

Ēriksona hipnoze

Psihologa, konsultanta, psihoterapeita darbs būtībā ir paradokšāls. Kad cilvēks atnāk pie psihoterapeita pēc palīdzības, viņš to dara tādēļ, ka dzīvē sastapies ar grūtībām. Tās ir objektīvas grūtības – ar vīru, ar sievu, ar bērnu, ar naudu, ar priekšniecību, ar mācībām, ar darbu, utt. Visas šīs grūtības atrodas ārējā pasaulē. Taču terapeits nevar iedarboties uz vīru, sievu, bērnu, priekšnieku, nevar iedot klientam darbu, vai vietu, kur mācīties. Šiem diviem cilvēkiem – terapeitam un klientam – darbam ir vienīgais kopīgais priekšmets – klienta iekšējais stāvoklis (emocionālais stāvoklis, attieksme pret sevi un pasauli, utt.) Psihologs vai psihoterapeits – profesionālis darbā ar iekšējiem stāvokļiem. Viņš strādā ar iekšējiem stāvokļiem un mēģina tajos veikt kaut kādas izmaiņas. Un kad tas izdodas, notiek „brīnums”: problēma atrisinās it kā pati no sevis. Starp citu, cilvēks ne vienmēr sasaista vienu ar otru. „Gāju pie hipnoterapeita, tērēju laiku, tērēju naudu, bet problēma pati „uzsūcās”. Kādēļ gāju, nesaprotu!” Izpratni par to, ja neietu un netērētu, tad problēma „neuzsūktos”, daži gūst uzreiz, daži – ar novēlošanos, bet pie dažiem tā vispār nenonāk.

Transs tiek uzskatīts kā stāvoklis, bet hipnoze – kā process, kas palīdz šai stāvoklī ieiet. Transs – tas ir iekšējās uzmanības fokuss – uz tēliem, atmiņām, sajūtām, sapņiem, fantāzijām. Ievadīt transā – tas nozīmē palīdzēt cilvēkam pavērst uzmanību uz savu iekšieni.

Tikko kreisās smadzeņu puslodes aktivitāte nedaudz pazeminās, bet labās – paaugstinās, iegūst starpstāvokli, kuru var nosaukt par izmainīto apziņas stāvokli vai transa stāvokli, vai hipnotisko stāvokli. Pie tam apziņa „neatslēdzas”. Darbojas gan apziņa, gan zemapziņa.

Pastāv ikdienas transs – parasta aizsapņošanās. Mēs visi vairākas reizes dienā atrodamies transā – aizmiegot un mostoties, lasot grāmatu un kādā brīdī konstatējot, ka mūsu domas sen aizklīdušas kaut kur tālu prom no grāmatas teksta...

Mūsdienu pētījumi parādījuši, ka cilvēka psihiskā aktivitāte cikliski mainās: katrās pusotrās stundās notiek aktivitātes pacēlumi un kritumi – katrās pusotrās stundās mēs ieejam transā. Mūsu ikdienas problēmas atrisinās ikdienas transu laikā – šajos stāvokļos, kad sapņojam, neko nedarām vai automātiski izpildām ierastās darbības. Jaunākie pētījumi – pēdējo pāris gadu laikā – atklājuši, ka mūsu smadzenes darbojas ar 98% jaudu tieši šajos transa brīžos. Tieši šajos brīžos mums dzimst idejas, problēmu risinājumi vai atklāsmes.

Transā var ieiet visi. Padziļināts transs – dabīgā fenomena apzināta pastiprināšana, parasti ar otra cilvēka palīdzību. Transs nav ne apziņas, ne kontroles zaudēšana. Pats transa fakts ir terapeitisks, jo tajā iespējama psihiskā pārstrukturizēšanās, kas nav iespējama parastā apziņas stāvoklī. Tā dod iespēju izmantot zemapziņas resursus, pēc tam risinājums uzpeld it kā pats no sevis – tas ir mūsu zemapziņas darbs. Ēriksona hipnozē terapeitiskā darba efektivitāte nav saistīta ar dziļu transu: arī ļoti vieglā transā var paveikt ļoti labu darbu. Runājot par dziļāku vai mazāk dziļu transu, mēs runājam par pašiesaistīšanās pakāpi, par to pakāpi, kurā cilvēks nepievērš uzmanību apkārtnei. Līdz Ēriksonam zemapziņu saprata galvenokārt pēc Freida: kā tādu cilvēka psihes apgabalu, kurā eksistē pirmatnējās, neokulturālās dziņas. Ja šīs pirmatnējās dziņas izrausies no zemapziņas apziņā, tad tas draudēs cilvēkam ar lielām nepatīkšanām. Tās arī ir vienas no galvenajām bailēm no hipnozes – bailes zaudēt kontroli: „Es ieiešu hipnozē un tad darīšu un runāšu tādu...un visi uzzinās...” Cilvēks hipnozē neko nedarīs tādu, ko nebūtu darījis arī bez hipnozes. Miltons Ēriksons pilnībā izmainīja

