

המדריך המלא להיפנוזה עצמית

היפנוזה עצמית - מבוא

מהי היפנוזה

היפנוזה היא אמצעי תקשורת לעולם הפנימי של האדם. המטרה שלה היא להכיר את העולם הפנימי של האדם ולבחון היכן הוא לא משרת אותו. זו דרך יעילה ומהירה לדלג על מחסומים והגנות טבעיות שגורמות לאדם לחסמים ולתקיעות. בעת היפנוזה, כשמגיעים למצב של דילוג על ההגנות הללו, ניתן להשתיל בתודעה רעיונות חיוביים ובריאים יותר.

ההיפנוזה היא מצב תודעתי אחר - מצב שבו האדם קשוב יותר, חווה את העולם הפנימי שלו, ופחות קשוב החוצה, לחשיבה רציונלית הרגילה. מדובר במצב מודעות שבו יש ריכוז מאוד גבוה, והאדם מפנה את הקשב הזה אל תת־המודע שלו כדי שיוכל להשתמש במשאבים הפנימיים ולהביא לשינוי גופני או נפשי.

הדימוי המקובל להיפנוזה הוא מעין חלום בהקיץ או שקיעה במחשבות והרהור.

למרות שהיפנוזה מצטיירת כההליך טיפולי ייחודי, מדובר למעשה בתהליך ספונטני המופיע גם בחיי היומיום. לדוגמה, פעמים רבות בעת נהיגה מגלה הנהג לפתע שאינו יודע כיצד בדיוק נהג או אילו נופים ראה בדקות האחרונות. יודגש כי הוא היה בעירות מלאה ויכול היה להגיב לכל מקרה חירום אפשרי בכביש, אבל בכל זאת היה שקוע בתוך עצמו. תופעה זו נקראת Highway Hypnosis. מכאן, שהיפנוזה אינה תופעה מיסטית ונדירה אלא תופעה יומיומית ומוכרת לכל. מודעות לקיום התופעה ההיפנוטית ואימון עצמי עשויים להפוך את ההיפנוזה לכלי אישי רב עוצמה לשיפור איכות החיים (היפנוזה עצמית) וכן לכלי טיפולי המונחה על ידי אנשי מקצוע מוסמכים.

השימוש בהיפנוזה נפוץ במגוון טיפולים. למשל, בתחום הפסיכולוגי: טיפול במצבי לחץ, בהפרעות חרדה שונות, לחיזוק דימוי עצמי, רענון זיכרון; בתחום הפיזיולוגי: טיפול בכאב, הורדת לחץ דם, מעי רגז, מחלות עור שונות; וכן בנושאי ממשק בין גוף לנפש כמו בהרזיה, גמילה מעישון, קשיי שינה ועוד.

טיפול בכאב

השימוש העוצמתי ביותר של היפנוזה הוא בטיפול בכאב. בתחום זה יש להיפנוזה יתרון משמעותי וייחודי על פני שיטות אחרות. הדבר חשוב במיוחד לטיפולים רפואיים באנשים שאינם יכולים להשתמש בחומרי הרדמה מסיבות שונות, בהכנה לקראת טיפולים רפואיים, במהלך לידה, בהתמודדות עם כאבים כרוניים ועוד.

המדע לא גילה עדיין כיצד ההיפנוזה פועלת במדויק מבחינה פיזיולוגית, אך אחד הממצאים החשובים שהתגלו הוא שהיפנוזה מביאה לשיכוך כאבים בשיטות אחרות מאשר חומרים אופיאטים כנגד כאבים וכן מתופעות פלסבו. לדוגמה, הזרקת חומר פלסבו של מורפין גורם לשיכוך כאב בשיעור הצלחה גבוה. הוכח שהדבר קשור למערכת האופיאטית כיוון שהזרקת אנטגוניסט למורפין, נלוקסון, מבטלת הן את השפעת החומר המקורי (מורפין) והן את השפעת חומר הפלסבו. אותה תופעה נמצאה גם בביטול השפעת דיקור סיני כנגד כאב. לעומת זאת, נמצא שנלוקסון אינו מבטל את שיכוך הכאב בהיפנוזה, ומכאן שההיפנוזה אינה פועלת כמו הפלסבו בערוץ האופיאטי אלא בשיטה אחרת.

מחקרים קלאסיים של הילגרד תמכו בגישה זו והראו שלמעשה היפנוזה מצליחה להסב את תשומת הלב מהכאב באופן לא מודע למרות שהסיגנלים לכאב ממשיכים לשדר למוח ולא מנוטרלים כמו בשימוש בתרופות. הילגרד כינה תופעה זו כ"צופה סמוי". כלומר, הפרט אינו סובל מהכאב אך צופה סמוי ולא מודע בתוכו יודע על קיומו של הכאב.

