

0 hipnozie estradowej i terapeutycznej

2 lutego 2013

Pomaga zmniejszyć ból, zrelaksować się, a nawet... pozbyć kurzajek. Pod jej wpływem nie zaczniemy jednak mówić w obcym języku. Na hipnozę „estradową” trzeba uważać, ale stosowana terapeutycznie jest bezpieczna – mówi PAP dr Anna Ziółkowska z SWPS w Poznaniu.

PAP: Jakie jest podejście naukowców do hipnozy? Czy uznają ją np. za metodę terapii, czy to raczej dla nich pojęcie z dziedziny science-fiction?

DR ANNA ZIÓŁKOWSKA: Historia badań nad hipnozą jest bardzo długa. Przyjmuje się, że jest ona albo zmienionym stanem świadomości, który w sposób zasadniczy różni się od stanu snu i stanu czuwania, albo stanem zwiększonej reaktywności na sugestie, którego występowanie determinują wyłącznie czynniki społeczno-poznawcze.

Nie znaleziono jednak arbitralnych dowodów na to, w jaki sposób zmienia się świadomość i mózg osoby w stanie hipnozy. Z drugiej strony występowanie w hipnozie takich zjawisk, jak na przykład zmniejszenie wrażliwości bólowej, trudno wyjaśnić odwołując się wyłącznie do czynników psychologicznych.

Naukowcy rejestrowali fale EEG mózgu i okazały się one inne u osób zahipnotyzowanych, niż u tych w stanie snu i czuwania. W dużej mierze hipnoza wciąż jest dla naukowców zagadką, choć nikt nie kwestionuje, że ona występuje.

– W filmach czy serialach hipnoza jest pokazywana jako sposób na zdobycie niezwykłych zdolności, albo kojarzy się z efektownymi pokazami scenicznymi. Jak dużo prawdy jest w tym wyobrażeniu?

– Mitem jest to, że pod wpływem hipnozy można zwiększyć swoje zdolności parapsychiczne np. osiągnąć zdolności telepatyczne czy zacząć mówić w języku, którego nie znamy.

Często w pokazach hipnozy estradowej albo filmach można zobaczyć osobę zahipnotyzowaną, która wykonuje tzw. most kataleptyczny. Układa się ją na poręczy dwóch krzeseł, a ona utrzymuje się w sztywnej pozycji. Tymczasem taki most można wykonać i bez hipnozy. Nasz kręgosłup jest tak skonstruowany, że kiedy ułożymy odpowiednio ciało, to może nastąpić takie usztywnienie. Wtedy, nawet jeśli ktoś na nas stanie, to utrzymamy jego ciężar.

Hipnoza estradowa jest niebezpieczna. Wśród osób, które brały udział w tego typu wydarzeniach zdarzały się nawet później próby samobójcze. Dlatego stanowczo odradzam udział w pokazach hipnozy estradowej. Powinny być one zakazane, ale niestety nie są.

– Czy to prawda, że ze stanu hipnozy można się nie obudzić?

– Czas trwania hipnozy jest wyznaczony przez hipnotyzera, to on wprowadza i wyprowadza ze stanu hipnozy. Jednak nawet gdyby hipnotyzer zahipnotyzował kogoś i sobie poszedł, to ta osoba sama z siebie wcześniej czy później z tego stanu wyjdzie. Wybudzi się z niego tak, jak wychodzi się ze snu.

Hipnoza może stać się niebezpieczna, jeśli będzie przeprowadzana przez niewykwalifikowaną osobę. Nie wystarczy zdobyć wiedzę na temat metod wprowadzania w stan hipnotyczny, aby stać się hipnotyzerem. Niezbędna jest wiedza z zakresu psychologii, dlatego zaleca się, aby hipnoza była wykorzystywana wyłącznie przez wykwalifikowanych psychologów lub psychiatrów.

– Po strzelaninie w jednym z amerykańskich miast na premierze „Batmana” w lipcu 2012 r. pojawiły się głosy, że sprawca masakry mógł jej dokonać pod wpływem hipnozy. Często mówi się o wykorzystywaniu jej przez służby specjalne, które mogłyby

**np. „zaprogramować” kogoś na wykonanie określonego zadania
wbrew jego woli. Czy to jest możliwe?**

– To często powielany mit. Nie można kogoś zmusić do wykonania czegoś za pomocą hipnozy. Nie można też zahipnotyzować kogoś wbrew jego woli. Nie można powiedzieć: masz tu broń idź na korytarz i zastrzel pierwszą osobę, którą zobaczysz, a ta osoba jak automat pójdzie zrobi to i nie będzie pamiętała stanu hipnotycznego.

