sa svakim udihajem sve dublje i dublje tonem u prijatan osećaj težine. Postajem sve umorniji. Postajem sve umorniji — sve umornij i.”

Ovde zastanemo oko jedan minut.

„Duboko i čvrsto mirujem. Ništa ne može da mi smeta - ništa nije važno. Osećam se sasvim lak, Ne osećam sopstvene ruke i noge. Čini mi se kao da uopšte nemam telo ni težinu. Sve je lako i slobodno, sve je u meni otvoreno. Potpuno se prepuštam delovanju sugestije. Pri tom svaka reč lako i duboko prodire u moju podsvest i tu se neizbrisivo urezuje tako da će uvek da je poslušam.

Srce mi kuca mirno i ujednačeno, sasvim mimo i ujednačeno. I pod opterećenjem srce mi uvek kuca mirno i ujednačeno. Moj krvotok je stabilan. Srce mi je jako i pri svakom opterećenju se osećam veoma dobro. Dorastao sam svakom opterećenju. Svaki napor Čini me još snažnijim. Olava mijе uvek bistra. Nestala je svaka zgrčenost i vile se ne javlja, Potpuno sam nesputan i opušten - sasvim slobodan i spreman da u svaku dobu dam najbolje od sebe. Osećam kako mi se čitavo telo prijatno opušta. Iz dana u dan sve sam opušteniji.”

Zatim slede individualni nalozi.

„Redovno spavam duboko i čvrsto — zaista duboko i čvrsto. Svakog jutra se budim sasvim svež i odmoran. Radujem se svakom takmičenju jer znam da moji rezultati postaju sve bolji. Moji rezultati su iz dana u dan sve bolji. Telom mi struji duboka radost zato što sam toliko snažan i što se tako dobro osećam. Iz dana u dan sve sam snažniji, Moji sportski rezultati postaju sve bolji. Osećam se vrlo dobro. Osećam se vrlo dobro/⁴

Ovde treba pričekati tri minuta.

„Ponovo osećam kako mi se čelo telo opušta. Iz dana u dan sve snažnije osećam to prijatno poput rjeđe napetosti. Neobuzdana snaga

struji mi čitavim telom. Svaka ćelija mog tela napunila se svezom snagom. Pun sam snage i energije. U svako doba sam spremam da dam najbolje od sebe. Osećam se tako dobro kao nikada do sada. Kad izbrojim do tri, otvoriću oči, biću potpuno budan i svež i osećaću se dobro.

Jedan - dva - tri. Otvoram oči! Potpuno sam budan i svež i osećam se dobro. Ruke i noge su mi opet neukočene i pokretljive. Pun sam snage i energije, a osećam se veoma dobro. Svež sam i osećam se veoma dobro."

Pomoću te magnetofonske trake oslobodiće se svake ukrućenosti, i tako opušteni moći ćete da u svakoj situaciji date najviše od sebe.

Autohipnoza povećava inteligenciju i inspiraciju

Na psihoneurološkoj klinici u Moskvi obavljeno je niz dubljih eksperimenata koji jasno dokazuju da hipnoza deluje na različite ljudske sposobnosti i da čak povećava čovekovo znanje. Profesor V. Rajkov je u sedam serija ogleda hipnotisao sto pedeset gimnazijalaca i pedeset studenata koji su u dubinskoj hipnozi proveli na klinici tri do četiri nedelje. Odjednom su pokazali iznenadujuće umetničke sklonosti prema slikanju, keramici, duvanju stakla i sl. U hipnozi se povećava i sposobnost pamćenja. Tako su, naprimjer, ispitanici u jednom eksperimentu, od dve stotine i dvadeset nepoznatih stranih reci i njihovog prevoda, posle tri čitanja upamtili 5,8 puta više nego pre. Posthipnotičko dejstvo trajalo je još četiri do dvanaest nedelja. Međuhipnozama na svakih sedam dana u toku jedne godine inteligencija je trajno povećana 1,5 do 2,5 puta.

Dakle, izgleda da se pomoću heterohipnoze ili autohipnoze dnevna svest može toliko isključiti da se time oslobodi podsticajna stvaralačka snaga podsvesti i postignu se rezultati koji su ranije smatrani nemogućim.

