

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	

7. HIPNOZA NESUGESTIBILNIH OSOBA

Hipnoza dece.....130	130
Sugestibilnost i hipnotibilnost dece - Isključiti svaku nesigurnost i Prilagodavanje tehnike uvođenja - Primer indirektna hipnoze - Bolji uspeh u Školi - Stvaranje uslovnog refleksa - Prekidanje hipnoze - Hipnoza posle stvaranja uslovnog refleksa - Uvođenje u hipnozu bajkom	
Hipnoza starijih ljudi 133	133
Osnovne sugestije - JoS jedan pouzdan test - Mir, toplina, sigurnost - Produblavanje hipnoze kružnim pokretima ruke	
Hipnoza nesugestibilnih odraslih ljudi..... 135	135
Motivacija za hipnozu Savlađivanje straha - Tehnika dnevnog sna - Igranje uloge - Ubrzano disanje - Pokazivanje prave hipnoze - Dalje pripreme - Masaža refleksnih područja na nogama - Tehnika „naelektrisane ruke" Uvođenje u hipnozu „biofdbekom" — Biofdbek kao detektor laži - Kratak razgovor	
Munjevitna hipnoza otpornih osoba.....139	139
Važno: „okidač" - Izbor reci k o j a pokreće hipnozu - C irupna hipnoza	
Hipnodijagnoza kod bolesnika.....139	139
Aktiviranje superpamćeiya - 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	143
Povećanje vitalnosti i izoštrene Čula - Ogled izoftrenja čula - Opekotina po nalogu - Ogled s opekotinom - Hodanje po žeravici - Kontrolisani ogled hodanja po žeravici Lični doživljaji -Protiv bolova	
Objektivna granica..... 147	147
Bekstvo u bolest - Želja se protivi delova^ju	

9. PRAKSA U HETEROHIPNOZII AUTOHIPNOZI

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

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 naložima. 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 takode 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

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 sudbine već njeni gospodari. Mnogi među nama već su pokušavali da I svom svojom voljom dosegnu određeni cilj, ali im to ipak nije uspevalo. Drugi opet ostvaruju svoje ciljeve naizgled bez velikog napora, jer znaju tajnu - u sebi stvaraju odgovarajuće vizuelne predstave i

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 kažete 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 sa 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

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

3. *Kružni pokreti ruku* automatski se nastavljaju, ako hipnotisanog 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 prvih tri stepena, većina ispitanika uverava nas da uopšte nisu bili u hipnozi, a sugestije su prihvatili samo da bi poslušali hipnotizera.

4. *Hipnotisanije zavisian* samo još od hipnotizera i neosetljiv je na uticaj drugih osoba, osim ako hipnotizer 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	Stepen	Simptomi
1		Pripreme za opuštanje
	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

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 opušteno - sasvim opušteno. Dišete mirno i ravnomerno. Sa svakim udisajem 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 nalogima 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 - Buđenje iz hipnoze

Ovde se poništavaju sve sugestije osim željene glavne sugestije. 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 sugestibil-nosti. Zapazio sam da psihički aktivni ljudi imaju suve ruke. Takve osobe možemo hipnotisati samo polako i uz izvesne teškoće. Naprotiv, osobe čije su ruke malo vlažne, psihički su pasivne, pa se većinom mogu lako i brzo hipnotisati. 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 uzbuđenje, jer se ne događa ništa novo, samo se sves-no uvodi već poznato stanje.

Upitajte ispitanika staje očekivao kada je došao kod vas i da li je 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.

„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 sugerise pacijentu, već sugestije usmerava isključivo na hipnotisanu osobu.
3. Pacijent je tokom čitave terapije potpuno svestan, a oči su mu otvorene.
4. Hipnotisanoj osobi sugerise se da oseća sve pacijentove simptome. Hipnotizer ga poziva da ih detaljno opiše.
5. Pacijent sve vreme posmatra hipnotisanu osobu 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 prenetna na osobu u hipnozi, hipnotizer joj sugerise 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 U 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 takode 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 zvući 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 sprovede. 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 proseka, treba hipnoti-sati odvojeno.

