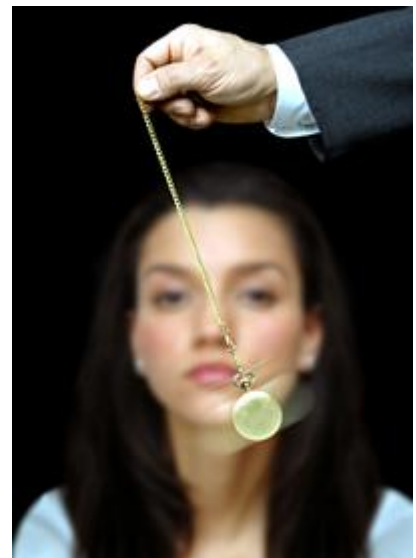


# Υπνωτισμός - Μύθοι και αλήθειες

Η επιφανειακή αντιμετώπιση της αντιμετώπισης της ύπνωσης από τον κινηματογράφο, σίγουρα θα σας έκανε να πιστεύετε πως ένας υπνωτιστής μπορεί να σας καρφώσει στα μάτια με το βλέμμα του και να σας κάνει να περπατάτε σαν ζωντανός νεκρός, έχοντας πάνω σας τον πλήρη έλεγχο. Αυτά είναι καθαρά μύθοι, δραματικά σκουπίδια, που δεν έχουν να κάνουν τίποτα με την πραγματικότητα που ονομάζεται «ύπνωση» και αποτελεί μόνο ένα μικρό παράδειγμα της παραπληροφόρησης, που το ακόλουθο κείμενο ξεκαθαρίζει, ώστε να καταλάβετε τι εστί πραγματικά ύπνωση, μακριά από προκαταλήψεις και φόβο.



## **Ο υπνωτιστής μπορεί να σας αναγκάσει να κάνετε πράγματα ενάντια στη θέλησή σας**

Τελείως αναληθές. Ο υπνωτιστής δεν διαθέτει καμιά επιρροή πάνω σας και δεν μπορεί να σας αναγκάσει να κάνετε οτιδήποτε. Η ύπνωση είναι βασικά αυτούπνωση, Ο μοναδικός ρόλος του υπνωτιστή είναι να σας καθοδηγήσει προς μια υπνωτική κατάσταση, πράγμα το οποίο εύκολα μπορείτε να μάθετε να το κάνετε εσείς, εάν το επιθυμείτε. Ο υπνωτιστής δεν είναι εξουσιαστής, απλά μόνο καθοδηγητής και δεν διαθέτει καμιά ειδική ή μαγική δύναμη εναντίον σας.

## **Υπάρχει κίνδυνος να παραμείνετε σε κατάσταση ύπνωσης και να μην επανέλθετε ποτέ**

Λάθος και πάλι. Εάν υπνωτιζόσασταν και ο υπνωτιστής έφευγε από το δωμάτιο και δεν επέστρεφε ποτέ, ο ίδιος ο εγκέφαλος σας θα σας επανέφερε με ασφάλεια με έναν από τους δυο ακόλουθους τρόπους: Ή θα αντιλαμβανόσασταν πως ο υπνωτιστής δεν σας μιλά πια και θα ανοίγατε τα μάτια σας, όντας εντελώς ξύπνιοι και αισθανόμενοι μια χαρά, ή θα πέφτατε σε κανονικό ύπνο για λίγα λεπτά και μετά θα ξυπνούσατε φυσιολογικά, αισθανόμενοι επίσης μια χαρά.

## **Όταν κάποιος υπνωτιστεί, βιώνει κατάσταση έκστασης και δεν ελέγχει τον εαυτό του**

Αναληθές. Πρώτα από όλα, η ύπνωση δεν προκαλεί σε κανέναν κατάσταση έκστασης. Είστε συνεχώς ξύπνιοι, γνωρίζοντας το τι συμβαίνει. Αν βρίσκεστε σε