כיצד האדם מרגיש בעת שהוא שרוי במצב של היפנוזה?

ובכן, ראשית כל יש להקדים ולומר כי כל אדם חווה מצב של היפנוזה בצורה אחרת וייחודית משלו, וקרוב לוודאי כי אין בעולם כולו שני אנשים אשר חווים טראנס היפנוטי בצורה זהה לחלוטין. בנוסף על כך, ניתן אפילו לומר כי גם אנשים אשר מתרגלים בדרך קבע כניסה למצב של היפנוזה, בין אם בעזרתו של מהפנט ובין אם בכוחות עצמם, בכל פעם ופעם חווים את הטרנס ההיפנוטי בצורה מעט שונה. יחד עם זאת, יש סימנים מסוימים – אשר מופיעים בדרגות שונות אצל אנשים שונים – אשר מצביעים על כך שהאדם נמצא במצב של היפנוזה. בין היתר, חלק מהסימנים הגופניים הנראה לעין לכך שאדם נמצא בטרנס היפנוטי הינם: אישונים מורחבים, מבט מקובע, עיניים דומעות, מצמוץ בקצב איטי יותר, שרירים רפויים באזורים שונים ברחבי הגוף, קצב לב איטי יותר, בליעת רוק איטית יותר, שינויים בגוון העור של הפנים, שינויים בדרגת החום של הגוף, תגובות מוטוריות מושהות, דפוסי נשימה איטיים וקבועים יותר וכיוצא באלה.

באופן כללי, אנשים אשר חווים מצב של היפנוזה חווים מצב של תודעה אחרת, אשר מאופיינת – בין היתר – ברגיעה נעימה, הן רגיעה גופנית והן רגיעה נפשית, אשר עשויה להזכיר במעט את מה שהאדם חווה כאשר הוא נמצא בדיוק בנקודת המעבר ממצב של ערות למצב של שינה. חשוב לזכור כי מצב התודעה אשר מוגדר כטרנס של היפנוזה הוא מצב טבעי אשר האדם מכיר היטב, מפני שהוא חווה מצב תודעה זה בצורות שונות – ובדרגות שונות – אינספור פעמים במהלך חיי היום יום שלו. וכפי שכבר צוין במקומות אחרים במאמר זה, בכל הזמן שהאדם שרוי במצב של טראנס היפנוטי, הוא תמיד ער לכל מה שמתרחש מסביבו, כמו גם לתהליכים המנטאליים המיוחדים אשר הוא חווה במהלך הטיפול באמצעות היפנוזה.

זהירות מיתוסים !

מיתוס מספר 1 – אך ורק אנשים חלשי אופי יכולים להיכנס למצב של היפנוזה

עובדה – המציאות היא שאין אדם בעולם אשר לא יכול ליהנות מהתועלת הרבה אשר ניתן להפיק ממצב של תודעה אחרת אשר חווים בעת היפנוזה. ניתן אף להרחיק לכת ולומר כי כל אחד ואחד מאיתנו חווה היפנוזה – או משתמש בצורה כזו או אחרת של היפנוזה – במהלך חיי היום יום שלנו, בין אם אנו עושים זאת בצורה מודעת ובין אם אנו עושים זאת בצורה לא מודעת. בני אדם חווים מצב של היפנוזה – או במילים אחרות, מצב תודעה אחר או טראנס כזה או אחר – בכל פעם שהם מפעילים את כוחות הדמיון שלהם, בכל פעם שהם מתכנסים בתוך עצמם ומרגישים רגשות עזים, ולמעשה בכל פעם שהם ממקדים את תשומת הלב שלהם ומפנים אותה פנימה, כלפי החוויה הסובייקטיבית אותה הם חווים בעולם הפנימי האישי שלהם. מסיבה זו האנשים אשר ניתן להכניס אותם בדרך המהירה והקלה ביותר למצב תודעה היפנוטי הם בדרך כלל אנשים אשר הינם בעלי כוחות דמיון מפותחים במיוחד, אשר מסוגלים למקד את תשומת הלב שלהם על היעד שלהם. ניתן גם לומר כי אנשים אשר ייכנסו למצב של היפנוזה בדרך המהירה ביותר הם אנשים אשר עדיין לא שכחו כיצד להתנהג כמו ילדים מעת לעת, באמצעות העמדת פנים ושימוש בלתי מוגבל בדמיון היצירתי שלהם, על מנת להעשיר את העולם הפנימי שלהם ובדרך זו ליצור עבורם אפשרויות חדשות יותר – אותן הם יוכלו לממש בעולם החיצון. בנוסף על כך, יש לציין כי בניגוד לעבר, כאשר מדענים נהגו לחלק את האוכלוסייה לפי דרגת הקלות אשר בה הם נכנסים למצב של היפנוזה, על פי הממצאים האחרונים בתחום מסתבר כי באופן כללי כל אדם יכול להיכנס למצב של היפנוזה כמו כל אדם אחר, העניין הוא שצריך להתאים עבור האדם את שיטת ההיפנוזה המתאימה ביותר עבורו.