Jeśli osoba hipnotyzowana usłyszy polecenie, które nie jest zgodne z jej przekonaniami, to tego nie robi i od razu wyjdzie ze stanu hipnotycznego. Chyba, że miała już wcześniej podobne zamiary, ale przed ich realizacją powstrzymywał ją lęk przed karą. Wtedy hipnoza może być katalizatorem określonego zachowania.

Jeśli sięgniemy do historii wymiaru sprawiedliwości, to znajdziemy przypadki uniewinnienia osoby, która twierdziła, że wykonała dane przestępstwo za namową hipnotyzera. Taką sprawę opisywano pod koniec XIX wieku. Mężczyzna ukradł zegarek, ale zrobił to zupełnie jawnie – przy dużej liczbie świadków. Było to strasznie dziwne, dlatego padło podejrzenie, że być może ukradł pod wpływem hipnozy. W ramach śledztwa zahipnotyzowano go więc ponownie i zasugerowano, by dokonał kradzieży, a on to faktycznie zrobił. Na tej podstawie został uniewinniony. Dziś już nikt by się w ten sposób nie wybronił.

– Czy hipnoza może być wykorzystywana jako metoda wydobywania informacji np. podczas prowadzonego śledztwa?

– Kodeks postępowania karnego zabrania wykorzystywania hipnozy w przesłuchaniu. Ten przepis jest jednak różnie interpretowany. Wykorzystuje się ją czasem w postępowaniu operacyjnym, albo podczas przygotowywania ekspertyz psychologicznych. Bywa stosowana do wydobywania wspomnień, do których zwykle nie udaje się dotrzeć za pomocą innych metod. Może się tu jednak pojawić dużo błędów i nieścisłości, dlatego

hipnotyzer musi być wykwalifikowanym psychologiem i zadawać pytania tak, by nie sugerować odpowiedzi. Jeśli taką procedurę prowadzi policjant po weekendowym szkoleniu z hipnozy, to może po prostu usłyszeć od przesłuchiwanego to, co chce.

– Czy każdego można zahipnotyzować?

– Poszczególne osoby różnią się pod względem podatności hipnotycznej. Niektórych się wcale nie da zahipnotyzować, a inni są bardzo podatni. To jest cecha wrodzona, w niewielkim stopniu modyfikowalna.

Dawniej funkcjonowały mity, że osoby podatne na hipnozę są mniej inteligentne, ale nie jest to prawdą. Prawdą jest jednak, że na hipnozę są mniej podatne osoby, które od dziecka mocno stąpają po ziemi. Naukowcy sprawdzali, czy w posiadanie w dzieciństwie wymyślnego przyjaciela i wiara w istnienie krasnoludków przekłada się na późniejszą podatność hipnotyczną. Dostrzeżono taką zależność. Osoby, które w dzieciństwie miały np. wymyślonych przyjaciół później okazywały się bardziej podatne na hipnozę.

– Po co w ogóle dać się zahipnotyzować? Jak można pozytywnie wykorzystać hipnozę?

– Hipnoza wiąże się ze stanem relaksacji. W różnych sytuacjach stresowych można nawet samego siebie wprowadzić w stan hipnozy i w ten sposób się zrelaksować. Większość osób, które korzystały z hipnozy twierdzi, że był to stan przyjemny. Stosuje się ją jako technikę wspomagającą różne inne terapie, np. do zwalczanie nałogów. Wykorzystuje się ją też do leczenia problemów dermatologicznych. Trudno to wyjaśnić, ale sprawdza się przy usuwaniu kurzajek.

Może też w pewnym stopniu redukować odczucie bólu. Żaden badacz hipnozy nie powie, by stosować ją zamiast środków farmakologicznych, ale bywają przypadki, w których medycyna nie ma już pola do popisu, bo nie można już podawać środków farmakologicznych.

Podejmowano próby porodów przy zastosowaniu hipnozy. Jeden z hipnotyzerów w ciągu trzech lat przeprowadził 800 takich porodów. Niektórzy chcieli nawet hipnozą redukować ból podczas interwencji chirurgicznych. Oczywiście w takich sytuacjach ryzyko było ogromne, bo zdarzają się przecież sytuacje, kiedy zahipnotyzowany sam z tego stanu nieoczekiwanie wychodzi.

Rozmawiała: Ewelina Krajczyńska

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)