

Informacje dotyczące hipnozy i hipnoterapii

Niniejszy Załącznik nr 1 stanowi integralną część ***Formularza zgody na hipnoterapię***.

Poniżej znajdziesz najważniejsze informacje dotyczące hipnozy i hipnoterapii w kontekście przebiegu prowadzonych przeze mnie sesji oraz tego, czego możesz się podczas nich spodziewać.

Zapoznaj się z nimi przed pierwszym spotkaniem :)

Moje podejście do hipnozy

Jestem certyfikowanym hipnoterapeutą, a obecnie również studiuję psychologię, systematycznie poszerzając swoją wiedzę o funkcjonowaniu człowieka i procesach psychologicznych.

W hipnozie fascynuje mnie to, jak wiele możemy zrobić, wykorzystując możliwości, które już mamy – uwagę, wyobraźnię, emocje, skojarzenia, zdolność uczenia się i zmiany sposobu reagowania.

Widzę w hipnozie ogromny potencjał i właśnie dlatego nie potrzebuję dodawać do niej magii.

W swojej pracy staram się mówić o hipnozie tak, jak jest – bez ubarwiania rzeczywistości, obiecywania cudów i przypisywania jej właściwości, których nie potwierdza nauka. A nie muszę jej ubarwiać – współczesne badania nad hipnozą pokazują wiele interesujących możliwości jej zastosowania oraz to, jak możemy wykorzystywać jej potencjał w pracy nad sobą.

Opieram swoją pracę na aktualnej wiedzy o hipnozie. Tam, gdzie nauka daje nam odpowiedzi – korzystam z nich. Tam, gdzie nadal czegoś nie wiemy albo wyniki badań nie są jednoznaczne – wolę powiedzieć o tym wprost :)

Ogromne znaczenie ma dla mnie również doświadczenie pracy z klientami. To właśnie podczas setek godzin spędzonych w gabinecie mogę obserwować, jak różnie ludzie doświadczają hipnozy, jak indywidualnie reagują na poszczególne narzędzia i jak wiele możliwości może dawać dobrze dobrana praca hipnotyczna. To doświadczenie z każdym kolejnym rokiem coraz bardziej pokazuje mi, jak duży potencjał drzemie w hipnozie.

Każda osoba jest jednak inna, dlatego nie będę obiecywać Ci konkretnego efektu ani tego, że Twoje doświadczenie będzie wyglądało dokładnie tak samo jak doświadczenie kogoś innego.

Ty natomiast nie musisz niczego udowadniać ani osiągać „idealnej hipnozy”. Będziemy pracować nad Twoim celem i z tym, z czym Ty przychodzisz na spotkanie. To Ty najlepiej znasz siebie, swoje potrzeby, granice i to, co jest dla Ciebie ważne.

Ja znam narzędzia i będę Cię prowadzić, ale kierunek pracy zawsze wychodzi od Ciebie. Ze swojej strony dołożę wszelkich starań, żeby jak najlepiej wykorzystać czas – omówimy Twój cel i aktualne potrzeby, a na tej podstawie zaproponuję odpowiednio dobrane narzędzia oraz wykorzystam swoją wiedzę i doświadczenie najlepiej, jak potrafię.

W tej współpracy najważniejsze są jednak **Twoja gotowość i Twoje zaangażowanie** – bez nich nawet najlepiej dobrane narzędzia nie będą mogły zostać w pełni wykorzystane. To one otwierają drogę do zmiany, a narzędzia, z których korzystamy, służą temu, żeby tą drogą podążać.

Nie oczekuję, że będziesz reagować w określony sposób albo że będziesz doświadczać tego samego, czego doświadczył ktoś inny. Będziemy pracować z tym, co pojawi się właśnie u Ciebie – w Twoim tempie i w odniesieniu do celu, z którym przychodzisz.

Hipnoza nie potrzebuje cudownych obietnic. Jej rzeczywiste możliwości są wystarczająco fascynujące.

Przyjrzyjmy się więc temu, czym naprawdę jest i czego możesz się spodziewać.

1. Kilka ważnych informacji o hipnozie

§ Hipnoza jest stanem szczególnego skupienia uwagi. Uwaga może mocniej kierować się na mój głos i moje słowa, którymi Cię prowadzę, a także na własne odczucia, myśli i wyobraźnię, podczas gdy część tego, co dzieje się wokół, staje się mniej istotna.

