

Katarzyna Zaborska¹, Krzysztof Klajs²,

WSPÓŁCZESNA HIPNOZA KLINICZNA

¹Institut Psychologii, Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki

²Polski Instytut Ericksonowski, Filia w Łodzi

W świecie refleksji medycznych i psychologicznych obserwuje się wiele wątpliwości dotyczących natury i zastosowania hipnozy. Część klinicystów postrzega niestety hipnozę przez pryzmat filmów i opowieści literackich, przedstawiających ją w sposób odległy od obecnego stanu wiedzy. W poniższym liście autorzy przybliżają współczesne rozumienie tego terminu.

Hipnoza kliniczna jest pełnym siły narzędziem, jakie w wielu przypadkach pomaga pacjentom. Definiuje się ją jako stan zogniskowanej uwagi. Następuje w niej proces zawężonej świadomości, skupiającej się wokół przekazywanej idei. Hippolyte Bernheim (1837–1919), uważany za jednego z prekursorów hipnoterapii, postrzegał stan hipnozy jako proces „przekształcania otrzymanej idei w czyn” [1, str. 34]. Podczas gdy w normalnych warunkach umysł kwestionuje otrzymane sugestie, stan hipnozy sprawia, że przyjmujemy je bezwarunkowo „przekształcenie myśli w działanie, czucie, ruch lub wyobrażenie dokonuje się tak szybko i aktywnie, że nie ma czasu, by zadziałał zakaz intelektualny” [1, str. 34–35].

Wyróżnia się dwa główne nurty zastosowania hipnozy klinicznej. Pierwszy to psycho-terapia, drugi to spożytkowanie stanów hipnotycznych w różnych obszarach medycyny, w których potrzebne są krótkie i skuteczne interwencje, dotyczące redukcji lęku i doznań bólowych.

Te dwa kierunki terapeutycznego użycia hipnozy mają swoje korzenie w historii. Jako metoda leczenia zaburzeń psychicznych hipnoza była stosowana w terapiiистерии. Za prekursora tego podejścia możemy uznać francuskiego psychiatrę Jeana Charcota (1826–1893), który pracował w paryskiej klinice neurologicznej. Jego pacjenci doświadczali różnorodnych objawów somatycznych, mieli problemy ze wzrokiem, tracili świadomość czy wykazywali luki pamięci [2]. Znane medycynie wcześniej środki — interwencje farmakologiczne lub chirurgiczne — nie działały, tymczasem Charcot osiągał lecznicze efekty za pomocą zupełnie niezrozumiałej wtedy metody — leczył słowem. Jego sukcesy przyciągnęły uwagę i zainteresowanie wielu wybitnych postaci, w tym takich uczonych i klinicystów, jak Pierre Janet (1859–1947) i Zygmunta Freuda (1856–1939).

Freud, zafascynowany potencjałem hipnozy, dostrzegł w niej narzędzie umożliwiające głębsze zrozumienie ludzkiego umysłu. Pojechał do Francji na pół roku uczyć się hipnozy w klinice w Paryżu. Z dzisiejszej perspektywy jest oczywiste, że przy stosowaniu hipnozy sześć miesięcy to czas zbyt krótki, aby nauczyć się tego sposobu pracy. Do tego konieczna jest superwizja. Odnosząc się do prac Freuda można jednak zauważyć,

że wczesne doświadczenia z hipnozą wpłynęły na kształtowanie się nowatorskiej wtedy teorii psychodynamicznej, co odmieniło sposób postrzegania ludzkiej psychiki i leczenia zaburzeń psychicznych.