Tako profesor Magnin u svojoj knjizi *Umetnost i hipnoza* govori o svom pacijentu Madleni koja je u budnom stanju bila hirovita i neuravnotežena, dok se u hipnozi se pretvarala u savršeno harmoničnu umetničku ličnost. Njen ples i mimika bili su jedinstveni, i oduševljavali su i najstrože kritičare. Plesovi su joj, međutim, zavisili od

inspiracije koju može da podstakne samo najsavršenija muzička pratnja. Ako je muzička pratnja bila drugorazredna, Madlena nije plesala, već se samo prezirno mrštila.

Pomoći heterohipnoze ili autohipnoze takođe može silno da se uveća nadarenost za učenje stranih jezika. Učenje stranih jezika ne samo da zaheva dobro pamćenje, već prvenstveno snažnu koncentraciju.

Sigurno je i vama lakše da se usredsredite na nešto što vas raduje. Ako, dakle, nameravate da naučite neki strani jezik, prvo sebi su-gerišite da vas učenje tog jezika iz dana u dan sve više raduje i da se unapred veselite učenju. Koncentraciju pojačajte sugestijom da ćeće potpuno da se usredsredite na učenje i nećeete dozvoliti da vas bilo šta od toga odvratи. Sugerisite sebi da se svaka pojedina reč neizbrisivo urezuje u vašu podsvest i da ono što ste naučili nećeete nikad, zaista nikad da zaboravite.

Za rešavanje zadataka koji traže inspiraciju i kreativnost, možete sami sebi u autohipnozi da sugerisete da ćeće u snu dobiti željenu inspiraciju i ceo problem sasvim lako resiti sledećeg jutra.

Imajte poverenja u sopstvene nesvesne rezerve, dajte sami sebi željene sugestije i ne dopustite sumnji da vas koči. Podsvest vas neće ostaviti na cedilu.

Zaključak

Zakoni hipnoze

Ako želite da uspešno primenite hipnozu, pre svega morate da poznajete njene zakone, da ih podrobno shvatite i pravilno primenju-jete. O tim zakonima smo već govorili. Ipak, pošto su toliko važni, htelo bih još jednom da ih ovde ponovim, na početku ovog uopštenog rezimea.

Svaka vizuelna predstava koja vas ispunjava ima mogućnost da se ostvari.

Ništa na svetu ne možemo da stvorimo ni iz čega ili da ga uništimo tako da potpuno nestane. Sve možemo samo da preoblikujemo ili izmenimo. Međutim, postoji izuzetak, a to su naše misli. Misao možemo, tako reći, da stvorimo ni iz čega. Taj stvaralački čin nešto je toliko čudesno da bismo o tome trebali dobro da razmislimo. Ništa ne možete da uradite a da pre toga ne razmislite. I najmanji pokret koji želite da učinite, prvo morate da zamislite. Time je završen stvaralački deo te aktivnosti. Ostatak je samo mehaničko ostvarenje zamisli. Svaka misao teži da se ostvari. Preduslov za to je daje pretvorimo u vizuelnu predstavu. Ako ovu predstavu prati snažna želja za ostvarenjem, tada skoro i da ne možemo sprečiti da se to dogodi. Naravno da vizuelna predstava može da se ostvari samo ako joj se ne protivi neka druga predstava, tako da se dejstvo uzajamno ne poništava.

Predstava sna doziva san, dok nečija predstava da ne može da spava izaziva nesanicu. Iz toga vidimo i dejstvo drugog zakona hipnoze:

Ako se volja i vera sukobljavaju, uvek će bez izuzetka da podlegne volja!

Ko ne želi da zaspi kada uveče legne na spavanje? Ali, ako veruje da ne može da zaspi, zaista neće moći da zaspi, ma koliko to želeo. Tek kada poverujemo da ćemo odmah zaspati, stvarno odmah i zaspi -

mo. To se dešava i ako tog procesa uopšte nismo svesni, jer zakon deluje u svakom slučaju. Svaki bolesnik bi htio da ozdravi, ali ve-ruje li on da će da ozdravi? Možemo reći da čovek koji u to veruje zaista ubrzo ozdravljuje. Ko ne sumnja u svoje zdravlje, zaista je i zdrav.

Ali ko bi to mogao da veruje, kada je bolest prividno tako stvarna i bolovima nas neprestano podseća na sebe. Vera je uzrok velikog broja čudesnih izlečenja. Čuda nema, iako ponekad izgleda da postoje. Događa se, međutim, i suprotno. Bolesnik postaje sve slabiji, mada lekarski nalazi pokazuju daje organski potpuno zdrav. On umire jednostavno zato što je to očekivao. Sam je dozvolio da propadne i tako se zakon ispunio.

