

Autosugestia negativă

Se consideră că este la originea a numeroase boli. Ea acționează ca o sugestie discretă și insidioasă (gândurile sau lamentările de tipul „sunt un nimic”, „nu voi reuși nimic”).

Este esențial să-ți pleci urechea la dialogul interior (autohipnoză negativă) și la ceea ce vă spuneți (autosugestie negativă) pentru a identifica acele cuvinte negative și a le înlocui cu unele cuvinte pozitive. Noțiunea de autosugestie pozitivă este asociată lui Emile Coué. Fraza „în fiecare zi și din toate punctele de vedere mă simt din ce în ce mai bine” este celebră.

Întrebări frecvente:

Sunt și eu hipnotizabil?

Deoarece starea hipnotică este naturală și experimentată de fiecare dintre noi de mai multe ori pe zi, toată lumea este hipnotizabilă. Ni s-a arătat adesea că oamenii care nu cred a fi „hipnotizabili” intră într-o transă hipnotică profundă, chiar mai profundă decât cea a unui subiect antrenat în transa profundă. Pentru un subiect „rezistent” este vorba doar despre a se „antrena” și pentru mine de a găsi „drumul” care îl conduce la acea stare de conștiință.

S-ar putea să nu mă mai trezesc?

Serioase studii științifice arată că până și un subiect foarte sensibil la starea hipnotică, lăsat singur, iese din transa hipnotică în mod spontan 20 de minute mai târziu sau intră într-un somn natural reparator.

Există pericole în a folosi hipnoza?

Hipnoza, ca și fenomen, este inofensivă. Ceea ce poate ea face însă, poate să vă fie favorabil sau defavorabil, pentru că hipnoza este foarte eficientă. Alegeți-vă atent terapeutul.....

Aș putea face lucruri împotriva voinței mele?

Atunci când sunteți în transă hipnotică vă câștigați controlul asupra voastră înșivă. Hipnoza vă permite să decuplați creativitatea, capacitățile de învățare și de memorare, să vă stăpâniți emoțiile și senzațiile (de exemplu, resimțirea durerii). Toate sugestiile care vor merge împotriva dorințelor voastre și a integrității personale, vor avea drept efect de a vă scoate instantaneu din transă..

Transa profundă înseamnă rezultate mai bune?

Profunzimea transei nu are nici o legătură cu eficacitatea rezultatelor. Iar dacă anumite tehnici necesită o transă mai adâncă decât aceea pe care sunteți în momentul de față capabil să o atingeți, veți trece printr-o etapă de antrenament, până veți ajunge să stăpâniți starea de conștiință dorită

Hipnoza este foarte eficientă pentru:

- Supraîncărcare ponderală, anorexie, bulimie
- Alcoolism, fumat, alte dependențe
- Stres, anxietate, depresie
- Insomnie, migrene, dureri de spate
- Asistență psihologică în boli grave
- Timiditate, lipsă de încredere în sine
- Schimbarea orientării profesionale
- Clarificarea obiectivelor și trecerea la acțiune
- Doliu, separări, alte traumatisme
- Fobii, alergii ... etc.

*Sănătate
Armonie corp – spirit
Calitatea vieții*

HIPNOZĂ ERICKSONIANĂ și PROGRAMARE NEURO-LINGVISTICĂ

Hipnoză, Hipnoterapie și Dezvoltare Personală

Cuvântul hipnoză acoperă trei aspecte diferite: o stare, mijloacele pentru a atinge această stare și procesul terapeutic care decurge prin folosirea acelei stări.

De-a lungul celor 150 de ani de studiu al hipnozei, cercetătorii au desemnat prin acest cuvânt diverse stări de spirit, în ciuda anumitor puncte în mod sigur comune. Există deci mai multe „hipnoze”, fiecare având posibilități terapeutice interesante.

Tendențele principale ale epocii noastre sunt hipnoza clasică (hipnoza – sugestie) și hipnoza ericksoniană sau noua hipnoză. Psihiatru și psihoterapeut ieșit din comun (în jur de 30.000 de pacienți vindecați), Milton Erickson a studiat inițial hipnoza clasică dar, decepționat de rigiditatea acesteia, a conceput noi metode, mai eficiente și mai respectuoase.