κατάσταση ύπνωσης μοιάζετε περισσότερο σαν να υπνοβατείτε. Είστε ξύπνιοι και έχετε επαφή με το περιβάλλον σας, είστε όμως ιδιαίτερα χαλαρωμένοι, με την προσοχή σας εστιασμένη σε μια συγκεκριμένη σκέψη ή εικόνα. Δεύτερον, έχετε πάντα τον έλεγχο. Εάν ο υπνωτιστής σας έλεγε να ληστέψετε μια τράπεζα, εσείς θα ανταποκρινόσασταν με ένα απλό «όχι» και θα ανοίγατε τα μάτια. Δεν θα ληστεύατε καμιά τράπεζα. Φυσικά, εάν όντως έχετε προδιάθεση και θέληση για να ληστέψετε μια τράπεζα, θα ακολουθούσατε την εισήγηση του υπνωτιστή. Το θέμα είναι πως εσείς είστε αυτός, και όχι ο υπνωτιστής, που κάνει την ύπνωση να φέρνει αποτελέσματα ή όχι,

### **Ο καθένας μπορεί να υπνωτιστεί, χωρίς τη θέλησή του**

Λάθος. Κανείς δεν μπορεί να υπνωτιστεί, ενάντια στη θέλησή του. Περαιτέρω, άνθρωποι με συγκεκριμένα διανοητικά ή νευρολογικά προβλήματα δεν μπορούν να υπνωτιστούν. Επίσης, περίπου 1% του γενικού πληθυσμού, δεν μπορούν να υπνωτιστούν για άγνωστες ακόμα αιτίες. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν, εάν το θελήσουν, να υπνωτιστούν.

### **Η ύπνωση μπορεί να θεραπεύσει οτιδήποτε, ή να επιλύσει οποιοδήποτε προσωπικό πρόβλημα**

Όχι, η ύπνωση δεν συνιστά θεραπεία για τα πάντα. Η ύπνωση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική και μπορεί να θεραπεύσει ή να υποβοηθήσει στη θεραπεία πολλών ασθενειών και παθήσεων. Όμως, δεν αποτελεί την απάντηση σε όλα, Η ύπνωση είναι ένα ισχυρό, φυσικό εργαλείο που όλοι διαθέτουμε και με τη σωστή χρήση του μπορούμε να βελτιώσουμε τις ζωές μας σε σημαντικό βαθμό.

### **Η ύπνωση είναι επικίνδυνη**

Αναληθές. Αυτό που συμβαίνει είναι ακριβώς το αντίθετο. Η ύπνωση είναι ασφαλής και φυσικότητα.

### **Μόνο αδύναμα διανοητικά άτομα μπορούν να υπνωτιστούν**

Λάθος και πάλι, αφού το αντίθετο αποτελεί την αλήθεια. Είναι ευκολότερο να υπνωτιστούν άνθρωποι που διαθέτουν υψηλό βαθμό εξυπνάδας.

### **Επιβάλλεται βαθιά ύπνωση, για να παρουσιαστούν καλά αποτελέσματα**

Αναληθές. Οποιοδήποτε επίπεδο ύπνωσης, από την ελαφριά μέχρι την βαθιά ύπνωση, μπορεί να φέρει θετικά αποτελέσματα.

### **Η ύπνωση είναι μια αφύσικη ή μεταφυσική κατάσταση**

Η ύπνωση είναι μια φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου ψυχισμού. Η

δυνατότητα για ύπνωση υπάρχει μέσα, σχεδόν, σε κάθε άνθρωπο (αλλά και στα περισσότερα ζώα).

### **Η ύπνωση είναι ότι και ο ύπνος**

Η ύπνωση είναι διαφορετική κατάσταση από τον ύπνο. Βρίσκεται σε μια ενδιάμεση περιοχή ανάμεσα στην εγρήγορση και τον ύπνο. Η ονομασία «ύπνωση» δόθηκε, μάλλον γιατί είναι συχνότερο να έχει ο υπνωτιζόμενος τα μάτια κλειστά. Μπορεί όμως κάποιος, κάλλιστα να είναι υπνωτισμένος και με τα μάτια ανοιχτά.

### **Ο υπνωτισμένος χάνει κάθε επαφή με την πραγματικότητα**

Ο υπνωτισμένος κρατάει πάντα ένα επίπεδο επαφής με την πραγματικότητα. Για παράδειγμα ακούει τη φωνή του υπνωτιστή ή όποιου άλλου του μιλάει. Επίσης βλέπει τα εμπόδια στο δωμάτιο και δεν πέφτει επάνω τους, αν τυχόν περπατήσει υπνωτισμένος. Μπορεί να γράψει, να ζωγραφίσει και να μιλήσει, παρ' όλο που είναι σε ύπνωση.