מיתוס מספר 2 – בהיפנוזה האדם מאבד שליטה עצמית והוא נתון לגחמותיו של המהפנט

עובדה – מיתוס זה לגבי התופעה של הטראנס ההיפנוטי הוא אחד מהמיתוסים הנפוצים ביותר, כמו גם החזקים ביותר, וקרוב לוודאי כי קיומו של מיתוס הוא מהווה את אחת מהסיבות העיקריות לכך שבני אדם חוששים לפנות לטיפול באמצעות היפנוזה. אינספור סרטים הוליוודיים עשו שימוש בתופעה של הטראנס ההיפנוטי על מנת להציג אנשים במצב מעין רובוטי, כאשר הם נתונים למרותו של המהפנט אשר לכאורה יכול לעשות בהם כאוות נפשו ולגרום להם למלא אחר כל משאלות לבו – ואפילו אם יהיו אלה המרושעות והמעוותות ביותר אשר ניתן להעלות על הדעת. אולם במציאות היפנוזה למעשה תמיד הינה – ללא כל יוצא מן הכלל – היפנוזה עצמית, עד כדי כך שבלתי אפשרי להפנט אדם בניגוד מוחלט להסכמתו המפורשת. מצב של טראנס היפנוטי איננו יכול להיווצר אלא אם כן החלק הלא מודע מהתודעה של האדם אינו מסכים – בצורה מפורשת – להשאות שמשיא לו המהפנט אודות כניסה למצב של טראנס. זה פשוט לא יקרה. התפקיד של המטפל באמצעות היפנוזה הוא לעזור לאדם ליצור את ערוץ התקשורת היעיל ביותר עם החלק הלא מודע של התודעה שלו, על מנת לסייע לו להתגבר על מכשולים באמצעות חיבור למשאבים הפנימיים שלו, אשר הופכים לזמינים עבורו באמצעות הכניסה למצב של היפנוזה. ולמעשה, זה כל מה שהמטפל באמצעות היפנוזה יכול לעשות עבור המטופל, ולמעשה, כל אדם יכול לעשות זאת גם מבלי שיהיה עליו להיעזר באדם חיצוני – מטפל באמצעות היפנוזה – אם הוא רק יקדיש לכך את הזמן וילמד טכניקות של היפנוזה עצמית.

מיתוס מספר 3 – בעת שהאדם שרוי במצב של היפנוזה, הוא חסר כל מודעות והוא אינו זוכר דבר ממה שקרה במהלך הטיפול

עובדה – במהלך כל הזמן שבו האדם שרוי במצב של טראנס היפנוטי, הוא מסוגל לשמוע רעשים מהסביבה וכמובן גם לחשוב מחשבות אשר אינן בהכרח קשורות להשאות שמשאית המטפל באמצעות היפנוזה במהלך הטיפול. למרות שהאדם נמצא במצב של רגיעה גופנית עמוקה, למעשה התודעה שלו ערנית ופעילה הרבה יותר מהרגיל. אדם אשר נמצא במצב של היפנוזה מרכז את המודעות שלו במה שהמהפנט מבקש ממנו להתרכז, אך אין זה אומר כי שאר הדברים – כמו רעשים מהסביבה, למשל – אינם נכנסים למודעות שלו. באשר לזיכרון, יש לציין כי במקרים נדירים מאוד אנשים אכן חווים דרגה מסוימת של שכחה לגבי דברים מסוימים אשר קרו במהלך הטיפול באמצעות היפנוזה, אולם ברוב המוחלט של המקרים אנשים זוכרים כל דבר ודבר שהם חוו במהלך הטיפול.

