


# HIPNOZA

Elvira Koić



"hypnosis" (from the Greek root hypnos, meaning sleep, = san)





Hipnoza je forma kontrolirane imaginacije  
(ona je stanje svijesti, slično snu ali nije asistirani san)





# hipnoza i trans

- ✓ grč. **hypnos** = san
- ✓ hipnoza je promijenjeno stanje svijesti, slično snu,
- ✓ to je stanje intenzivne i usko fokusirane pažnje i koncentracije
- ✓ hipnoza uklanja kritičku sposobnost pa je osoba koncentrirana i sugestibilna
- ✓ može se voljno izazvati
- ✓ svaka hipnoza je samo-hipnoza
- ✓ TO JE STANJE, a NE TEHNIKA
- ✓ to je odnos, veza, između svjesnog i nesvjesnog uma, ona je kao vrata u nesvjesni um
- ✓ to je prirodni fenomen, koji ima ultradijadni ritam, i javlja se svakih 20 do 90 minuta, najlakše u vremenu pred spavanje
- ✓ najbolje je stanje za integraciju naučenog materijala

## Općeniti, prirodni, svakodnevni hipnotički fenomeni su:

- ✓ lat. trans, u složenicama označuje: preko, kroz, s one strane, onkraj (od vanjskog prema unutarnjem)
- ✓ disocijacije i asocijacije (npr. emotivne, u gledanje filma ili slike, kod prisjećanja, osjećaj odvojenosti od tijela, gledanje u ogledalo)
- ✓ amnezija (nevažnog, npr. broja telefona - sve dok ne zatreba)
- ✓ distorzija vremena (npr. pri dugoj vožnji automobilom, ni ne znamo kroz koja mjesta smo prošli..)
- ✓ dezorijentacija: temporalna, prostorna (npr. kad naletimo na nešto) i tjelesna
- ✓ analgezija/anestezija
- ✓ katalepsija
- ✓ pozitivne halucinacije
- ✓ negativne halucinacije (ne primjetimo nekog ili predmet koji tražimo)
- ✓ identifikacija u dubokom transu (npr. sa likom iz filma koji gledamo ili knjige koju upravo čitamo )
- ✓ dobna regresija

## stanja transa su ugodna iskustva

### stanja transa su stalno prisutna i svi smo ih iskusili

- ✓ npr. u vožnji automobilom
- ✓ vožnja liftom
- ✓ gledanje filma
- ✓ čitanje knjige
- ✓ slušanje glazbe
- ✓ Ples
- ✓ Učenje
- ✓ Slušanje predavanja
- ✓ maštanje

### tehnike za produbljivanje transa:

- ✓ **revivifikacija**-  
oživljavanje sjećanja na pozitivna iskustva transa
- ✓ **brojanje** — npr. stepenica
- ✓ **direktna sugestija**
- ✓ **frakcioniranje**
- ✓ **veća disocijacija svjesno/nesvjesno**
- ✓ dvosmislenost i besmislenost rečenica
- ✓ uvriježene metafore



# Sugestija

## ✓ Tipovi sugestija:

- a) izravna –jedostavne i jasne izjave ili zapovijedi
- b) neizravna – neverbalni znakovi koje daje terapeut, ili jezik pun pretpostavki
- c) dokaz - u budnom stanju neizravne sugestije, u hipnotičkom izravne

## ✓ Sugestibilnost

-neposredna – puno i cjelovito razumijevanje sugestije

-posredna – ostvarivanje asocijacija prema sugestiji preko sličnosti ili kontrasta, ili preko kontinuiteta

## ✓ Uvjeti normalne sugestibilnosti:

1. usmjerenost pažnje
2. odvlačenje pažnje
3. monotonija
4. ograničenost voljnih pokreta
5. ograničenost polja svjesnosti
6. inhibiranost
7. neposredno izvršavanje



# Uvjeti za hipnotičku indukciju

- ✓ subjekt mora pristati biti hipnotiziran
- ✓ subjekt mora biti slobodan od straha glede hipnotičkog procesa
- ✓ potrebno mu je naglasiti činjenicu kako on ima kontrolu i odgovoran je za tijek i razvoj transa
- ✓ mora postojati dobra komunikacija između hipnoterapeuta i klijenta
- ✓ klijent mora imati povjerenje prema hipnoterapeutu i njenim/njegovim namjerama