Za izvođenje grupne hipnoze možemo da upotrebimo nekoliko tehnika. Posebno je prikladan metod fiksiranja. Hipnotizer poziva učesnike ogleđa 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 ogleđa 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 poglavlju „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 nivelisanjem pojačavaju se osećaji, zbog čega se sugestija lakše ostvaruje. Nastaje takozvani „grupni duh“, pa sugestija na svakog pojedinog učesnika deluje jače od zbira 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 stiće 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 ubeđenja, jer ista ubeđenja 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 prihvatiti 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 petanest 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 počete 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 kažete: „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 hipnotisali, 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 učinite. 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 oglada.

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 zaspi dubokim snom. Odabraćete jednog člana

grupe i kazaćete mu: „Sada ću 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 koristiti. 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 zbivanje 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 otvori 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 pretpostavite 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 ćete 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 pridite 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 prihvatim." 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 ćete 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 otvori 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 sako. „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 hipnotizer 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 predviđate 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, sugerišući mu da se okrene. Ako ste se dovoljno jako usredsredili i nadjačali druge utiske, vaš eksperiment svakako uspeva. Na ovaj način hipnotizer može da upravlja nekom osobom po svojoj volji. Nije potrebno da prvo navedete odabranog čoveka da se okrene. Usredsređeno ga gledajte u potiljak i sebi predstavite kuda želite da pođe. Tako u mislima možete da mu zapovedite 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 šta 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 navedem 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 prenete 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 otišao 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 medikamentata, opisuje svoja posebna iskustva i preparate koje najradije koristi. Tako Veterstrand i Kraft-Ebing govore o lakom narkotisanju pomoću hlороформа, dok Moli daje prednost hlорalhidratu. Šup koristi brometil, a Holauer kaže da se i prividnim narkozama može postići prava hipnoza. Uostalom, kratka opojnost postignuta hlорe-tilom koristi se kod uvođenja prve hipnoze. Kao sedativ i hipnotik posebno je delotvoran i paraldehyd. 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 delotvorno i sasvim neškodljivo. Udisanje ove mešavine kod čoveka izaziva određene duševne promene 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 usađene 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 zapovedio: '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 Hameršlaga 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 stoji 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 sedeo naspram mene, ali je samo ćutao. 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 nuoglavom kao da želi da ottra neku misao. Kada sam ga upitao šta mu je to palo na pamet, odgovorio je daje to bila apsurdna 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 strukturuom njihove 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 nam se vraća u sećanje tek neposredno pre nego što treba da ga izvrši, ali tada prinuda postaje neumitna. Ako struktura ispitanikovog ponašanja ne pruža otpor jači od zadatog naloga, on će svakako biti izvršen. Uz posthipnotički nalog možemo da damo i ovu sugestiju;

„Osećaćete 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 blokirao sećanje na sugestiju. Kasnije dobijen nalog za poništenje blokade pamćenja uvek deluje, jer podsvest vrlo rado poništava neprirodno stanje zaborava.

Uostalom, čak i ako ispitanik zna da se radi o posthipnotičkom nalogu, on će da ga poslušna, 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 špil karata potražim asa pik i da vam ga predam.”

„U pravu ste, to je posthipnotička sugestija. A šta ćete sada učiniti?”

„Neću da izvršim nalog.”

„Kladim se s vama da nećete doleteti.”

„Prihvatam 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 poslušna 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. Nastavljajući 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 uspeli. 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 vratiš iz toaleta, odmah možeš ponovo da zaspiš.' 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 lece 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 cigareti - 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 ponište, 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. Sugerišite mu da i dalje duboko i čvrsto spava, ali vas sasvim razgovetno 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 ovladate 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 ispitanikove 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 najзад vaš glas ne prede u šapat. Iznenadićete se kad i vaš sagovornik počne sve tiše i tiše da govori, tako da ćete najзад 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 povezo 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 sam 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 druge, a uslovljene su elektromagnetskim procesima punjenja i pražnjenja koji se neprekidno odvijaju u svakoj ćeliji organizma.

Ličnim dodiranjem 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 osećaju.

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 čoveka, 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. Primićete 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“ ispražnjena.