Drugi nurt, pozapsychiatryczny, rozwijał się jako interwencje do pracy z bólem. Pionierem w tej dziedzinie był szkocki chirurg wojskowy James Esdaile (1808–1859), który korzystał z hipnozy do znieczulenia w tysiącach operacji chirurgicznych, w tym w ponad 300 dużych zabiegach, takich jak amputacje kończyn, usunięcie wrzodów czy guzów. Zgodnie z jego relacjami, bez użycia hipnozy 50% operacji kończyło się śmiertelnym wstrząsem chirurgicznym lub infekcją, a po jej wprowadzeniu wskaźnik ten spadał do 5%. Esdaile opracował własną metodę indukcji hipnotycznej jako skuteczną formę interwencji redukującej ból i stres [3]. Późniejsze odkrycie eteru spowodowało odejście od stosowania hipnozy na szeroką skalę. Miał on liczne zalety w porównaniu z hipnozą, przede wszystkim jego działanie było zrozumiałe dla świata medycznego, a znieczulanie eterem było łatwe w zastosowaniu i możliwe do szybkiego nauczenia się.

W medycynie hipnoza kliniczna jest ceniona za swoje zastosowanie w wielu dziedzinach, zwłaszcza kiedy niezbędne są krótkie i skuteczne interwencje, głównie w zakresie redukcji lęku. W leczeniu bólu z powodzeniem wykorzystuje się farmakoterapię, ale istnieją sytuacje, gdzie stosowanie leków znieczulających niesie istotne ryzyko, wtedy sugestie hipnotyczne są korzystną alternatywą. Hipnoza jest również istotna w kontekstach leczniczych, w których zaufanie do prowadzącego lekarza i długotrwała relacja z nim są kluczowe dla powodzenia procesu leczenia [4]. Można tu wymienić takie dziedziny, jak kardiologię, diabetologię, pediatrię, rehabilitację czy stomatologię.

Wśród wielu postaci, które miały znaczący wpływ na rozwój terapeutycznego zastosowania hipnozy, wyjątkowe miejsce zajmuje Milton H. Erickson (1901–1980). Nie tylko ponownie odkrył on hipnozę, oddając się badaniom nad jej klinicznym zastosowaniem, ale również stworzył nową szkołę terapii, która integruje hipnozę w cały proces terapeutyczny — od diagnozy, opierającej się na zjawiskach transowych, po określenie celów i strategii leczenia pacjenta [5]. Podejście Ericksona bazuje na zorientowaniu na przyszłość, poszukiwaniu dostępu do zasobów i podkreślanii kreatywnej roli pozytywnych aspektów nieświadomości [6].

Hipnoza w tym podejściu koncentruje się na kierowaniu i zawężaniu uwagi pacjenta do elementów istotnych dla procesu leczenia, odciągając ją od tych nieistotnych. Terapeuta pomaga pacjentowi skupić uwagę na zasobach i siłach prozdrowotnych ukrytych w nieświadomości. Zakłada się, że pacjent ma w swoim doświadczeniu i wiedzy wszystkie umiejętności pozwalające na przekroczenie wyzwania. Zadaniem terapeuty jest pomoc w odszukaniu dostępu do zasobów. Droga do zdrowia może być pokonywana szybciej i skuteczniej, gdyż może omijać bariery i ograniczenia stwarzane przez świadomy umysł [7].

Istnieje obszerna literatura potwierdzająca skuteczność hipnozy klinicznej. Badania wskazują, że jest ona z powodzeniem stosowana w terapii rodzin, a także w specyficznych zaburzeniach psychosomatycznych, takich jak zespół jelita drażliwego, dermatozy, zaburzenia snu, bóle głowy i migreny. Uzyskano również pozytywne wyniki świadczące o zdecydowanym przyspieszeniu procesu terapeutycznego po włączeniu sugestii hipnotycznych, niezależnie od zgłaszanych na początku przez pacjentów objawów. Skuteczność hipnozy potwierdzono również w badaniach dotyczących leczenia depresji, traumy i stresu pourazowego [8].

Specjaliści z dziedziny hipnozy klinicznej są zrzeszeni w stowarzyszeniach krajowych oraz międzynarodowych, takich jak American, Asian, European i International Society of Hypnosis — ta ostatnia obchodzi swoje 50-lecie. Powyższe organizacje skupiają zarówno badaczy, jak i klinicystów, stanowiąc od lat platformę dla szerokiej wymiany wiedzy i doświadczeń.