Čim smo spoznali domet ove činjenice, gospodari smo svoje sudbine. Skoro da nema toga što ne bismo mogli da postignemo. Uprkos tome događa se da ljudi napregnu svu svoju volju, ali ne postignu određeni cilj. Drugi pak ostvaruju ciljeve prividno bez velikog napora, jer poznaju drugi zakon hipnoze koji tada radi umesto njih. U sebi stvaraju potrebnu sliku i toliko su njom zaokupljeni da suprotna predstava uopšte ne može da se pojavi. Ovde vidimo dejstvo trećeg zakona:

Napor izaziva suprotan rezultat. Svaki voljni napor bez vizuelne predstave ne samo što ne uspeva, već izaziva suprotno od onoga što želimo da postignemo. Nije, dakle, tačno da su „misli slobodne”, jer svaka misao ima sopstveno specifično dejstvo. Prema tome, jedan od najvažnijih ciljeva morala bi da nam bude kontrola misli, da bismo njima mogli da upravljamo i pomoći njih postignemo ono što želimo. Isto se odnosi i na hipnozu. Čim smo uočili njene zakone i prema njima se ponašamo, oni deluju u skladu s našim željama i moramo da uspemo.

Ovako uspeva svaka hipnoza

Ovde bih još jednom ukrtako htio da vam prikažem pojedine faze hipnoze i najvažnije pretpostavke za njen uspeh.

Najvažnija pretpostavka nesumnjivo je ličnost hipnotizera. Dobar hipnotizer morao bi da ima nepokolebljivo samopouzdanje, jer ko ne

veruje sam u sebe, nikako ne može očekivati da drugi u njega veru-ju. Da bi hipnoza uspela, preko je potrebno da pacijent ili ispitanik uvažava hipnotizera. Dakle, prvo je potrebno da se stvori prijatna atmosfera simpatije i poverenja.

U takvom stanju, hipnotizer počinje uvodni razgovor. Prvo mora da sazna da li je ispitanik već bio hipnotisan i da li je ikada posma-trao hipnozu. Ako jeste, neka vam tačno opiše postupak, a vi ćete se kasnije poslužiti istom tehnikom. Informišite ispitanika o hipnozi, i ukoliko se on nje boji ili o njoj ima pogrešne predstave, rasterajte njegove sumnje i strahove. Mnogi ljudi očekuju da će u hipnozi pasti u trans ili izgubiti svest, pa se onda, kad im se očekivanja ne ispune, razočaraju ili ne veruju da su bili hipnotisani.

Objasnite ispitaniku daje hipnoza potpuno bezopasna i da je svako u toku života bezbroj puta bio u hipnozi, na primer dok je tonuo u san ili se budio, pa se prema tome u hipnozi ne događa ništa neobično. Zatim ga upitajte šta želi. Niko ne želi da se hipnotiše bez razloga, već od hipnoze očekuje nešto određeno što bi vi trebalo da ispunite. Anamneza svakako treba da sadrži i standardna pitanja, kao što su, na primer: „Šta najviše želite?“ ili „U čemu je vaš najveći problem?“ ali i: „Šta biste drugačije uradili kada biste još jednom mogli da počnete ispočetka?“ Odgovori na ta pitanja redovno daju obilje podataka.

Čim ste se detaljno upoznali sa onim što ispitanik želi, počnite s „redakcijom“, tj. sredite ispitanikove želje i formulišite ih u efikasne naloge. Ne zaboravite da nalozi uvek moraju da budu pozitivno formulisani. Zato nikada nemojte da kažete: „Više vas ne boli glava“, već: „Glava vam je laka i bistra.“

Kada ste formulisali sugestije, izazovite u ispitaniku nestrpljivo iščekivanje, razjasnivši mu da ćete da pokušate da mu pomognete, i da hipnoza može da ukloni probleme koje vam je opisao. Sada je ispitanik već čvrsto odlučio da će se podvrgnuti hipnozi, i to je jasno izjavio. Time se isključuje svaki otpor, pa će hipnoza delovati prema očekivanju.

Najbolje bi bilo da ispitanik pre prve hipnoze neko vreme miruje u tihoj prostoriji s prigušenim svetлом (deset do trideset minuta). Neka pri tom zatvorí oči. Tiha muzika može tu tišinu još i da prođu -

bi. Važna može biti i osnovna boja prostorije, pri čemu blago zelena i plava boja najpovoljnije deluju.