Suprotno se događa ako sretnete nekog ko vas odbija, iako vam nikada nimalo nije nudio. 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 oslobodio te nevidljive povezanosti, i oslobodio 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 prijatno. Magnetizer najčešće samo polaže ruke na bolesnika. Magnetska struja teče pri tom iz desne magnetizerove ruke kroz bolesnikovo telo u levu magnetizerovu ruku, pri čemu pacijentovo telo stvara takozvani otpornik struje. Magnetizer-terapeut osetiće to po lakom bockanju u rukama. Kod većine bolesti magnetizer polaže desnu ruku na pacijentov solarni pleksus, mesto iznad želuca, a levu ruku na njegova leđa ili potiljak. Pozitivna, to jest desna ruka, mora da leži na goloj koži

pleksusa. Tamo gde direktan dodir s kožom nije prikladan, magnetizer će nešto duže zadržati ruke na bolesnikovoj odeći. Preneta magnetska sila može se iz solarnog plexusa 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 osetljivi ljudi pri tom ponekad zapadaju u stanje somnambulizma (duboke hipnoze), u kome se njihove duševne sposobnosti jače izražavaju."

Navedeni postupak povećava osetljivost, 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 primeru. 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. Javno 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 pooštrite 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 ravnomerno. Sa svakim udisajem tonete sve dublje u prijatan mir i sve se više opuštate. Dišete mirno i ravnomerno - sasvim mirno i ravnomerno. 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 podignete. 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 ravnomerno, 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 neizbriiivo 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 osećaćete se dobro i biti potpuno svezi. Ali kad opet to od vas zatražim odmah ćete da se opustite i bez poteškoća utonućete 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 celom 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 podignete. 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. Postupićete 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 spreman 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 zapo-vesti 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 laganom 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 sugerišem 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 takode 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 devojkicu u dubokoj hipnozi premestio 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 posvađala 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 nalogima teži da produbi hipnozu. To se najlakše postiže isprekidanom 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 sna 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 životinjska hipnoza instinktivno refleksno stanje ukočenosti zbog straha, kojom životinje najčešće

reaguju na opasnost. Ogljed 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 pobjegne 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 živela 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 pobjegnu 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 ogleđa s „uslovnim refleksom“, moramo da računamo s različitim individualnim reakcijama životinja. Ne samo da životinje ne reaguju 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 osetljivost 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 osetljivost 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 hipnotizеровom 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 uspeli 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 hipnotisano. 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 ću 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 vremena 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 otvoriš.

Sada ležiš sasvim mirno i pokazaćeš medi kako se ravnomerno diše. I ti dišeš sasvim ravnomerno, i pri tom opuštaš ruke i noge. Sada su sasvim opuštene, a ti dišeš ravnomerno, sasvim ravnomerno. 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 ravnomerno. 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, javićeš se da bi učitelj video da si vredan i da sarađuješ. 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 ću 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 ose-ćaš 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 mi je 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 ću 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 sugerišem 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 podignete. 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 otvori 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 uvođenja 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 polazem 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 dobrim rukama, pa se prepuštate osećaju sigurnosti i zaš-tićenosti. 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 direktne 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 vizuelne predstave i da vežba sposobnost imaginacije. Istovremeno vam se pruža mogućnost da izvršite malu psihoanalizu, 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, sugerišete: „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, utvrdićete 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 oslobode 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 šta 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 oglada 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 sprovede 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 pri-mer, 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 laganu 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 smanjujete pritisak i masirajte sve sporije, da bi na kraju samo još blago doticali 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 ispitanika, zatvaram krug struje i ispitanik oseća kako mu po delu tela koji sam dodirnuo prolaze ugodni žmarci. Posebno smiruje ako dodirnem ispitanikov vrat, čelo ili potiljak. Postupak je potpuno bezopasan i hipnotizeru ne može da naškodi ni ako ga često primenjuje. U najboljem slučaju malo ga potstiće. Često je dovoljan samo dodir naelektrisanom 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, ispitaniku često dajem u ruku regulator postavljen na nulu i zamolim ga da sam regulše jačinu struje. S obzirom da u levoj ruci 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 postizem 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 upotrebom 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 ispitate 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 poželeli 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, "Jsprekidana 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 zadivljujuće 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 zanemio 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 sugeriramo 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 podsvest 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 oslobode informacije iz podsvesti 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 rukopisa, 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 stanovala 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 uveravao 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 naposljetku 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 susedki, pa čak i daje pozove na kafu, samo ako prihvatim da

je i dalje lečim. Radosno sam pristao, a pomoću hipnoze uspeo sam daju 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 izoštre čula, vidi se iz ovog oglada: Uzmite nov špil karata koje su na poledini potpuno iste. Odaberite jednu kartu i zabeležite njenu boju i vrednost. Ispitanika uvedite u duboku hipnozu i recite mu da otvori oči. Pokažite mu poledinu 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 poledine, i zamolite ga da pronade kartu na kojoj je (navodno) crni krst. Gotovo uvek ispitanik lako pronalazi odabranu kartu.

