

Terapia hipnozą – co naprawdę dzieje się w gabinecie hipnoterapeuty?

Kiedy pierwszy raz usłyszałem o terapii hipnozą, wyobrażałem sobie coś na pograniczu magii i kontroli umysłu. Dopiero po latach obserwacji i własnych sesji zrozumiałem, jak bardzo się myliłem. Dziś, patrząc na to z perspektywy praktyka, widzę hipnozę jako jedno z najbardziej pragmatycznych narzędzi zmiany, jakie poznałem.

Czym terapia hipnozą różni się od zwykłej rozmowy?

W tradycyjnej psychoterapii większość pracy odbywa się na poziomie świadomym – analizujesz, nazywasz emocje, szukasz przyczyn. W hipnoterapii wchodzimy w kontakt z podświadomością, która rządzi nawykami, reakcjami obronnymi i automatycznymi schematami. To właśnie dlatego [terapia hipnozą](#) bywa skuteczna tam, gdzie sama rozmowa nie wystarcza – na przykład przy głęboko zakorzenionych lękach, natręctwach czy trudnych przyzwyczajeniach.



Neuroscience wyjaśnia, co się dzieje podczas transu

Badania z zakresu Neuroscience pokazują, że w stanie transu zmienia się aktywność kory przedczołowej – tej części mózgu, która odpowiada za krytyczne myślenie i kontrolę. Wtedy łatwiej docieramy do głębszych warstw pamięci i emocji. To nie jest utrata kontroli, jak w filmach, ale specyficzny stan skupionej relaksacji. Możesz w każdej chwili przerwać sesję, otworzyć oczy, wstać. Po prostu zwykle nie chcesz, bo jest ci tak wygodnie, że wolisz zostać.

Jak wygląda typowa sesja w Poznaniu?

Pracuję w gabinecie w centrum Poznania i większość moich klientów przychodzi z konkretnym problemem: rzucenie palenia, redukcja stresu, poprawa snu, czasem praca nad traumą. Zaczynamy od rozmowy o oczekiwaniach – to ważne, bo hipnoza nie działa na siłę. Potem wprowadzam w stan transu poprzez spokojny rytm oddechu i sugestie relaksacyjne. Gdy słyszę, że oddech się wyrównuje, a twarz rozluźnia, wiem, że podświadomość jest gotowa. Wtedy podaję precyzyjne sugestie – na przykład: „Twój umysł sam znajdzie sposób, żeby nie sięgać po papierosa, nawet gdy inni palą”.

Po wyjściu z transu klienci często mówią: „Czuję się, jakbym się obudził po głębokim śnie”. I faktycznie – to uczucie świeżości i spokoju utrzymuje się godzinami.



Erickson i jego rewolucyjne podejście

Gdy mówię o hipnoterapii, nie mogę pominąć Milтона Ericksona. To on udowodnił, że sugestia może być pośrednia i wieloznaczna – że nie trzeba mówić wprost: „poczujesz się lepiej”, by pacjent faktycznie poczuł się lepiej. Erickson stosował opowieści, metafory, a nawet paradoksy. Jego styl do dziś uczy się na szkoleniach i warsztatach dla hipnoterapeutów na całym świecie, także w Poznaniu.

Dla mnie najważniejszą lekcją po Ericksonie jest szacunek dla indywidualności klienta. Każdy przeżywa trans inaczej. Jedni widzą obrazy, inni czują ciepło w ciele, jeszcze inni po prostu słyszą mój głos z oddali. Nie ma jednego „dobrego” transu.

Kiedy hipnoza sprawdza się lepiej niż inne metody?

- Przy uzależnieniach – bo pracuje na poziomie automatycznych reakcji, nie tylko deklaracji
- W przypadku lęku przed konkretną sytuacją (np. wystąpienia publiczne, lot samolotem)
- Gdy psychoterapia poznawcza utknęła w martwym punkcie
- Do wzmacniania motywacji i budowania nowych nawyków

Osobiście widziałem, jak po kilku sesjach osoba z chronicznym lękiem przed jazdą samochodem zaczynała spokojnie wsiadać za kierownicę. To nie magia – to skuteczna praca z podświadomością, która przestaje wysyłać sygnał alarmu na widok kół.

Czy każdy może skorzystać z hipnoterapii?

Większość osób – tak. Są jednak przeciwwskazania: ostre zaburzenia psychiatryczne, silne tendencje do dysocjacji, a także osoby, które absolutnie nie chcą wejść w trans. Hipnoza wymaga zgody i zaufania. Jeśli ktoś przychodzi z nastawieniem „zobaczmy, czy to działa”, zazwyczaj działa. Jeśli przychodzi z myślą „to oszustwo” – zwykle nie działa. I to też jest w porządku.



Autosugestia i mindfulness jako przedłużenie sesji

Po zakończonej terapii hipnozą wielu klientów uczy się autosugestii — samodzielnego wprowadzania się w lekki trans, by powtarzać sobie spokojne komunikaty. To świetne uzupełnienie codziennej praktyki mindfulness. Obie te techniki opierają się na skupieniu uwagi i wyciszeniu wewnętrznego dialogu. Różnica polega na tym, że w mindfulness chodzi o obserwację bez oceniania, a w autosugestii — o świadome kierowanie myśli w pożądanym kierunku.

W moich warsztatach uczę właśnie tego połączenia. Bo hipnoza nie jest celem samym w sobie — jest narzędziem do zmiany. A im więcej narzędzi masz w ręku, tym łatwiej zachować równowagę psychiczną na co dzień.

Regresja – ostrożnie i odpowiedzialnie

Niektóre nurty hipnoterapii wykorzystują regresję, czyli cofanie się do wcześniejszych wspomnień. To potężne narzędzie, ale wymaga dużego doświadczenia terapeuty. Sam stosuję je rzadko i tylko gdy klient wyraźnie o to prosi, a problem wydaje się mieć źródło w dzieciństwie. Bez odpowiedniego przygotowania regresja może odświeżyć traumę, zamiast ją uleczyć. Dlatego w Poznaniu stawiam na solidne szkolenia i superwizję.

Podsumowując – czy warto spróbować?

Jeśli zastanawiasz się nad terapią hipnozą, polecam najpierw umówić się na konsultację. Dobry hipnoterapeuta nie obiecuje cudów w godzinę. Powinien jasno powiedzieć, co może zrobić, a czego nie. Powinien też zapytać o twoje wcześniejsze doświadczenia z terapią i o to, czego oczekujesz. To znak, że traktuje cię poważnie, a nie jak kolejny przypadek.



Hipnoza to nie ucieczka od rzeczywistości – to sposób, żeby lepiej w nią wejść. Z mniejszym lękiem, z większym spokojem i z głębszym kontaktem z samym sobą. I tego właśnie życzę każdemu, kto otworzy się na to narzędzie.