mūsu priekšstatu par zemapziņu. Viņam zemapziņa ir pozitīva instance, varena resursu noliktava. Zemapziņa strādā mums, mūsu labumam.

Terapeits atbild par procesu, viņš organizē procesu, kura gaitā klientam var rasties nepieciešamās izmaiņas. Klients atbild par saturu. Par rezultātu atbild klienta zemapziņa. Katrs izmainās tad un tik lielā mērā, kad un cik daudz viņš tam ir gatavs.

Kas ir resursi? No kurienes tie zemapziņā ir radušies? Tie ir radušies no mūsu pieredzes. Katram no mums aiz muguras ir liela mācību, panākumu, pārvarēšanas un uzvaru pieredze. Katrs no mums kādreiz nemācēja staigāt, runāt lasīt, rakstīt, vadīt automobili, utt. Bez tam katram cilvēkam – pat ja viņš to tagad neatceras – ir bijuši priecīgu un laimīgu pārdzīvojumu brīži, arī šīs sajūtas saglabājas zemapziņā. Tas viss kopā veido mūsu resursus. Cilvēks, kuram liegta pieeja saviem resursiem, līdzinās radiouztvērējam ar nobloķētu slēdzi, kurš būtu varējis uztvert pārraides no visas pasaules, bet uztver tikai vienu programmu un arī to ar grūtībām. Pieeju resursiem mēs nodrošinām, palīdzot cilvēkam ieiet transā.

Ēriksona pieeja hipnozei balstās uz sadarbību: terapeits un klients – vienlīdzīgi partneri. Cilvēkam neko nemēģina uzspiest. Galvenais uzdevums ir palīdzēt klientam maksimāli pilnīgi izmantot savas iespējas un resursus savu mērķu sasniegšanai. Ēriksons ir teicis: „Psihoterapijas mērķis ir tāds, ka jāpalīdz klientam maksimāli efektīvi dzīvot atbilstoši viņa paša priekšstatiem.”

Trans nav ne miegs, ne arī samaņas zaudēšana, trans – tā ir „iegremdēšanās sevī” : savās domās, atmiņās, sajūtās, pārdzīvojumos. Pie kam cilvēks ne brīdi nepārstāj apzināties, kur atrodas un kas ar viņu notiek, un jebkurā brīdī var seansu pārtraukt, ja viņam kaut kas nepatīk. „Cilvēks sev līdzī atnes ne tikai problēmu, bet arī tās risinājumu – tikai viņš pagaidām to vēl nezina.” Ēriksona hipnoze – viens no ātrākajiem un efektīvākajiem paņēmieniem, kā cilvēks par šo risinājumu var uzzināt. Ēriksona hipnoze – tas nozīmē izziņāt sevi, apgūt spējas kļūt sekmīgākam un efektīvākam. Ēriksona hipnoterapeits nokļūst skolotāja lomā, kas apguvis hipnozes metodes un darbojas kā pavadoņi, kurš transa valstībā pārzina visus ceļus un taciņas un palīdz saviem klientiem pa tām pārvietoties.