Iz ovog oglada vidimo da ispitanik uopšte ne sluša pasivno hipnotizera 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 opekotina. 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 opekotina 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 opekotine“ pojavilo se difiizno crvenilo kože, posle pedeset i pet minuta zapaženo je oteknuće, a posle dva i po sata u sredini „opekotine“ 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 'opekotine' spojene sa stvaranjem plika. Pošto se opekotina pojavljuje bez aktivnog učestvovanja ispitanika (npr. grebanja kože) mora da je uslovljena nervnim impulsima. Ipak, dva su razloga zbog kojih nam je teško da prihvatimo 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 bosu 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 opekotine.

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

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 daju podnesu. S obe strane žara postavljaju se likovi bogova kojima se prinose žrtve, a zatim vrhovni sveštenik stupa na žar. U rukama nosi amajlije. Pogled mu je ukočeno uprt u kipove bogova. Izgleda kao da uopšte ne primećuje žar. Pri svakom koraku noga 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 uspevala da pređe ceo put. Ni jedan učesnik nije bio povredjen.

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 zabeležili 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 opekotine."

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 strelom sedam kanapa koji su leljali, 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 nepovređene

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 prouzrokuje sami, a da toga nismo svesni. U takvim slučajevima jedino može da pomogne promena duhovne usmerenosti. 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 primena 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 ispitanikovo čelo 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 uspeavaju, dok vam druge uspeavaju 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 uspeali i u tom slučaju, morate da se prilagodite ispi-tanikovom iščekivanju.

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

Uostalom, ako ispitanik i nije bio ranije hipnotisan, 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 hipnotisali, oni će uporno tvrditi da to uopšte nije istina.

Važno je i da rečnik prilagodite stepenu ispitanikovog 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 hipnotizera zahteva veliku sposobnost uživljavanja, ako ne želi da postiže samo prosečne rezultate. Dobar hipnotizer 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 hipnotizer 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 ulaženja 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 dovede u vizuelno-plastičan oblik koji lako može da se shvati i upamti. Pokazaću na primeru kako izgleda ta „redakcija” sugestija. Pretpostavimo 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. Znao, 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 izađem.”

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 pođete na spavanje, nestaće 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, sveži 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 ravnomerno. 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 ne-sputano gledate u oči.

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

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 pođete na spavanje, nestaće sve misli koje vam smetaju. Odmah ćete osetiti prijatan mir. Trenutno ćete zaspati. Spa-vaćete zdravim, prirodnim snom koji vas oporavlja. Svake noći spa-vaćete duboko i čvrsto. Probudićete se ujutru, svezi i oporavljeni. Čim se probudite, odmah će se javiti prijatan osećaj spokojsva. 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 prebrodite 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 prijatno. 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 opraštate 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 sugerišemo 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 produblivanja 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 sprečili 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. Dopustite da sa svakim udisajem još dublje utonete, 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 „biofeedback“ 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 utonuli 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 prijatno, sasvim prožeti tim čudesnim osećajem.

„Sada vas hipnotišem 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 udisajem 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 urezuju 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 urezuju u vas i znate da ćete uvek da ih poslušate. U duhu jasno vidite sebe kako udobno ležite na kauču. Istovremeno osećate da vam je hipnoza dublja nego ikad. Osećate kako opet prilazim vašem kauču i mimim recima prekidam hipnozu. Čini vam se kao da ste došli iz nekog sasvim drugog sveta, i osećate se neizrecivo prijatno." (Ako vam se čini da je potrebno, pacijenta možete i treći put da hipnotizujete u hipnozi.)