§ Hipnozie często towarzyszy odprężenie, jednak głęboki relaks nie jest warunkiem koniecznym do jej doświadczenia.

§ **Hipnoza nie jest snem ani utratą świadomości.** Podczas transu Twoja uwaga może być mocno skupiona na prowadzonym doświadczeniu. Dlatego to, co dzieje się wokół, może chwilami schodzić na dalszy plan. Nie oznacza to jednak utraty możliwości reagowania – możesz reagować na moje wskazówki i prośby, komunikować się ze mną w ustalony wcześniej sposób, reagować na potrzeby swojego ciała, np. poprawić pozycję, kiedy zrobi Ci się niewygodnie, a także na to, co dzieje się w otoczeniu.

§ Hipnoza nie ma nic wspólnego z magią, zjawiskami paranormalnymi czy ezoteryką. Nie mam żadnych „magicznych mocy”, nie przejmuję kontroli nad Twoim umysłem i nie robię z Tobą niczego poza Twoją świadomością.

§ **W hipnozie wykorzystuje się sugestie.** Sugestia nie oznacza wyłącznie zdań w rodzaju „odprężasz się” czy „czujesz spokój”. Sugestiami są również moje wskazówki dotyczące tego, co możesz zrobić w swojej wyobraźni – np. wyobrazić sobie określone miejsce lub przedmiot, coś odnaleźć, wykonać symboliczne działanie, zwrócić uwagę na określone doświadczenie czy pozwolić, aby pojawiła się odpowiedź.

§ **To, co pojawia się w odpowiedzi na te sugestie – obrazy, odczucia, myśli, skojarzenia, emocje i znaczenia – staje się częścią naszej pracy.**

§ Zdolność do mocnego skupienia uwagi i zaabsorbowania własnymi myślami czy wyobraźnią jest czymś naturalnym. **Na co dzień zdarzają się nam stany pod pewnymi względami przypominające hipnozę** - np. kiedy mocno się zamyślimy, pochłonie nas książka, film, muzyka, hobby czy wykonywana czynność i przez chwilę mniej zwracamy uwagę na resztę otoczenia.

§ Ludzie różnią się sposobem doświadczania hipnozy i reagowania na sugestie. Przebieg i efekty hipnoterapii mogą różnić się u poszczególnych osób, dlatego nie można zagwarantować określonego doświadczenia ani efektu.

2. Hipnozę można... przeoczyć

Hipnoza nie musi być stanem spektakularnym.

Możesz nie zauważyć żadnego wyraźnego momentu „wejścia w trans”. Możesz czuć głębokie odprężenie, ale równie dobrze przede wszystkim – skupienie. Możesz doświadczać wyraźnych obrazów, odczuć i emocji, albo mieć wrażenie, że wszystko przebiega bardzo zwyczajnie.

Nie próbuj podczas sesji sprawdzać, czy „już jesteś w hipnozie”, ani szukać konkretnego uczucia, które miałyby to potwierdzić.

Nie oceniamy jakości sesji na podstawie głębokości transu. Głębszy trans nie oznacza automatycznie lepszej sesji, a do pracy nie jest konieczne osiągnięcie bardzo głębokiego transu.

3. Podczas transu nadal masz kontrolę nad swoim zachowaniem

Hipnoza nie odbiera Ci możliwości reagowania.

§ Możesz się poruszyć, poprawić pozycję, podrapać się, kaszlnąć czy kichnąć.

§ Jeśli potrzebujesz na chwilę otworzyć oczy – możesz to zrobić.

§ Samo otwarcie oczu nie musi oznaczać zakończenia transu.

§ Jeśli wydarzy się coś wymagającego Twojej reakcji - np. źle się poczujesz, wydarzy się coś nieprzewidzianego w gabinecie – możesz otworzyć oczy, zareagować i przerwać trans.

W każdej chwili możesz przerwać trans.

Nie istnieje niebezpieczeństwo, że po przerwaniu transu „utkniesz” w hipnozie albo będziesz potrzebować specjalnego „odhipnotyzowania”.

4. Podążaj za swoim doświadczeniem – inaczej nie znaczy źle

Nie musisz niczego robić „idealnie”.