Par Miltonu Ēriksonu

Miltons Ēriksons (1901-1980) tiek uzskatīts par visu mūsdienu psihoterapijas novirzienu „tēvu”. Ģimene cēlusies no norvēģu emigrantiem, no turienes arī uzvārds. Ģimene bijusi liela – sākumā ogļraču, pēc tam fermeru. Ēriksonam dzīves sākumā bija jāpārcieš daudz stingru ierobežojumu, kurus viņš prata pārvarēt un kļūt par to, par ko viņš kļuva. Bērībā viņš atšķīrās ar dažādām attīstības īpatnībām – nerunāja līdz četrpadsmit gadu vecumam, slikti atšķīra krāsas, cieta no tonālā kurluma – neatšķīra skaņas augstumu, 17 gadu vecumā pārcieta poliomiēlīta lēkmi, pēc kuras bija ilgi paralizēts, bet 42 gadu vecumā – otru lēkmi, pēc kuras līdz pat mūža beigām bija spiests pārvietoties invalīda krēslā. 17 gadu vecumā slimodams, viņš atklāja, ka cilvēks var pats sevi ietekmēt, izmantojot *ideomotoros* un *ideosensoros* fenomenus – domās iztēlojoties sevi skrienam, lecām, rāpjamiem kokos, utml. Tā rezultātā viņš atjaunoja sev kustību spēju pilnā apmērā – līdz tādai pakāpei, ka spēja viens pats kanoē laivā izirties cauri vairākiem štatiem, lai pilnībā atjaunotu un nostiprinātu muskuļus. Vēlāk, kad viņš kļuva atzīts speciālists hipnozes jomā, šī pieredze ietekmēja priekšstatus par hipnozi. Viņš rakstīja: „Hipnozes stāvoklis – tā ir pieredze, kas pieder subjektam un

radusies no viņa paša uzkrātajām zināšanām un atmiņām, kurām nav jābūt obligāti apzinātām.”

Jaunā hipnoze. Pamatojoties uz Milтона H. Ēriksona darbiem, ārstu un psihologu grupa izveidoja Jaunās Hipnozes jēdzienu. Šīs modernās metodes iegūtie rezultāti ir acīmredzami un ilgstošas iedarbības. Jaunās Hipnozes pamatlicēji ir Dr.Med. **Žans Bekio (Jean Becchio)**, hipno-psihoterapeits, Francijas Hipnoterapijas asociācijas prezidents un Dr.Med. **Šarls Žuslēns (Charles Jousellin)**, hipnoterapeits, Francijas Hipnoterapijas asociācijas līdzdirektors, praktizējošs ārsts – Paliatīvās aprūpes nodaļas vadītājs (Francija).

Daudzās ārstniecības prakses situācijās var novērot prāta negatīvu vai pozitīvu iedarbību uz ķermeni un otrādi. Jaunā Hipnoze atrodas visu šo somatisko un psiholoģiski interaktīvo fenomenu krustcelēs.

Jaunā Hipnoze tiek pielietota atsevišķi un kopā ar citām terapeitiskām praksēm sekojošos gadījumos:

- problēmas ar pašcienu, sevis apliecināšanu, gatavošanos eksāmeniem;
- stresa kontrole, saspīlējums ģimenē, laulāto pāru problēmas, lampu drudzis māksliniekiem;
- trauksme, bezmiegs, fobijas, bailes, apsēstība;
- depresija un tai līdzīgi traucējumi;
- pēctraumas sindroms;
- astma, alerģijas, dūkšana ausīs, garšas un ožas zuduma gadījumi;
- gastroenteroloģija: čūlas, hronisks gastrīts, kolīti...;
- kardioloģija: asinsvadu problēmas, daži sirdsdarbības traucējumi;
- neiroloģija: dažāda veida galvassāpes, tajā skaitā migrēnas, runas traucējumi...;
- dermatoloģija: alerģijas, psoriāze, nātrene, nagu graušana, apdeguma brūču labāka dzīšana...;
- atkarības: tabaka, alkohols, narkotikas;
- ēšanas traucējumi: bulīmija, aptaukošanās;
- akūtas vai hroniskas sāpes;
- palīdzība vēža slimniekiem: sāpes, psiholoģisks atbalsts, ārstēšanas blakus parādību mazināšana, dzīves kvalitātes uzlabošana un dzīves paildzināšana;
- palīdzība AIDS slimniekiem: dzīves kvalitātes uzlabošana un dzīves paildzināšana, psiholoģiskais atbalsts;
- bērniem: urīna nesaturēšana, grūtības mācību procesā, pašapliecināšanās, problēmsituācijas ģimenē.

*Tekstā izmantotā literatūra:

Ž.Bekio, Š. Žuslēns. Jaunā hipnoze. Praktiskais ievadkurss.

M.R.Ginsburgs, E.L.Jakovļeva. Ēriksona hipnoze: sistēmiskais kurss. Maskava, 2008.