Abordarea ericksoniană consideră că apariția tulburărilor poate fi în relație cu învățături „negative” și limitările deprinse în decursul dezvoltării noastre psihomotorii, educaționale și sociale. Asupra acestor constrângeri, puterea voinței noastre este limitată sau chiar inexistentă. Hipnoza, prin dinamica sa, vă va permite să vă regăsiți capacitatea de a „răspunde” într-o manieră mai adaptată la situațiile cu care vă confrunțați. Termenul mai general de Hipnoza Modernă vrea să spună că terapeuții utilizează tehnici noi, rezultate din cercetările altor oameni de știință care au continuat munca lui Erickson.

Hipnoza Clasică este autoritară și conduce declanșând chiar mai multe rezistențe: „la cinci nu veți mai putea deschide ochii!”. Ea nu participă decât puțin, urmând practicianul, la autonomia persoanei. Utilizând principalele sugestii fără a se interesa de cauze și de funcțiile pozitive ale tulburărilor, i se reproșează uneori înlocuirea unui simptom prin altul.

În demersurile de dezvoltare personală, vă călăuzesc pe un drum al evoluției, în punerea în practică a noilor capacități și a noilor competențe, pentru ameliorarea vieții voastre.

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

psiholog Codruța Gheran

0746 05 33 04

<http://psihologiepsihoterapiecluj.freewb.ro/>

Efecte și durate ale terapiei

Durata terapiei depinde de problematica personală a fiecăruia și de motivația proprie. În general, pentru o problemă dată, 15 până la 20 ședințe la intervale de o săptămână ajung. Uneori pot fi luate în considerare ședințe de urmărire.

Pentru probleme grave de sănătate (cancer, sida...) implicarea pacientului trebuie să fie de 200%. Complementară tratamentului medical, hipnoterapia va fi în continuu reevaluată și readaptată stadiului de sănătate al pacientului și va dura atâta timp cât va fi necesar.

Derularea unei ședințe

Durata ședinței: prima ședință poate dura 1h 30 min., iar următoarele 1h, după schema următoare:

Interviul prealabil

Este o etapă indispensabilă. Vă definiți obiectivele și dovezile care vă vor permite să spuneți că vi le-ați atins. Vom trece apoi în revistă ideile pe care le aveți despre hipnoză, pentru a evita un quiproquo între așteptările pe care le aveți și posibilitățile care pot fi luate în considerare prin utilizarea ei. Vom detalia tulburările și simptomele, dar și cadrul vieții voastre, munca, familia, distracțiile și istoria personală. Această fază de intrare în contact este determinantă pentru continuarea terapiei.

În cursul ședințelor următoare, interviul prealabil, mult mai scurt, se referă la schimbările apărute în urma ultimei ședințe. Chiar dacă ședința de hipnoză este importantă și benefică prin efectele ei relaxante imediate, schimbările vor apărea în principal în intervalul dintre ședințe.

Ședința de hipnoză

Vă instalați confortabil în fotoliu și vă relaxați.

Faza de inducție și de aprofundare

Tehnicile de inducție sunt numeroase și toate au drept scop să vă „transporte în altă parte”, într-o stare de atenție centrată pt voi înșivă, de relaxare și de bunăstare. Utilizez sugestii de inducție directă și indirectă și aveți posibilitatea de a-mi comunica impresiile voastre în orice moment, fie printr-un cuvânt fie printr-un semnal al degetului. Acest semnal va deveni în mod progresiv o mișcare automată de răspuns hipnotic.

Faza de lucru

Utilizez sugestii directe și indirecte, metafore și tehnici specifice de rezolvare de probleme (recadrare, generare de noi comportamente, regresie și proiecție de vârstă, hipnoanaliză etc.), pentru a vă ghida de-a lungul ședinței spre schimbarea dorită.

Finalul ședinței:

Sugestiile de trezire vă permit să „reveniți” în mod progresiv în „aici și acum”.

Interviul de după ședință:

Este o scurtă discuție despre derularea ședinței. Puteți păstra pentru voi-înșivă impresiile de ordin intim

.Frecvența ședințelor:

Frecvența obișnuită a ședințelor de hipnoză terapeutică este de la 8 la 15 zile.

Autohipnoza

Orice intrare în starea hipnotică poate fi considerată „autohipnoză”, pentru că puteți să vă hipnotizați singur dacă doriți. Practica autohipnozei poate fi chiar o indicație pentru voi, pentru a accelera și intensifica rezultatele terapiei. Puteți, de asemenea, să practicați dezvoltarea personală.