Jeżeli poproszę Cię np. o wyobrażenie sobie łąki z niebieskimi i czerwonymi kwiatami, a w Twojej wyobraźni pojawią się **kwiaty żółte albo zupełnie abstrakcyjne i nieoczekiwane** – podążaj za tym lub zmień to wyobrażenie według własnego upodobania.

Inaczej nie oznacza źle.

Nie każdy widzi w wyobraźni wyraźne obrazy. Możesz coś zobaczyć, poczuć, usłyszeć w wyobraźni, pomyśleć, skojarzyć, albo po prostu wiedzieć, że „to tam jest”. Wszystkie te sposoby doświadczenia są w porządku.

Nie musisz także „wylączyć myślenia”. Myśli mogą odpływać w różne strony. Jeżeli zauważysz, że Twoja uwaga uciekła gdzieś daleko, po prostu wróć do mojego głosu i mojego prowadzenia.

Czasami po drodze mogą pojawić się własne skojarzenia, pomysły, odpowiedzi albo nowe spojrzenie na dany temat. Jeśli coś z tego okaże się dla Ciebie ważne – możesz to ze sobą zabrać.

5. Podczas transu nie oczekuję od Ciebie mówienia

Podczas transu **nie będę oczekiwać od Ciebie mówienia i nie będę Cię o nic wypytywać.**

Nie oznacza to jednak, że tracisz możliwość mówienia. Jeśli z jakiegoś powodu będziesz chciała/chciał coś powiedzieć – możesz. Jeśli coś powiesz, po prostu odpowiednio na to zareaguję.

Czasami jeszcze przed rozpoczęciem transu ustalimy prosty sposób, w jaki możesz dać mi sygnał bez mówienia – np. ruchem głowy oznaczającym TAK lub NIE albo gestem kciuka.

Jeżeli podczas danej sesji będę potrzebowała takiego sygnału, zawsze ustalimy to wcześniej.

6. Będę mieć Cię „na oku”, ale nie będę się w Ciebie wpatrywać

Podczas transu obserwuję Cię na tyle, aby móc reagować na przebieg spotkania i Twoje zachowanie, ale nie będę uparczywie się w Ciebie wpatrywać ani sprawdzać, czy „dobrze się hipnotyzujesz”.

Jeżeli zauważę ruch, zmianę pozycji, otwarcie oczu czy inną reakcję, mogę ją po prostu wykorzystać w dalszym prowadzeniu sesji.

Jeśli wcześniej ustalimy, że w określonym momencie dasz mi np. sygnał głową – wtedy oczywiście spojrzę na Ciebie, aby ten sygnał zauważyć.

7. Nie potrzebujemy sterylnej ciszy

Podczas transu będziesz mieć na uszach słuchawki. Ich zadaniem jest ograniczenie intensywności dźwięków z otoczenia i ułatwienie Ci skupienia na moim głosie oraz własnym doświadczeniu.

Nie oznacza to jednak całkowitego odcięcia od otoczenia. Budynek może „pracować”, za oknem może przejechać samochód – także na sygnale, coś może stuknąć lub pojawić się inny dźwięk.

Nie oznacza to, że trans został przerwany albo że sesja przebiega źle. Możesz taki dźwięk zauważyć, a potem po prostu ponownie skierować uwagę na mój głos i dalszą pracę. Jeżeli będzie to pomocne i możliwe, mogę również naturalnie włączyć pojawiający się dźwięk w dalsze prowadzenie.

8. Hipnoterapia jest współpracą

Ja będę Ciebie prowadzić, proponować kolejne kroki, sugestie i narzędzia. Możesz potraktować mnie jak przewodnika, który pokazuje drogę i możliwe kierunki.

Nie wykonuję jednak tej pracy za Ciebie. Nie „wgrywam” Ci nowych treści ani „nie zmieniam Cię” bez Twojego udziału.

To Ty, w swojej wyobraźni i własnym doświadczeniu, wykonujesz proponowaną pracę.

Zrobisz tyle i aż tyle, na ile w danym momencie będziesz gotowa/gotowy sobie pozwolić.

Nie próbuj więc niczego robić na siłę. Podążaj za procesem, a jeżeli nie będziesz chciała/nie będziesz chciał kontynuować prowadzonej pracy, możesz przerwać trans. Do rozmowy o ewentualnych dalszych krokach lub kierunku powrócimy poza transem.