Pacijent je još u dubokoj hipnozi. Buđenje je dozi veoma 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 osećaćete se sveže i dobro. Jedan -• dva - - tri. Otvorite oči Opet ste sasvim sveži i osećate se dobro. Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive. Ispružite ih i ustanite. Puni ste snage i energije, sasvim ste sveži i veoma se dobro osećate.⁹¹

Ako hoćete još da produbite datu sugestiju i pojaćate njeno dejstvo, neka je ispitanik u hipnozi sam nekoliko puta ponovi. Prethodno mu sugerišite da je hipnoza duboka i ćvrsta, ali da on pri tom ipak može da govori. Zatim recite da najvaŹnije naloge ponovi deset do dvadeset puta. Dejstvo će biti još jaće ako pacijent u hipnozi napiše nalog deset do dvadeset puta. I ovog puta morate prvo da mu sugerišete da može da otvori oći 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. Ćim ste i sami u dubokoj hipnozi, vaši nalozi deluju mnogo snaŹnije. Pretpostavka 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 hipnotisani ćovek prebacuje u bilo koje Źivotno doba i ponaša se u skladu tim. Štaviše, jasno se seća svih detalja.

Ko bi posle nekoliko godina još taćno mogao da kaŹe kakvu je haljinu nosila njegova majka odrećenog dana, ili ko joj je taćno pre deset godina došaó u jedanaest sati u posetu? Teško da bi to bilo ko mogao da uradi. Ćim smo, mećutim, hipnotisanog ispitanika prebacili u odrećeno Źivotno doba, ti utisci su ponovo oŹiveli. Ispitanik kao da sve ponovo doŹivljava, i to u svim pojedinostima, pri ćemu su sva ćula ukljućena, pa tako, na primer, ponovo doŹivljava miris ili šumove.

H Nalazimo se pred ćudesnom ćinjenicom da naša podsvest prividno vremenski neogranićeno ćuva ćak i najneznatnije detalje prethodnih doŹivljava, 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 ćinjenice daje u stvarnosti stariji. Opet se oseća kao dete, pa tako i postupa i reaguje. Kada sam jednom neku radoznalú dvadesetdvoćišnjú novinarkú 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 nepovredan, 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 šta 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 veštinu 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 nalogima. 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 prošek;u
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 vašu 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 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 zaista 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 detinjstvo 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 detinjstvo ponašati detinjasto, tako će isti čovek, odvedete li ga nekoliko godina u budućnost, postati zreliji 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 historijsku 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 Napoleonovo 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 sačuvao 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 sećate 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 osećaje 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 vladate 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 vežbali 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 proverite 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 otvori oči, znači da hipnoza već deluje. Proverite, međutim, pokrete očnih mišića da se uverite da li ispitanik zaista pokušava da otvori oči.

Ukoliko ste kod ispitanika već stvorili uslovni refleks u budnom stanju, onda test možete da izvedete bez hipnoze. U tu svrhu kažete 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 otvori oči, poništite sugestiju. To se radi ovako: „Opet ću da brojim 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 olovo. 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 olovo i ta olovna težina ih snažno vuče prema dole. Sad su vam ruke već tako teške da više ne možete ni da ih podignete. Ne možete da ih pokrenete. Pokušajte da ih podignete: ne možete. Ne možete više da podignete ruke."

Tu treba da proverite da li ispitanik zaista pokušava da podigne ruke. To ćete prepoznati po napinjanju mišica. 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: „3rojaću do tri, a vi pokušajte da podignete ruke. To vam neće uspeti. Kad izbrojim do tri, nećete više moći da podignete ruke. Jedan - dva - tri. Sada više ne možete da podignete 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, lake 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 svojevolumno 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 ispitete stepen hipnotibilnosti nekog ćoveka, zamolite ga da stane nasred sobe, da sklopi oći i da se koncentriše na to da ne padne. Pri tom mu sugeri-šite:

„Stojite potpuno opuštene, oći su vam zatvorene. Trudite se da stojite pravo. Sasvim jasno osećate kako vas nešto vuće unazad. Vuće vas sve jaće i jaće. Snaga koja vas vuće unazad raste. Sve je jaća i jaća. Jedva stojite i nešto vas sve snažnije vuće unazad."