Învățarea autohipnozei este facilitată în terapie. În timpul ședinței de hipnoză învățați să vă absorbiți în voi înșivă, să vă îndepărtați de lumea înconjurătoare. Puteți începe prin a reproduce ședința la voi acasă. Vă învăț să recunoașteți acea stare și diferitele ei nivele.

De asemenea, pot să vă dau o sugestie post-hipnotică de intrare în transă la voi acasă și, chiar, la cerere, vă pot oferi o înregistrare editată pentru d-voastră.

Noțiuni „cheie”

Conștientul

Conștientul administrează mediul înconjurător, este limitat, dar are utilitatea lui pentru sarcinile cotidiene și „priza de conștiință” asupra evenimentelor. De asemenea, servește, la cel mai înalt nivel al său, evoluției umane.

Inconștientul

În abordarea ericksoniană, tot ceea ce nu este conștient este inconștient. Inconștientul este considerat înțelept, protector și deținător al tuturor potențialelor noastre, al resurselor noastre și al cunoștințelor noastre.

Caracteristicile inconștientului:

- Inconștientul este distinct de conștient și posedă propriile sale moduri de funcționare.
- El simte, gândește și reacționează într-o manieră autonomă. Cercetările cele mai recente arată că 85% din funcționarea noastră globală este inconștientă.
- Inconștientul reacționează mai repede și este capabil să trateze mai multe informații decât conștientul (care nu poate trata decât 7 +/- informații simultan). Inconștientul se însărcinează în mod automat și uneori în același timp, cu un mare număr de sarcini complexe: a citi, a conduce etc. El reglează și coordonează funcțiile noastre biologice: temperatura corpului, circulația sanguină, ritmul cardiac, metabolismul..

- Inconștientul ne guvernează memoria: el este un imens rezervor de cunoștințe.
- El poate păstra „în rezervă” experiențele uitate acum mult timp care, cu toate acestea, au influență asupra comportamentelor noastre fizice și psihice actuale. Inconștientul ne protejează, refuzând evenimentele traumatizante și informațiile învechite, inutile.
- Inconștientul este foarte creativ (util pentru noi resurse... dar atenție la falsele amintiri induse prin întrebări de către terapeut).

Stările modificate de conștiință

Încă din 1998 a fost dovedită științific existența unei stări psihologice reale specifice hipnozei. Imaginile obținute prin tomografie arată activarea a celor puțin patru zone ale creierului, diferite de cele care se activează într-o stare obișnuită de veghe, de somn sau de relaxare.

Starea hipnotică este o stare modificată de conștiință situată între veghe și somn. S-ar părea că fiecare dintre noi experimentează această stare de conștiință „hipnotică” de mai multe ori pe zi și că este chiar utilă și necesară pentru păstrarea echilibrului nostru mental.

Starea modificată de conștiință se păstrează pe întreaga durată a ședinței de hipnoză terapeutică, partea inconștientă a spiritului vostru încărcându-se cu o amnezie a momentelor cheie... la revenire. Este ceea ce vă va da impresia de a fi fost „desprins” câteva momente sau chiar impresia că ați fi petrecut doar câteva minute în acea stare.

Simptomul

Tulburările psihologice apar atunci când trăim dificultăți pe care nu se putem depăși.

De-a lungul vieții, suportăm „programări” care ne limitează și care ne fac să pierdem contactul cu nevoile noastre profunde. În această perspectivă, simptomul purtător de suferință este considerat ca o „învățătură”, un răspuns fiziologic sau psihologic pertinent în momentul în care a apărut șocul emoțional sau situația de agresiune.

Prin urmare, acest „răspuns” se reproduce și poate fi considerat ca o „învățătură rea”. Scopul terapiei este de a înlocui simptomul printr-un nou răspuns, mai adaptat.

Sugestibilitatea

Sugestibilitatea reprezintă fenomenul prin care noi acceptăm o idee. Acest fenomen se manifestă la fel de bine în stare de veghe ca și în stare modificată de conștiință. Atunci când ne modificăm atitudinea și opiniile, reacționăm la sugestii. Starea hipnotică, focalizarea atenției, ne crește disponibilitatea la a primi sugestii terapeutice.