9. Pamięć podczas i po hipnozie

Podczas hipnozy pozostajesz świadoma/świadomy, jednak pamięć nie działa jak nagranie.

Najczęściej osoba pamięta przebieg sesji, ale nie oznacza to, że po 1-1,5 godziny skupienia będzie pamiętać każde moje zdanie, każdy obraz czy każdy fragment doświadczenia.

Możesz jedne elementy pamiętać bardzo wyraźnie, a inne słabiej. To, że nie pamiętasz wszystkich elementów sesji, nie jest samo w sobie oznaką prawidłowej ani nieprawidłowej hipnozy.

Dla prowadzonej pracy najlepiej, aby podczas hipnozy nie zasypiać i móc podążać za moim prowadzeniem. Zaśnięcie może się jednak zdarzyć, np. przy głębokim odprężeniu lub zmęczeniu. Jeżeli zaśniesz, możesz oczywiście nie pamiętać tej części sesji, podczas której spałeś/spałaś.

Ewentualne wspomnienia, które mogą pojawiać się podczas hipnozy, nie powinny być automatycznie traktowane jako dokładny zapis rzeczywistych wydarzeń. Pamięć ma charakter rekonstrukcyjny, również podczas hipnozy.

10. Hipnoza a sen

Hipnoza nie jest snem.

Podczas transu możesz jednak mocno się odprężyć i poczuć senność. Może się również zdarzyć, że zaśniesz.

Ponieważ hipnoterapia opiera się na współpracy i podążaniu za sugestiami, **zalecane jest, aby podczas właściwej pracy nie zasypiać**. Nie oznacza to jednak, że masz zanadto pilnować się, kontrolować albo walczyć z odprężeniem. Po prostu słuchaj mojego głosu i podążaj za prowadzeniem.

Nie zawsze jestem w stanie jednoznacznie rozpoznać, czy osoba z zamkniętymi oczami rzeczywiście zasnęła, czy jest po prostu bardzo głęboko odprężona.

Jeżeli jednak w danym momencie oczekuję wcześniej ustalonego sygnału i go nie otrzymuję albo pojawi się inna przesłanka, że mogłaś/mogłeś zasnąć, mogę słownie sprawdzić, czy nadal za mną podążasz, i w razie potrzeby ponownie skierować Twoją uwagę na mój głos i dalszą pracę.

Jeżeli zaśniesz głębiej, nie oznacza to, że przestajesz odbierać wszystkie docierające do Ciebie dźwięki. Nie możemy jednak zakładać, że podczas snu sugestie będą odbierane i przetwarzane dokładnie w taki sam sposób jak podczas hipnozy.

Jeśli zdarzy Ci się przysnąć, nie oznacza to niczego niepokojącego ani tego, że zrobiłaś/zrobiłeś coś złe.

11. Jak wygląda pierwsze spotkanie

Pierwsze spotkanie trwa zazwyczaj około 2 - 2,5 godziny, jego czas nie jest z góry sztywno określony i zależy od przebiegu rozmowy wstępnej oraz transu hipnoterapeutycznego. Warto na wszelki wypadek uwzględnić niewielki zapas czasu.

Zaczynamy od rozmowy. Ustalamy temat lub tematy, z którymi przychodzisz oraz Twoje cele.

Na tej podstawie proponuję sposób pracy i narzędzia, które według mnie mogą być odpowiednie. Wyjaśnię Ci, co proponuję i jak będzie wyglądała praca.

Jeśli podczas transu będę potrzebowała od Ciebie umówionego wcześniej sygnału – również ustalimy go przed rozpoczęciem.

>> Przed rozpoczęciem transu zapytam Cię, czy zgadzasz się na zaproponowany przeze mnie sposób pracy. <<

Następnie przechodzimy do hipnoterapeutycznego transu. Sam trans trwa zwykle około 1–1,5 godziny, czasami nieco dłużej.

Po zakończeniu transu pozostawiamy jeszcze czas na spokojne zakończenie spotkania i rozmowę.