Sugestivno dejstvo možete da pojaćate ako desnu ruku postavite oko pet santimetara iza ispitanikovog potiljka, a levu dvadesetak san-timetara ispred njegovih oćiju. Dok govorite, neopaženo pomerate ruke unazad, ali tako da njihova međusobna udaljenost ostane ista. Pri tom će vam se desna ruka udaljivati 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 prihvatim. Ništa ne može da vam se dogodi. Sigurno ću da vas prihvatim. Osećate silu koja vas tako snažno vuće unazad da više ne možete da joj se oduprete. Poćinjete 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: „Brojaću do tri, a vi ćete osetiti kako vas nešto neodoljivo vuće unazad. Toj sili ne možete da se oduprete. Ćim izbrojim do tri, pašćete unazad. Međutim, ja ću sigurno da vas prihvatim. 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 ćete 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. Opet 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 ogleđima 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 zalepili. 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 primenite 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 ovakvu posthipnotičku sugestiju: JBrojaću 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. Zaboravićete 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 poništimo.

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 sugeriše 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 vašu 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. Pokušate 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."

Ispitaniku možete da sugerišete i da uopšte više 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 poništena, 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 zalepiti za nos čim ga njime dodirne. Uostalom, dobrom hipnotizeru takvi testovi ionako neće biti potrebni, jer ispitanika tako sigurno vodi da i bez testa jasno oseća dubinu postignute hipnoze. Veza ispitanika i hipnotizera toliko je čvrsta da hipnotizer 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, nervoza želuca, prenapregnutost 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 nervoza. 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 pogađaju najslabiji organ.

Ovde se, međutim, pojavljuju i drugi problemi. Sta uraditi ako lekar utvrdi da su uzroci bolesti problemi na poslu i u prilagođavanja-nju? 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 prhmena 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 ostrici noža*, iz koje ovde donosim doslovan odlomak.

„Ledeni vetar 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 vetar, 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 mistici, takvi ljudi mogu da iz svog semena oslobode 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 mesečinom 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 daje 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 daję 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, zaslužuje 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 podignete 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. Sugerirate 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 akupunkturu. 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 opušteno. Miran sam i opušten. Ništa ne može da mi smeta. Potpuno sam miran i opušten. Oči su mi zatvorene, ruke i noge potpuno opušteno. Potpuno sam opušten i miran, i jednostavno puštam da pro-

laži vreme. Dišem mirno i ravnomerno. 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 ću 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 pry a. Neprijatna mi je i sama pomisao na pušenje koje u meni odmah izaziva izrazito gađenje.

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 ću 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 ću 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 ispuni 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 uspjeli da pomognu autohipnozom. Metod je posebno efikasan ako želite da smršate.

Kada je došla kod mene u ordinaciju, gđa 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-injao 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 prepirki. Suprug ju je veoma voleo, ali nije imao razumevanja za njene probleme. Njena težina povećala se za dvadeset i jedan kilogram kada su prvi put pomenuli razvod braka. Pošto te noći nije mogla da zaspi, 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 nesаницe. 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 opušteno. 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 ću 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 ću 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 pođem 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 formulišete 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 samoposlugi, 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; niko 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 приметili, 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 pogotovu 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 ravnomerom - potpuno si opušten. Oči su ti čvrsto zatvorene. Postaješ sve umorniji i sasvim se prepuštaš 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 osluškujes 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 postupaš.

Ubuduće ćeš u školi svu pažnju usmeriti na ono što ti nastavnik govori. Nećeš dozvoliti da te bilo šta odvraća 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 odvraća. 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 odvraća od odluke da u školi što bolje prođeš. Napredovaćeš iz dana u dan."

Posle jednogminutne 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

poslušaj. 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 daje svakog dana bar jednom saslušati, a po mogućstvu 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 upotreбили 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 predstavništva 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 uživela i ubrzo su našla nove prijatelje. Samo se žena teško prilagođavala novoj okolini. Nije bila navikla na tišinu i usamljenost. Nedostajao joj je krug poznanika i prijatelja. Suprug ju je težio 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 svakodnevi 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. Poznao me još iz vremena pre nego što se preselio; pomoću akupunkture sam ga oslobodio zavisnosti od duvana.