# Pozitivno je...

- ✓ Poboljšanje memorije
- ✓ Smanjenje otkucaja srca za vrijeme i prije stresne situacije
- ✓ Lakši pristup zapamćenim informacijama
- ✓ Sigurnost
- ✓ Lakoća
- ✓ Primjer: priprema za ispit



# Djeca i trans

- ✓ Djeca se po prirodi stalno nalaze u stanju transa
- ✓ Djeca shvacaju stvari koje odraslima nikako nisu logične – djeca razmišljaju podsvjesno sve do momenta kada krenu u školu kada počinje faza linearnog učenja



# Mitovi o hipnozi

- ✔ strah od kontrole uma
- ✔ strah od neželjenog otkrivanja informacija
- ✔ strah da se osoba neće moći probuditi
- ✔ strah da se neće moći kasnije prisjetiti sugestija
- ✔ strah od regresije
- ✔ strah od zamjene simptoma
- ✔ "mene se ne može hipnotizirati"



# Kontraindikacije hipnoze

- ✓ jako traumatičan ili jako regresivan materijal
- ✓ klijent opasan za sebe i druge
- ✓ klijent koji traži ozdravljenje od fizičkog stanja ili životno ugrožavajuće bolesti
- ✓ teške duševne bolesti, histerija i poremećaji ličnosti, epilepsija
- ✓ savjetuje se oprez pri radu s osobom suprotnog spola, uz prisutnost povjerljivog svjedoka.



# Povijest hipnoze

- ✓ 18. st. (1784.) Franz Anton **Mesmer** - magnetic influence theory
- ✓ 19.st. (1847.) James **Braid** "monoideism"-mentalna koncentracija
- ✓ Jean Martin **Charcot** i **Janet** – hipnotičko stanje je znak neurofiziološke mentalne bolesti
- ✓ Hippolyte **Bernheim** – hipnoza je funkcija normalnog mozga
- ✓ Sigmund **Freud** i **Breuer** – studije histerije
- ✓ Ernst **Simmel** , I.svj.rat – tretman ratnih neuroza - hypnoanalysis
- ✓ II.svj.rat: tretman boli, neuroza, PTSD. U.S. Army School of Military Psychiatry.
- ✓ 1955 the British Medical Society preporučuje hipnozu u medicinskim školama, a zatim 1958, the American Medical Association and American Psychiatric Association



<http://www.hdmh.net/hr/index.html>

- ✓ Denisa Legac –  
Hrvatsko društvo za  
medicinsku hipnozu



**HDMH**  
Hrvatsko društvo za medicinsku hipnozu





# pitanja za anketu

- ✔ znate li što je hipnoza?
  - ✔ je li to ozbiljna terapijska tehnika?
  - ✔ je li to alternativna metoda liječenja?
  - ✔ mogu li se hipnozom liječiti teške psihičke i fizičke bolesti, opasne osobe?
  
  - ✔ jeste li ikada bili hipnotizirani?
  - ✔ jeste li sugestibilni?
  - ✔ biste li pristali biti hipnotizirani?
  - ✔ može li se Vas hipnotizirati?
  
  - ✔ jeste li svjesni svojih stanja transa?
  - ✔ je li Vam stanje transa ugodno ili neugodno iskustvo?
- ✔ bojite li se hipnoze?
  
  - ✔ plašite li se gubitka kontrole tijekom hipnoze?
  - ✔ je li Vas strah kontrole Vašeg uma?
  - ✔ je li Vas strah "ispiranja mozga"?
  - ✔ strah od neželjenog otkrivanja informacija?
  - ✔ strah da se nećete moći probuditi?
  - ✔ strah da se nećete moći kasnije prisjetiti sugestija?
  - ✔ strah od regresije?
  - ✔ strah od zamjene simptoma?



# ANKETA

- ✓ Stanford Hypnotic Susceptibility Scale
- ✓ SPOL: M - Ž
- ✓ DOB:
- ✓ STRUČNA SPREMA:
- ✓ ZANIMANJE:





h



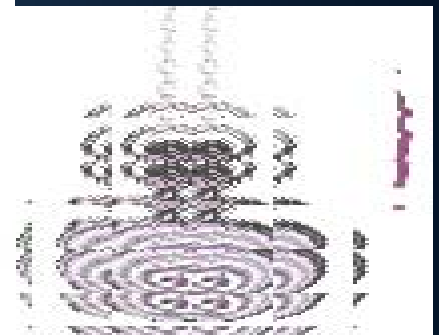
h



h



h



h