Nie oczekuję od Ciebie opowiadania mi o tym, czego doświadczyłaś/doświadczyłeś podczas transu, ani nie będziemy analizować sesji. Jeżeli jednak będziesz mieć pytania, będziesz chciała/chciał coś powiedzieć lub podzielić się swoim doświadczeniem – oczywiście będzie na to przestrzeń.

12. Drugie i kolejne spotkania

Każde kolejne spotkanie również zaczynamy od rozmowy. Możesz powiedzieć mi, jak minął czas od poprzedniej sesji, co zauważyłaś/zauważyłeś, co się zmieniło oraz z czym chcesz pracować dalej.

Na tej podstawie wspólnie określamy dalszy kierunek pracy.

Narzędzia i sposób pracy dobieram i proponuję na bieżąco podczas rozmowy poprzedzającej hipnoterapeutyczny trans, w zależności od tego, z czym aktualnie przychodzisz i czego potrzebujesz. Wyjaśniam Ci, na czym

będzie polegała proponowana praca, a przed rozpoczęciem transu hipnoterapeutycznego ustalamy, z czego będziemy korzystać podczas danej sesji.

Jedynie w szczególnych sytuacjach wracamy do tego samego sposobu pracy, ale nawet wtedy nie ma dwóch identycznych sesji – za każdym razem pracujemy z Twoim aktualnym doświadczeniem i tym, co pojawia się właśnie wtedy.

13. Nagrywanie sesji

Sesje nie są nagrywane. Nie przewiduję również możliwości rejestrowania ich w formie audio lub wideo przez Klienta.

14. Przygotowanie do sesji

Nie musisz w żaden szczególny sposób przygotowywać się do sesji.

^ Przed spotkaniem możesz zastanowić się, z czym przychodzisz i nad czym chciałabyś/chciałbyś pracować. Dla celów spotkania wystarczy ogólny zarys – nie będziesz musiała/nie będziesz musiał szczegółowo o tym opowiadać.

^ Ubierz się wygodnie. Naprawdę możesz przyjść w dresie.

^ Na sesję nie przychodź pod wpływem alkoholu ani innych substancji odurzających.

^ Jeśli możesz, unikaj bezpośrednio przed spotkaniem nadmiernej ilości kofeiny, napojów energetycznych lub innych pobudzających napojów.

15. Samopoczucie po sesji

Po spotkaniu możesz czuć się bardzo różnie – i nie ma jednego „prawidłowego” samopoczucia.

Możesz wyjść z gabinetu czując się niemal dokładnie tak samo jak wcześniej. Możesz czuć odprężenie, lekkość albo więcej energii. Możesz również odczuwać zmęczenie, senność czy większą potrzebę odpoczynku.

Nie jest to specyfika samej hipnozy. Samopoczucie po spotkaniu może wynikać z wielu rzeczy – między innymi z emocji, z którymi przychodzisz,

poruszanego tematu, dłuższego skupienia oraz zaangażowania w pracę nad sobą.

Sz szczególnie pierwsza sesja może wiązać się z wieloma nowościami – nowe miejsce, nowa osoba, nowe doświadczenie, a przede wszystkim temat, z którym przychodzisz i który jest dla Ciebie ważny.

Samopoczucie bezpośrednio po sesji nie jest miarą jej efektu.

Po spotkaniu możesz wrócić do swoich zwykłych zajęć i obowiązków. Jeżeli masz taką możliwość, warto jednak zostawić sobie trochę spokojniejszego czasu dla siebie. Po długim skupieniu, odprężeniu czy pracy z ważnym dla Ciebie tematem, możesz po prostu nie mieć ochoty od razu wracać na najwyższe obroty.

16. Prowadzenie samochodu po sesji

Po zakończeniu spotkania daj sobie chwilę na spokojne skierowanie pełnej uwagi z powrotem na otoczenie.

Zanim zaczniesz prowadzić samochód, jechać rowerem lub korzystać z innego środka transportu wymagającego Twojej pełnej uwagi, oceń swoje samopoczucie i koncentrację – tak jak robisz to na co dzień. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz jeszcze chwili, daj sobie ten czas i rusz dopiero wtedy, gdy czujesz się gotowa/gotowy do bezpiecznej jazdy.

Nie chodzi o to, że po hipnozie pozostajesz „uwięziona/uwięziony w transie”. Po długim skupieniu lub odprężeniu możesz po prostu potrzebować chwili na powrót do pełnej aktywności.