Dobrom hipnotizeru skoro da nikada neće trebati nešto drugo osim sopstvenog glasa i delovanja sopstvene ličnosti. Uticaj ličnosti se pojačava ako se pri davanju hipnoze i sam bipnotizer hipnotiSe, pa stečen dubok mir na taj način prenosi na ispitanika.

Jednostavno i vrlo pouzdano sredstvo sastoji se u tome da negde u visini očiju ispitanika koji leži pričvrstite crnu tačku veličine novčića, i naložite ispitaniku da u nj u uporno gleda, sve dok mu se oči ne sklope.

Primenjujući tehniku hipnoze, morate uzeti u obzir sve podatke koje ste u uvodnom razgovoru dobili od ispitanika. Morate da ispunite njegovo očekivanje. Ako ispitanik ne očekuje ništa posebno, primenite tehniku koja vama naj više odgovara. Govorite uvek smirujući, polako i slikovito. Hipnoza, naime, može da deluje samo ako uspete da probudite vizuelne predstave. Imajte u vidu dvostruku prirodu izgovorene reci: njen materijalni sadržaj i zvuk, i njen duhovni sadržaj, misao koju prenosi. Obe komponente moraju da budu u skladu. Ako, na primer, kažete: „Sasvim ste mirni i opušteni”, i pri tom govorite brzo, glasno i isprekidanim glasom, sigurno ćete postići suprotno od onoga što želite.

Rečnik prilagodite stepenu ispitanikovog obrazovanja. Dobar bipnotizer uvek teži da se sto bolje uživi u ispitaniku, i da se prilagodi njegovom intelektualnom nivou. To, naravno, zahteva veliku koncentraciju, ali bez tog uživljavanja nijedan čovek ne može da deluje na drugog.

Jedan za drugim slede koraci hipnoze:

1. korak: opuštanje tela

Postiže se otprilike sledećim recima: „Ležite udobno. Oči su vam sklopljene -- ruke i noge sasvim su vam opuštene. Disate mirno i ujednačeno, sa svakim udihom tonete sve dublje i dublje”... itd.

2. korak: opuštanje duha

„, sada više ništa ne želite - potpuno ste pasivni. Jednostavno pu state da vreme prolazi da se sve zbiva delovanjem drugih - puštate

da sve deluje na vas. Ništa ne može da vam smeta. Olava vam je bistra i hladna¹⁴... itd.

3. korak: mir i osećaj prijatnosti

Od glave do pete prožima vas duboka radost Sto se tako dobro osećate. Sve snažnije osećate to divno opuštanje čitavog tela"... itd*

4. korak: otvaranje vrata podsvesti

„u tom čudesnom miru Širom se otvaraju vrata vaše podsvesti -vrata vaše podsvesti širom se otvaraju. Sve što vam govorim prodire lako i duboko u vašu podsvest i tu se neizbrisivo urezuje. Tačno tako ćete postupiti"... itd.

5. korak: sugestije

Sada na osnovu onoga što ste saznali iz uvodnog razgovora, dajete potrebne sugestije. One moraju da sadrže sve ispitanikove želje i da budu upućene njegovoj podsvesti.

6. korak: ponovna sugestija mira i osećaj a prijatnosti Ponovite sugestije iz trećeg koraka.

7. korak: olakšavanje sledeće hipnoze

... sledeći put ćete još lakše i brže utoruti u isto stanje, Svaki put ćete utoruti sve dublje - sve dublje"... itd.

8. korak: buđenje iz hipnoze

Ukinite sve potrebne sugestije, pored individualnih sugestija, i to otprilike ovim recima: „Ruke i noge su vam opet sasvim opuštene i nenapete. Osećate se potpuno lako i slobodno. Kad izbrojim do tri, otvorice oči i osećaćete se sveže i dobro. Jedan - dva - tri.“

9. korak: zaključne sugestije da bi se ispitanik dobro osećao „Sada ste opet potpuno budni, puni snage i energije. Osećate se sveže i dobro⁴⁴... itd.

Možemo da hipnotišemu i ljude otporne na hipnozu, samo što s njima moramo da postupamo sporije i korak po korak. Već sam

opširno opisao kako se to radi. Morate samo da ostanete mirni i ne smete da pokažete da ste razočarani ako vam pokušaj ne uspe odmah. Porazgovarajte s ispitanikom i ustanovite koje sugestije su ostvarene a koje nisu delovale. U sledećem pokušaju ponovite samo delotvorne sugestije, s tim da ih još više pojačate. One sugestije koje nisu uspele jednostavno izostavite.