מיתוס מספר 4 – אפשר להיתקע במצב עמוק של היפנוזה

עובדה – המציאות היא שאף אדם מעולם לא נתקע במצב של היפנוזה, וזה רק עוד אחד מאותם מיתוסים אשר נובעים מבורות לגבי הדרכים המסתוריות בהן פועלת התודעה של האדם. הדרכים שבהן בני אדם חווים מצב תודעה אחר כמו טראנס היפנוטי הינן שונות מאדם לאדם, ויש אנשים אשר חווים מצבים כה עמוקים וכה שלווים של היפנוזה, עד שהם כלל אינם רוצים לצאת ממצב תודעה אחר זה. הדבר הגרוע אשר יכול לקרות הוא שהאדם יעבור ממצב של טראנס היפנוטי למצב של שינה נעימה ושלווה, אשר ממנה הוא יתעורר בדיוק כפי שהוא מתעורר מכל סוג אחר של שינה שהוא חווה במהלך החיים שלו. למעשה, יש אנשים אשר עשו לעצמם מנהג מדי לילה, וכל פעם לפני השינה הם מכניסים את עצמם למצב של היפנוזה אשר ממנו הם ממשיכים באופן טבעי למצב של שינה עמוקה. זו טכניקה שימושית במיוחד עבור אנשים אשר סובלים מנדודי שינה או הפרעות שינה מסוגים אחרים. ובאשר לשאלת מיליון הדולר, "מה יקרה אם במהלך טיפול באמצעות היפנוזה המהפנט יאלץ לעזוב בעוד המטופל שרוי במצב של טראנס היפנוטי?" – כל מה שניתן לומר הוא שיכולים לקרות שני דברים: המטופל יבין כי המטפל יצא מהחדר וכבר איננו משוחח עמו, וכתוצאה מכך יפקח את עיניו וייצא מהטראנס אשר בו הוא היה שרוי במהלך הטיפול, או שהמטופל ישקע בשינה עמוקה וטבעית, אשר ממנה הוא יתעורר לאחר מספר דקות (ובמקרים של טראנס עמוק במיוחד, לאחר מספר שעות), מה שאומר שהאדם יכול לצאת בכוחות עצמו מהמצב של היפנוזה בכל עת שהוא בוחר לעשות זאת. לסיכום של דבר, ניתן לומר כי היפנוזה איננה כוללת אובדן של הכרה מכל סוג שהוא, למעשה, לעתים קרובות אנשים אשר חוו טיפול באמצעות היפנוזה מדווחים על מצב של מודעות חזק במיוחד, בהשוואה לדרגת המודעות אשר הם בדרך כלל חווים במהלך חיי היום יום שלהם. אנשים אשר חווים טראנס היפנוטי בפעם הראשונה – בין אם בסיוע של איש מקצוע ובין אם באמצעות תרגול היפנוזה עצמית – לעתים קרובות מתאכזבים לגלות כי הם לא חוו שום דבר מהתופעות המסעירות עליהן הם קראו בספרים או אותן הם ראו בסרטי קולנוע.

מיתוס מספר 5 – ניתן לגרום אנשים אשר שרויים במצב של טראנס היפנוטי לגלות את הסודות הכמוסים ביותר שלהם

עובדה – כפי שצוין בפסקאות הקודמות, אין זה משנה כל עיקר אם מדובר במצב של היפנוזה אשר הושג באמצעות מהפנט או במצב של היפנוזה אשר הושג באמצעות

תרגול של היפנוזה עצמית, אנשים אשר שרויים במצב של היפנוזה תמיד נמצאים במצב של ערות מוחלטת – ולמעשה ניתן אפיו לומר כי הם במצב של מודעות מוגברת יותר מהרגיל. בהקשר של גילוי סודות או חשיפת מידע, הדבר היחיד אשר יכול לקרות במהלך טיפול באמצעות היפנוזה הוא שהמהפנט ידריך את האדם אשר שרוי במצב של טראנס היפנוטי להיזכר באירועים מסוימים מהעבר שלו על מנת לגלות מידע שייתכן שהודחק במהלך השנים – אך זה נעשה מתוך הסכמה מלאה של האדם המטופל באמצעות היפנוזה, ולמעשה אף מיוזמתו, מפני שללא גורמים אלה אין המהפנט יכול "לשאוב" מהאדם המהופנט שום מידע, אין זה משנה אם מדובר במידע חשוב

הכניסה להיפנוזה

סשן של היפנוזה מתחיל בד"כ בשימוש בטכניקה שנקראה השראה היפנוטית, או אינדוקציה, שמורכבת מסדרה של הוראות וסוגסטייות.

ישנם מספר שיטות לכניסה להיפנוזה אך העיקרון פשוט מאוד מספיק לשבת עם עניים עצומות כשכל הגוף רפוי לנשום עמוק להתרכז על הנשימות במשך שתי דקות וכבר אנחנו בהיפנוזה עצמית

כעת נביא מספר שיטות חלקם להיפנוזה עצמית וחלקם להיפנוזה (כמובן שניתן להשתמש גם להיפנוזה עצמית)

השראה ב-4 שלבים

סוג של השראה מהירה ונפוצה שיכולה להיות מיושמת גם להיפנוזה עצמית וגם על מטופלים רבים.

תסריט נפוץ של השיטה:

א. "כשאתה מוכן, עצום עיניים".

ב. "עכשיו השתמש בדמיון. דמיון שהעיניים שלך לא יפתחו או שהן אפילו מודבקות עצומות".

ג. "כשאתה מעמיד פנים שאינך יכול לפקוח עיניים, נסה לפקוח אותן וגלה שקשה לפקוח אותן".