17. Alkohol po sesji

W odniesieniu do pracy wykonanej podczas sesji nie ma znanego konkretnego okresu po sesji, w którym należałoby bezwzględnie unikać alkoholu.

Jeżeli możesz, warto z niego zrezygnować przynajmniej do końca dnia po sesji. Alkohol może wpływać na samopoczucie, emocje, sen oraz zdolność obserwowania własnych reakcji, dlatego może utrudnić Ci zauważenie tego, jak czujesz się po spotkaniu i jakie zmiany u siebie obserwujesz. Ostateczna decyzja należy oczywiście do Ciebie.

18. Sytuacje, w których nie podejmuję się hipnoterapii

Poniższa lista określa zasady prowadzonej **przeze mnie** praktyki.

Ze względów bezpieczeństwa i zakresu mojej praktyki nie podejmuję się prowadzenia hipnoterapii, jeżeli osoba:

- # ma zdiagnozowaną schizofrenię lub inne zaburzenie psychiatryczne
- # aktualnie doświadcza objawów psychiatrycznych, np. omamów lub urojeń
- # ma zdiagnozowaną chorobę afektywną dwubiegunową
- # znajduje się w stanie manii lub hipomanii
- # ma zdiagnozowany ciężki epizod depresyjny
- # doświadcza aktualnie myśli lub zamiarów samobójczych albo znajduje się w ostrym kryzysie psychicznym wymagającym specjalistycznej pomocy
- # ma zdiagnozowaną padaczkę (epilepsję)
- # ma zdiagnozowaną narkolepsję
- # znajduje się pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających
- # ze względu na swój aktualny stan nie jest w stanie świadomie i dobrowolnie zdecydować o udziale w sesji

Jeżeli któraś z powyższych sytuacji Cię dotyczy, nie umawiaj sesji. Zastrzegam sobie możliwość odmowy przeprowadzenia lub kontynuowania sesji również w innej sytuacji, jeżeli pojawią się okoliczności wzbudzające moje wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa albo zasadności prowadzenia pracy w ramach oferowanej przeze mnie usługi.

Odmowa przeprowadzenia sesji nie jest diagnozą ani oceną Twojego stanu zdrowia.

Jeżeli korzystasz z opieki lekarza, psychologa lub innego specjalisty i nie masz pewności, czy dana kwestia może mieć znaczenie dla udziału w sesji, warto skonsultować ją z tym specjalistą.

19. Hipnoterapia a zdrowie i leczenie – zakres mojej pracy

Nie oceniam stosowanej farmakoterapii ani nie udzielam porad czy zaleceń dotyczących leków. Nie przepisuję leków ani suplementów i nie podejmuję decyzji dotyczących leczenia farmakologicznego.

Jeżeli masz wątpliwości dotyczące leków, diagnozy, choroby lub prowadzonego leczenia, skonsultuj je z lekarzem albo innym odpowiednim specjalistą.

Hipnoterapia nie jest formą diagnostyki ani leczenia i nie zastępuje opieki medycznej ani psychoterapii. Może stanowić uzupełniającą formę wsparcia w pracy nad emocjami, nawykami i sposobem reagowania, wspierając poprawę jakości życia, dobrostan psychiczny, samopoczucie oraz codzienne funkcjonowanie.

20. Jeśli coś jest dla Ciebie niejasne – zapytaj

Jeżeli po przeczytaniu tego dokumentu masz pytania albo wątpliwości, nie musisz czekać do spotkania – możesz skontaktować się ze mną wcześniej - najlepiej e-mailem.

Możesz też oczywiście zadać pytania podczas rozmowy wstępnej.

Do hipnoterapii przystępujesz świadomie i dobrowolnie. **Samo umówienie wizyty ani podpisanie formularza zgody nie oznacza zgody na każde możliwe narzędzie czy sposób pracy.** Przed rozpoczęciem transu omawiam z Tobą to, co proponuję – Ty decydujesz, czy wyrażasz zgodę na proponowany sposób pracy.

21. Kontakt po sesji

Jeżeli po sesji skontaktujesz się ze mną w związku ze spotkaniem, taki kontakt nie stanowi konsultacji psychologicznej ani medycznej i ich nie zastępuje.