Ako na raspolaganju imate biofidbek uređaj, odmah možete da pročitate kako je delovala svaka pojedina sugestija, čime svaka hipnoza dobija individualnu analizu.

Ako se ispitanik na vaš nalog ne probudi, nemojte da budete nervozni. Tada još više produbite hipnozu. Zatim podignite ispitanikovu ruku i pri tom recite: „Kad ispustim vašu ruku, vi ćete da se probudite. Čim vam ruka dodirne bok, bićete potpuno budni i svezi i ose-ćaćete se dobro.“ Retko će biti potrebno da se ovaj nalog ponovi.

Najefikasniji način produbljivanja hipnoze je ponavljanje sugestija. Ako ni to nije dovoljno, primenjuje se isprekidana hipnoza. Pri tom se ispitaniku sugeriše da će kod svakog idućeg pokušaja još dublje utonuti u hipnozu. Za produbljivanje hipnoze prikladno je i pokrivanje ispitanika, jer pokrivenost izaziva osećaj sigurnosti i podseća na san i spavanje. Dubina hipnoze bitno se povećava ako je i sam hipnotizer u hipnozi. Zbog toga se svakom hipnotizeru preporučuje da ovlada tehnikom autohipnoze. Nervozni ispitanici mogu znatno da se smire masažom refleksnih zona na stopalima.

Sugestija je stvaranje vizuelne predstave u podsvesti. Zbog toga svaka sugestija mora da se oblikuje pozitivno i plastično i polako se izgovara. Time se ispitaniku olakšava da reči pretvori u vizuelnu predstavu.

Ako je moguće, podelite sugestije u ove tri faze:

1. Nešto će se dogoditi.
2. To se upravo događa.
3. Dogodilo se.

Evo primera:

1. Stomak će vam postati topao.
2. Osećate kako vam stomak postaje topao.
3. Stomak vam je sada prijatno topao.

Ako pacijent ima bolove, sugerišite mu da na bolnom mestu oseća jaku toplinu, jer toplina oslobađa od bola.

Pauze su važno sredstvo produbljavanja sugestija. Posle svakog dela hipnoze trebalo bi da ubacite pauzu od otprilike jednog minuta. Kad joj ne stižu novi podaci, pažnja će se u neku ruku usmeriti na poslednje primljene naloge, i oni će se još dublje urezati u podsvest. Kada završite s najvažnijim nalozima, ubacite dužu pauzu (oko tri minuta), a zatim prekinite hipnozu.

Pre nego Sto prekinete hipnozu, morate paziti da ukinete sve date sugestije, osim onih koje treba trajno da deluju. Pošto ste poništi 1 i sve ostale sugestije, sugerišite ispitaniku daje sve opet isto kao i pre hipnoze, osim onoga što je hipnozom želelo da se promeni. Time ne samo da ćete još jednom pojačati te sugestije, nego ćete istovremeno ponovo uspostaviti ono stanje u kome se ispitanik nalazio pre hipnoze. Time odjednom poništavate sve sugestije osim željenih, što je važno u slučaju da ste neku od njih zaboravili da poništite. Poslednji nalog pre prekidanja hipnoze mora da se odnosi na ispitanikovo dobro osećanje.

U zaključnom razgovoru upitajte bipnotisanog šta je osećao za vreme hipnoze, kako biste sledeći put izbegli sve što je ispitaniku neprijatno, a pojačali ono što je priyatno. Proverite da li je ispitanik opet potpuno budan i da li je spreman da ponovi hipnozu. U toku razgovora nastojte da kod njega izazovete nestrpljivo isčekivanje. Dobro bi bilo da se unapred raduje idućoj hipnozi.

Ako se budete pridržavali ovih uputstava, gotovo je sigurno da uspeh neće izostati.

Kada ne smemo da primenimo hipnozu?

Postoji svega nekoliko slučajeva u kojima hipnoza ne srne ili ne bi trebalo da se primeni. Razlikujemo absolutne i relativne kontraindikacije.

Hipnoza ne srne da se primenjuje ako pacijent boluje od šizofrenije, epilepsije, endogene psihoze i staračke slaboumnosti. Pored toga postoje i situacije u kojima hipnoza ne može da se primeni. To su hi-potonija, odbijanje iz verskih razloga, nedostatak unutrašnje spremnosti, sklonost naglim ispadima, teška oštećenja inteligencije.