ד. "לבסוף, הרפה את העיניים ותן לתחושת רגיעה לעבור בגופך".

טכניקת קיבוע המבט

עוד שיטת השראה בסיסית שמערבת מבט מקובע בגירוי מסוים, למשל נקודה בתקרה, בקיר, במקור אור או באובייקט כלשהו. כשהמטופל נועץ מבט בנקודה שנקבעה, המטפל מעודד אותו להפוך מודע לכך שעניו הופכות רפויות ועייפות. המטופל אמור לרצות לסגור את עיניו ולהירגע. תסריט טיפוסי לטכניקה זו:

שב בנוח בכיסא. בחר נקודה בקיר ומקד בה את עינייך. אל תזיז את המבט מהנקודה הזו, פשוט התמקד במיקום הזה. תן לעצמך להיות שלוו ורפוי, הירגע ככל יכולתך. בהדרגה, תתחיל להרגיש שהעיניים שלך הופכות עייפות והעפעפיים כבדים. אם תרגיש צורך למצמץ, מצמץ ככל שתצטרך. עד מהרה המצמוץ יואט, העפעפיים שלך יהפכו כבדים וירצו להיסגר. כשהעיניים ירצו להיעצם, תן להן להיעצם יותר ויותר חזק ותן לעצמך לשקוע במצב רגוע".

טכניקת הכבדת הזרוע

בשיטה זו המטופל מרים אחת מזרועותיו אופקית לרצפה ומחזיק את היד אנכית, כך שהוא יכול לראות את גב ידו. להלן תסריט טיפוסי לטכניקה:

"הבט באחת מאצבעות ירך ומקד את המבט כך ששאר האצבעות יצאו מפוקוס. בעודך נועץ מבט באצבע, תבחין שהזרוע שלך הופכת כבדה יותר ויותר ומתחילה להישמט מטה. בעוקבך אחר תנועת האצבע מטה, תבחין בכך שאתה הופך רגוע יותר והעפעפיים שלך מתחילים להיות כבדים. כשהזרוע שלך תהפוך יותר ויותר כבדה היא

תגיע בסוף לירך שלך, והעיניים שלך יעצמו".

טכניקת הרפיה פרוגרסיבית

לעתים משתמשים בשיטת PMR, בעיקר כאשר טכניקה אחרת נכשלה.

שיטה זו שמה את נטל ההשראה על המטופל, שכן היא גופנית לחלוטין בטבעה. להלן תסריט טיפוס לטכניקה:

"התמקם בנוחות וקח כמה נשימות. כשאתה נושם פנימה והחוצה, תרגיש שאתה הופך רגוע יותר. עם כל נשימה שיוצאת מגופך, תרגיש יותר ויותר רגוע. התרכז בכפות הרגליים ועבור אט-אט במעלה גופך, כשאתה מרגיש שהרפיון מתפשט מעלה דרך גופך".

דימוי

בטכניקת דימוי, המהפנט מערב יצירה של סצנה בדימיון, בה המטופל מרגיש בטוח ורגוע.

תהליך זה מתחיל לעתים קרובות לפני תחית ההשראה, ע"מ להניח את הבסיס לתמונה או המקום המיוחד.

לרוב, תיאור התמונה ישתנה ככל שההשראה מתקדמת.

להלן תסריט אופייני לדימוי:

"חשוב על מקום שבו היית רוצה להיות. אתה יכול לעצום את עינייך או להשאירן פקוחות. כעת קח כמה נשימות עמוקות ונשוף אותן החוצה לאט. בכל נשימה תרגיש רגוע יותר ותהיה במקום האהוב עליך. אתה תרגיש בנוח ובטוח. ככל שתישאר במקום הזה, כך תהפוך רגוע יותר"

העמקת ההיפנוזה

ניתן להעמיק את הטראנס ההיפנוטי כחלק מהכניסה להיפנוזה לדוגמה להגיד לעצמו "עם כל נשימה שאני נושם אני נכנס עמוק יותר להיפנוזה אני נרגע וכבדות נעימה מתפשטת בכל חלקי הגוף..."

אך ישנם שתי שיטות כדי להעמיק את ההיפנוזה עוד יותר

שיטת הספירה לאחור

אומרים לעצמנו שעם כל מספר שיורד אנחנו נרגעים ומרפים ונכנסים עמוק יותר להיפנוזה ולתת וכבדות נעימה מתפשטת בכל חלקי הגוף ואז מתחילים לספור אחורנית מ-10 (ניתן גם להתחיל את הספירה ממספר גבוה יותר למי שמעוניין).

שיטת הדימיון

מדמיינים שאנחנו על ענן שעולה למעלה לאט לאט ואומרים לעצמנו שככל שהענן עולה כך אנחנו נרגעים יותר מרפים ונכנסים עמוק יותר להיפנוזה ולתת מודע (הענן הוא רק דוגמא וניתן לדמיון מה שרוצים).