Należy podkreślić, że tak jak w psychoterapii osoba, która stosuje hipnozę powinna być psychoterapeutą, tak osoba stosująca tę metodę w innym nurcie leczenia powinna być specjalistą z tego nurtu. Kodeks etyczny Międzynarodowego Stowarzyszenia Hipnozy w pierwszym punkcie stwierdza, że „wszyscy członkowie ISH są profesjonalistami w swoich dziedzinach i w swoim stosowaniu hipnozy, powinni ściśle przestrzegać norm wymaganych od nich przez własny zawód” [9].

Mamy nadzieję, że list skutecznie wprowadza czytelników w przestrzeń rozumienia współczesnej hipnozy klinicznej i ukazuje różnorodność jej zastosowań, zarówno w obrębie psychoterapii, jak również w szerszym kontekście medycznym. Wiedza ta od dawna wspiera na całym świecie zarówno specjalistów w ich praktyce, jak i pacjentów w procesie leczenia. Liczymy, że hipnoza kliniczna, w świetle przedstawionych tu informacji, okaże się również w Polsce częściej wykorzystywanym narzędziem.

Piśmiennictwo

1. Rossi E. Hipnoterapia. Gdańsk: GWP; 1995.
2. Pervin LA. Psychologia osobowości. Gdańsk: GWP; 2002, s. 19–45.
3. Mason AA. Hypnosis for the relief of pain. *Proceedings of the Royal Society of Medicine* 1956; 49: 481–486.
4. Pulos L. Mesmerism revisited: The effectiveness of Esdaile's techniques in the production of deep hypnosis and total body hypnoanaesthesia. *Am. J. Clin. Hypn.* 1980; 22(4): 206–211.
5. Kłajns K. Poznawanie pacjenta w psychoterapii ericksonowskiej. Poznań: Zysk i S-ka; 2017.
6. Geary B, Zeig ZK. *The handbook of Ericksonian psychotherapy*. Phoenix, Arizona: The Milton H. Erickson Foundation Press; 2001.
7. Yapko MD. *Trancework*. New York: Routledge; 2019.
8. Kansy M, Zaborska K. Skuteczność psychoterapii. Sekcja Naukowa Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego [Internet]. Bez daty [dostęp 20 lutego 2024]. Dostępny w: <https://sekcjanaukowapsychoterapii.org/skutecznosci-psychoterapii/>
9. (<https://www.ishypnosis.org/administration/code-of-ethics/>) [dostęp: 30 kwietnia 2024].

Adres: inspiracja@gmail.com

Serdecznie zapraszamy na konferencję
„WZRASTANIE W RELACJI JA, TY, MY”

z okazji 25-lecia Katowickiego Instytutu Psychoterapii

Konferencja odbędzie się w dniach:

27—29 września 2024 roku w Katowicach

i będzie wyjątkowym wydarzeniem, gromadzącym wiele wybitnych osobistości z dziedziny psychiatrii i psychoterapii.

- ❖ **Prof. Bogdan de Barbaro,**
- ❖ **Prof. Jan Czesław Czabała,**
- ❖ **Lek. spec. psychiatrii Ewa Dobiała,**
- ❖ **Dr hab. Grzegorz Iniewicz prof. UJ,**
- ❖ **Dr n. med. Sławomir Jakima,**
- ❖ **Dr n. społ. Bogusława Piasecka,**
- ❖ **Dr n. med. Lidia Popek,**
- ❖ **Ks. dr Jacek Prusak,**
- ❖ **Kathryn Rossi Ph.D.**

Konferencję poprzedza warsztat

„Życie wolne od strachu. Hipnoza terapeutyczna odkryta na nowo”

prowadzony przez Kathryn Rossi — światowej sławy psychoterapeutkę, nauczycielkę, autorkę i współautorkę wielu publikacji z dziedziny psychoterapii, hipnozy klinicznej i neurobiologii.

Warsztat odbędzie się w dniach:

25—26.09.2024 r.

Miejsce: siedziba Muzeum Śląskiego w Katowicach.

Całość wydarzenia (warsztat przedkonferencyjny i konferencja) obejmuje daty:

25—29.09.2024 r.

Więcej informacji na stronie:

www.ja-ty-my.com