Pošto zbog velike udaljenosti nisam mogao redovno da je lečim hipnozom, pokazao sam gđi Šloser kako sama može da se hipnotiše. Za njen slučaj sastavio sam zajedno s njom ovakvu sugestiju:

„Potpuno sam mirna. Savršeno sam mirna i opuštена. 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 večе 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 sveža 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 trnku. 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 mi je sasvim neopterećena i bistra, dobro se osećam, vedra sam i opuštена.“

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 njeno 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 pretpostavka 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 saraduje. 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 odvрати. 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 ću morati da povraćam. To je duboko i neizbrisivo urezano u moju podsvest, pa ću se toga strogo pridržavati. Čim još jednom popijem gutljaj alkohola, toliko će mi pozliti da ću 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 izađe 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 oslobodim 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. Oslobodio 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 doživljam lepotu kakvu nikad nisam doživeo pomoću droge. Znam da to mogu ponovo da doživim kad god poželim. Osloboden 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 radosnijem 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 ću ubuduće da praktikujem svaki dan. Usredsređujem se na zadatak. Pun sam snage i energije. Radujem se što ću moći potpuno da se posvetim svom zadatku. Svakog dana ću 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 vratilo s oznakom „Adresirani otputovao - 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 obavestio 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-

kuje mirno i opušteno, iznenadite se iskusiivši 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, 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 mogućtvu 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 usredsređujem 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 utonem 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.** Javljaју 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 ml 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 prjjatan mir sve je dublji, sve dublji. Svaka reč čvrsto se urezala u moju podsvest, pa ću uvek da postupim prema njoj. Sada ću da brojim do tri. Tada ću otvoriti oči i biću puna snage i energije, potpuno sveža i odmorna. Jedan - dva - tri. Ruke i noge su mi opet lake i pokretljive, a ja sam sveža 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 oslobodi straha i znatno smanji bol. Uostalom, i kao pacijent možete da pobedite strah pomoću autohipnoze i tako ostanete sasvim opušteni prilikom popravljavanja zuba. Time ćete postići znatno smanjenje bola i neprijatnosti.

Ako se, dakle, bojite zubara, ne čekajte do poslednjeg 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 opušteno. Dišem mirno i ravnomerno, a sa svakim udisajem 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 udisajem 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, neće 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 prostrujaće 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 najneprijatniji, 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 odviknemo. 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 napora postiže taj cilj. Kada joj je tu ulogu preoteo suprug, ona je glavoboljom pokušavala da vrati 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 nepravredne 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 ćemo zajedno da večeramo, pri čemu sam bteo da pokušam da uverim gđu 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 ćemo prvo resiti osnovni problem, njenu taštinu, i to pomoću hipnoze. Rado je prihvatila saradnju, tako da je taj deo lečenja trajao samo nekoliko nedelja. Da bismo uklonili glavobolju i uspostavili njeno 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 smireni 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 prepustam. 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 radost zbog toga što se tako dobro osećam. Iz dana u dan sve sam opuštenija."

m Savetovao sam joj da tako indukovanu autohipnozu ne prekida naložima, već da leži u prijatnom stanju mirovanja, sve dok se sama od sebe ne probudi. Već posle nekoliko nedelja gđa 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:

„Potpuno sam miran i nenapet. Oči su mi sklopljene, a ruke i noge sasvim opuštene. Dišem mimo i ravnomerno, i sa svakim udisajem 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 udisajem 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.

Avitohipnoza vam pomaže da budete mladi i lepši

Skoro da niko ne može doleteti 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 zavelo 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 mlad. 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 mladi.

Pouzdan i neškodljiv put da postanemo mlađi i lepši je autohipnoza. Time u velikoj meri ostvarujemo pradauni 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 dvadesetdvoгодиSnja studentkinja 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 opuštajući, 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 opuštani. 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 spokojsva 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 lepих doživljaja. Srce mi kuca mirno i ujednačeno. Krvotok mi je stabilan, a probava uredna. Svakim danom sve sam zdravija. Iz dana u dan mi je u svakom pogledu sve bolje i bolje,

Prihvatam 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 sveža i oporavljena, 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, otvoriću oči i biću živahna i sveža.

Jedan - dva - tri. Otvori oči! Ruke i noge su mi opet potpuno opuštene, lake i pokretljive. Puna sam snage i energije, potpuno sam sveža i dobro mi je. Sveža 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 zaćarani 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 ćega 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 zaćarani 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 predu 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 sprećavao 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 upećatljivije utisne u podsvest i da željene reakcije postanu deo vaše lićnosti.