ניתן לשלב את השיטות לגודמא לדמיון שאנחנו בראש גרם מדרגות שיש בו 10 מדרגות ולהגיד לעצמנו שעם כל מדרגה שאנחנו יורדים אנחנו נרגעים יותר מרפים ונכנסים עמוק יותר להיפנוזה ולתת מודע וכבדות נעימה מתפשטת בכל חלקי הגוף ואז לדמיון שאנחנו יורדים למדרגה התשיעית והשמינית... עד לריצפה .

סוגסטיות או בעיברית השאות

סוגסטיה היא תהליך פסיכולוגי שבו ניתן לגרום לבני אדם לשנות את עמדותיהם, רגשותיהם ואמונותיהם על ידי השפעה תת-מודעת על מרכיבים אלה. בשונה מההיפנוזה אשר מספקת גם גישה לזיכרונות או למידע הנמצא במוחו של האדם ונעשית על ידי הגעה למצב תודעתי היפנוטי, הסוגסטיה יכולה להיעשות בהכרה מלאה (אך גם במצב היפנוטי) היא אינה מספקת גישה למידע ולזיכרונות קיימים, אלא משפיעה על החלטה שהאדם עשוי לקבל.

המילה סוגסטיה נובעת מהמילה הלועזית suggestion שמשמעותה "הצעה" וזו למעשה דרך פעולתה: היא מציעה לאדם דרך פעולה מסוימת. הסוגסטיה יכולה להיעשות בצורה מילולית באמצעות שיחה או בצורה פיזית, כלומר באמצעות סימני גוף. הסוגסטיה מיוחסת גם לתהליכים היפנוטיים באמצעותם ניתן לשכנע בני אדם לשנות את עמדותיהם, רגשותיהם, אמונותיהם ואף את תחושות הגוף ופעילותו. כמו בכל הצעה, המקבל יכול להשתכנע ולקבלה, או לקבל רק חלק ממנה, או להבין אותה בצורה הפוכה אך גם לסרב. במהלך ההיפנוזה האדם מצוי במצב תודעה ייחודי שגורם לנכונות לקבל סוגסטיות בצורה גבוהה יותר מאשר בחיי היום יום. לדוגמא, ניתן "להציע" לסובל מלחץ דם גבוה להוריד את לחץ הדם במהלך ההיפנוזה, למעשן לשנוא סיגריות וכיוצא באלה. בני האדם מגיבים באופן שונה להשפעת סוגסטיה. אדם המושפע ממנה בקלות נקרא סוגסטבילי. מרבית האנשים סוגסטבילים, אך ישנם אנשים שאינם סוגסטבילים או שהם סוגסטבילים במידה נמוכה מאוד.

לדוגמא "כעת רעשים מבחוץ כמו מכוניות נוסעות, טלפון מצלצל לא מפריעים לי ואני לא שומע אותם בכלל" זה סוגסטיה ע"מ לתת לנו להתרכז בהיפנוזה

אם שמתם לב במהלך הכניסה להיפנוזה וההעמקה נעשה שימוש נרחב בהשאות לדוגמא "היד שלי כבדה ונופלת ללמטה" או "עם כל נשימה שאני נושם אני נכנס עמוק יותר להיפנוזה אני נרגע ונכנס עמוק להיפנוזה..."

סוגסטיות פוסט היפנוטיות

סוגסטיה פוסט היפנוטית היא הסוגסטיה שמכוונת לעבודה ולהשפה העתידית, מחוץ לקונטקסט של המפגש הטיפולי עצמו. להבדיל מסוגסטיות להפקת חוויות או תופעות שונות בזמן נוכחות המטפל (למשל, הרמת היד או הרפייה כללית), סוגסטיות פוסט-היפנוטיות מיועדות להשפעה ארוכת-טווח, וברוב המקרים מהוות אופי טיפולי ממושך ויציב.

דוגמא לסוגסטיה פוסט-היפנוטית פשוטה: "...וכאשר תצא מהטראנס, תפתח את עיניך ותרגיש עירני מספיק... כעבור כמה שניות... או חצי דקה?... תרגיש צורך עז לנשום עמוק... פעם או פעמיים... תרגיש צורך לפהק... לפהק כמה פעמים, עמוק... ונעים..."

נביא שתי דוגמאות לסוגסטיה פוסט-היפנוטית, בעלת ערך עבור טכניקת הטיפול עצמה:

"...וכמו שכאן ועכשיו, כאשר אתה מרגיש נעים... רפוי... כל פעם בה תתיישב בכורסא זאת... כל פעם שתעצום את עיניך ותתחיל לשמוע את קולי... תוכל להיכנס לטראנס היפנוטי עמוק ונעים... מפעם לפעם, מטיפול לטיפול – יותר ויותר בקלות..."