Sve to možete da snimate na magnetofonsku traku. Prvo sprove-dite autohipnozu onako kako to opširno piše u prethodnim poglavljima. Zatim prikajte svoj uspešni doživljaj u svim detaljima. Poćnite otprilike ovako: „Sad u duhu taćno vidim...” i tako dalje. Zatim sledi taćan 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 ću uvek baš ovako da reagujem. Kad izbrojim do tri, otvori-ću 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 opušteno, 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 čež-njom. 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 oslobodi stresa. Stresa možemo da se oslobodimo 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 uživajte. 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 prepuštam 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 udisajem 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 opuštena, lake i pokretljive. Osećam se sveže i dobro."

Ako ovaj tekst snimate na traku i redovno je slušate, bićete ubrzo 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 proseku iznosila 50 kilograma. Zatim je tim istim osobama sugerisano da su umorne i slabe, pa im je snaga ponovo izmerena. U proseku 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 proseku 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 ogledе koje je na univerzitetu u Ilinoju 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 prenapregne, 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 prenapregnuća.

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 безусловna vera u pobeđu. Navodim primer opšteg 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 - ništa 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 udisajem 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 ću 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 svako doba dam najbolje od sebe. Osećam kako mi se čitavo telo prijatno opušta. Iz dana u dan sve sam opuštcniji."

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 Ito sam toliko snažan i Ito se tako dobro osećam. Iz dana u dan sve sam snaž niji, Moji sportski rezultati postaju sve bol j i. Osećam se vrlo dobro. Osećam se vrlo dobro/⁴

Ovde treba pričekati tri minuta.

„Ponovo osećam kako mi se celo telo opušta. Iz dan u dan sve snažnije osećam to prijatno popultar`je napetosti. Neobuzdana snaga

struji mi čitavim telom. Svaka ćelija mog tela napunila se svezom snagom. Pun sam snage i energije. U svako doba sam spreman 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 oslobodićete 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 iznenađujuće umetničke sklonosti prema slikanju, keramici, duvanju stakla i si. U hipnozi se povećava i sposobnost pamćenja. Tako su, naprimer, 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.

Pomoću 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 ćete potpuno da se usredsredite na učenje i nećete dozvoliti da vas bilo šta od toga odvrati. Sugerišite sebi da se svaka pojedina reč neizbrisivo urezuje u vašu podsvest i da ono što ste naučili nećete nikad, zaista nikad da zaboravite.

Za rešavanje zadataka koji traže inspiraciju i kreativnost, možete sami sebi u autohipnozi da sugerišete da ćete 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, hteo 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 dajemo 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 hteo da ozdravi, ali veruje 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 pomoću 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 ukratko hteo da vam prikazem 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 veruju. 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 posmatrao 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 svetlom (deset do trideset minuta). Neka pri tom zatvori oči. Tiha muzika može tu tišinu još i da produži -

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 hipnotizer hipnotiše, 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 hipnotizer uvek teži da se što bolje uživi u ispitanika, 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. Distanirajte se mirno i ujednačeno, sa svakim udisajem tonete sve dublje i dublje“... itd.

2. korak: opuštanje duha

„, sada više ništa ne želite - potpuno ste pasivni. Jednostavno pustite 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 utonuti u isto stanje, Svaki put ćete utonuti 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, otvorićete 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 osećaćete se dobro." Retko će biti potrebno da se ovaj nalog ponovi.

Najefikasniji način produblјivanja 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 produblјivanje 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 produblјavanja 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 nalogima, ubacite dužu pauzu (oko tri minuta), a zatim prekinite hipnozu.

Pre nego što 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 prijatno. Proverite da li je ispitanik opet potpuno budan i da li je spreman da ponovi hipnozu. U toku razgovora nastojte da kod njega izazovete nestrplјivo iščekivanje. 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 sme ili ne bi trebalo da se primeni. Razlikujemo apsolutne i relativne kontraindikacije.

Hipnoza ne sme 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 hipotonija, odbijanje iz verskih razloga, nedostatak unutrašnje spremnosti, sklonost naglim ispadima, teška oštećenja inteligencije.