זה סוגסטיה לכניסה קלה להיפנוזה נית להשתמש בזה גם להיפנוזה עצמית

לדוגמא "..."וכמו שכאן ועכשיו, כאשר אני מרגיש נעים... רפוי... כל פעם בה אצמיד את האגודל והאמה של יד ימין (לדוגמא) בכורסא תוכל להיכנס לטראנס היפנוטי עמוק ונעים... מפעם לפעם יותר ויותר בקלות..."

דוגמא נוספת

"אחרי שאני יגמור את הטיפול ואצא מההיפנוזה אני אהפוך לפחות מוטרד מעישון סיגריות והתשוקה שלי לניקוטין תיעלם"

ואם תחזור על זה מספיק פעמים בכמה היפנוזות זה יעבוד !!!

ישנה עוד אפשרות לסוגסטיות שיפעלו לאחרים היציאה מההיפנוזה אם עושים את הסוגסטיות לפי הכללים הבאים

כללי יסוד לסוגסטיה היפנוטית יעילה

1. מתמקדת בהווה – בהתנהגויות, מחשבות, תחושות וכד' הנמצאים בשליטתך.
2. חיובית – מתמקדת במה אתם רוצים ולא ממה אתם רוצים להימנע.
3. בזמן הווה – נאמרת בזמן הווה כאילו אתם כבר שם ויש לכם את זה.
4. אמינה – באם היא אינה אמינה בעיניכם הפכו אותה לתהליכית, כלומר: "מיום ליום יותר ויותר..."

לדוגמא:

"אין לי יותר נדודי שינה" – סוגסטיה היפנוטית יעילה: "אני שוקע לשינה בקלות ובמהירות."

"אני מרויח יותר כסף" – סוגסטיה היפנוטית יעילה: "אני חש סיפוק והצלחה, ההכנסה שלי הולכת וגדלה"

תהליך הטמעת סוגסטיות יעילות

צרו לעצמכם סוגסטיה בהתאם לכללי היסוד ורישמו אותה על כרטיס מצאו לעצמכם מקום שקט פנו 10-15 דקות מזמנכם והיכנסו לטראנס היפנוזה עצמית חזרו במשך כשתי דקות על הסוגסטיה בעוד אתם מדמיינים את עצמכם במצב המצוין זה

חיזרו למודעות מלאה

יציאה מההיפנוזה

היציאה מההיפנוזה הינה פשוטה ובד"כ היא מתבצעת בצורה כזאת
 "אספור מ-5 עד 1, עם כל מספר אני אצא מההיפנוזה וכשאגיע ל 5 אני אפקח את
 עיניי ואהיה ערני מבלי לחוש עייפות" ואז לספור מ 5-1
 ניתן גם לצאת בשיטת הדימיון לדוגמא לדמיין שאתם על ענן שמרחף
 ולהגיד לעצמכם "ככל שהענן יורד אני אצא מההיפנוזה וכשהוא יגיע לריצפה אפתח את
 עיניי ואהיה ערני מבלי לחוש עייפות".

טיפים לתרגול נכון ויעיל של היפנוזה עצמית

בחירת המקום האידיאלי עבור תרגול של היפנוזה עצמית

אחד מן הגורמים החשובים ביותר שצריך לקחת בחשבון לפני שמתרגלים היפנוזה עצמית, הוא המקום אשר בו ייערך התרגול. לבחירת מקום אידיאלי עבור תרגול של היפנוזה עצמית יש חשיבות עצומה: למשל, בחירת מקום קבוע עוזר למתרגל ליצור קשר בין גורמים חיצוניים (מקום, חפצים, ריחות, צלילים וכדומה) למצב של היפנוזה עצמית, ועל ידי כך המתרגל נהנה מן ההזדמנות להיכנס לטראנס עמוק יותר תוך זמן קצר יותר.

החדר או המקום שבו אתם תתרגלו היפנוזה עצמית צריך מן הסתם להיות מבודד עד כמה שהדבר אפשרי מהסביבה החיצונית הרגילה שבה אתם מנהלים את חיי היום יום שלכם, בייחוד אם אתם גרים יחד עם אנשים אחרים. בנוסף על כך, אם אתם גרים עם אנשים נוספים בבית, ואתם יודעים שייתכן מצב שבו הם עלולים להפריע לכם, חשוב שתקפידו ליידע אותם מבעוד מועד לגבי הרצון שלכם לרכוש מיומנות חדשה ולתרגל היפנוזה עצמית, ושפשוט תסבירו להם שאתם מבקשים שהם יעשו כמיטב יכולתם על מנת לאפשר לכם לתרגל כניסה לטראנס בצורה שלווה, שקטה ויעילה.

מציאת התנוחה הנכונה לתרגול איכותי ואפקטיבי של היפנוזה עצמית

במיוחד בשלבים הראשונים של רכישת המיומנות של כניסה לטראנס – באמצעות תרגול של היפנוזה עצמית – חשוב להקפיד על מציאת תנוחה נוחה ויעילה. יחד עם זאת, חשוב לציין שהתנוחה הנכונה ביותר לתרגול היפנוזה עצמית היא למעשה התנוחה שעמה האדם המתרגל מרגיש בנוח.

רבים מבין המתרגלים שיטות שונות של היפנוזה עצמית טוענים ששיבה עם גם זקוף על כיסא והנחת כפות הרגליים על הרצפה היא התנוחה שבאמצעותה ניתן להגיע לתוצאות היעילות ביותר. הסיבה לכך היא, בין היתר, שתנוחת שכיבה על מיטה או על ספה עשויים לגרום לאדם לשקוע בשינה. בנוסף על כך, לאפשרות של שכיבה על מיטה בניסיון להיכנס למצב של טראנס יש חיסרון שעלול להקשות על התרגול של היפנוזה עצמית, מפני שעבור המתרגל המיטה מייצגת – הן מבחינה תודעתית והן מבחינה גופנית – מצב של שינה, ובדיוק מהסיבה הזאת תנוחה של שכיבה על המיטה ללא ספק עלולה להגביר את הסיכויים שהאדם יירדם במהלך התרגול.

בחירת הזמן המתאים ביותר לתרגול היפנוזה עצמית

חשוב להקפיד על תזמון נכון של תרגול היפנוזה עצמית, מפני שלגורם הזמן יש חשיבות מכרעת על יעילות התרגול, וכמובן שלאחר פעילויות מסוימות לא מומלץ לתרגל היפנוזה עצמית. לדוגמא – אם זה עתה חזרתם מיום ארוך וקשה במיוחד בעבודה, וייתכן שאתם מרגישים עייפים או מתוחים יותר מהרגיל, מומלץ שתתרגלו שיטות אחרות להירגעות לפני שתעסקו בתרגול של היפנוזה עצמית.

הסיבה לכך היא שישנם סיכויים רבים שאתם תתקשו לגייס את הכוחות הנפשיים אשר נחוצים לכם כדי להתרכז בתהליך של כניסה לטראנס היפנוטי, ולכן קרוב לוודאי שלא תצליחו לחוות מצב של היפנוזה עצמית – או שפשוט תירדמו. על מנת שתוכלו לקבע

את התרגול של כניסה לטראנס בצורה היעילה ביותר, יש להימנע ככל האפשר מניסיונות כושלים לתרגל היפנוזה עצמית, ולהקפיד לתרגל רק במצבים שאתם יודעים שאתם תצליחו להיכנס לטראנס עמוק.

הקפדה על תרגול היפנוזה עצמית בצורה עקבית ומסודרת

כאשר מתרגלים כניסה למצב של טראנס והיפנוזה עצמית, חשוב מאוד להקפיד לעשות זאת בדרך שיטתית, כך שתוכלו להגביר את הסיכויים שתצליחו להגיע לרמת הטרנס המהנה ביותר שאתם יכולים לחוות. בתחילת התרגול מומלץ לתרגל היפנוזה עצמית מדי יום, במשך כחמש עשרה עד שלושים דקות בכל פעם (מומלץ לתרגל כמה שיותר במהלך היום).

בנוסף על כך, כפי שצוין בפסקאות הקודמות, חשוב שתקפידו לתרגל כניסה לטראנס במקום מיוחד אשר מיועד לתרגול של היפנוזה עצמית. בדרך זו אתם תהפכו את אותו מקום של תרגול לסימן לכך שאתם עומדים לחוות היפנוזה עצמית מרגיעה ומהנה במיוחד, וכך אתם למעשה תצליחו להיכנס למצב של היפנוזה עצמית בצורה מהירה יותר.

העמקת מצב רגיעה שכבר קיים

אם אתם עושים את צעדיכם הראשונים בתחום של היפנוזה עצמית, חשוב שלפחות בפעמים הראשונות שאתם מתרגלים כניסה למצב של טראנס, שתתחילו בתרגול כאשר אתם כבר נמצאים במצב גופני ונפשי רגוע יחסית. לדוגמא, אתם יכולים לתרגל היפנוזה עצמית לאחר פעילות גופנית או לאחר מקלחת חמה ומרגיעה. בחירה בגישה זאת תאפשר לכם להעמיק את מצב הרגיעה שכבר קיים כל מה שיהיה עליכם לעשות הוא להעמיק את מצב הרגיעה הקיים, מה שללא ספק יקל עליכם בתחילת הדרך שלכם ברכישת המיומנויות של טראנס והיפנוזה עצמית.