### **Αυτά που βλέπει κάποιος στην ύπνωση, είναι τα γνωστά κλασικά όνειρα**

Οι εικόνες και το υλικό που παράγεται από την ύπνωση, σχετίζονται άμεσα με τον ονειρικό κόσμο. Προέρχονται από το ίδιο υπόστρωμα. Αλλά στην ύπνωση τα όνειρα μπορεί να είναι, λιγότερο ή περισσότερο, κατευθυνόμενα και ελεγχόμενα, είτε από τον ίδιο τον υπνωτιζόμενο, είτε από τον υπνωτιστή. Η στοχευόμενη ανάδυση ονειρικού υλικού, είναι μια από τις χρήσεις της ύπνωσης στην υπνοθεραπεία. Ο υπνωτιστής για παράδειγμα μπορεί να διακόψει την εξέλιξη μιας αφήγησης του υπνωτισμένου, αν αυτό του προκαλεί δυσφορία. Ανάλογα με τον θεραπευτικό στόχο, μπορεί όμως και να προτρέψει τον υπνωτισμένο να αναμετρηθεί με τα φοβικά του αντικείμενα.

### **Το περιεχόμενο της αφήγησης ενός υπνωτισμένου είναι αληθινό**

Το αντίθετο ισχύει συχνότερα. Αφού η φαντασία και οι φαντασιώσεις, παίζουν σοβαρό ρόλο στην ύπνωση, δεν αναμένουμε αφηγήσεις ιστορικού τύπου, αλλά κυρίως συμβολικού και φαντασιακού -υλικό όμως πολύτιμο για μελέτη. Η αναμνήσεις μέσα από την ύπνωση, σαν πάγια και σωστή πρακτική, δεν γίνονται αποδεκτές στα δικαστήρια.

### **Με την ύπνωση μπορεί κάποιος να ξαναζήσει προηγούμενες ζωές**

Αυτές οι παιδαριώδεις και ίσως ρομαντικές σκέψεις, ανήκουν στην παιδική ηλικία της ανθρωπότητας. Έχουμε ακούσει μέσα στα χρόνια, τις πιο απίθανες ιστορίες μέσα από την ύπνωση, στο κοντινό ή μακρινό παρελθόν, ακόμα και σε άλλους

πλανήτες. Καμία δεν μπόρεσε να αντέξει σοβαρή κριτική στην ιστορική αλήθεια. Μια μόνο λέξη χαρακτηρίζει όσους κρώζουν σήμερα, στον 21ο αιώνα, μυθικές ανοησίες για παλινδρομήσεις σε προηγούμενες ζωές, με την ύπνωση: Απατεώνες. Φυλαχτείτε, γιατί υπάρχουν πολλοί!

### **Η ύπνωση είναι επικίνδυνη για το σώμα**

Δεν υπάρχει καμία παρενέργεια στο σώμα, από την ύπνωση. Αν βέβαια είναι άβολη η καρέκλα, το πολύ να «πιαστείτε»!

### **Μετά την ύπνωση δεν θα θυμάμαι τίποτα**

Αντίθετα, μετά την ύπνωση, θα τα θυμάστε όλα. Σε αντίθεση με τις ταινίες του κινηματογράφου, όπου ο δολοφόνος είχε λάβει κρυμμένη εντολή να πυροβολήσει κάποιον! Αυτά συμβαίνουν μόνο στη φαντασία του συγγραφέα της ταινίας. Αν μάλιστα αμφιβάλετε, ζητείστε να γραφτεί κάθε συνεδρία σε βίντεο και ξαναδείτε τη αργότερα!

### **Η ύπνωση είναι το ίδιο με τη χαλάρωση**

Η ύπνωση δεν έχει άμεση σχέση με τη χαλάρωση. Απλά η χαλάρωση βοηθάει στην επαγωγή της ύπνωσης. Ένας άνθρωπος εκνευρισμένος και ανήσυχος δεν μπορεί εύκολα να υπνωτιστεί. Η χαλάρωση μπορεί να είναι τμήμα της μεθόδου έναρξης της ύπνωσης, αλλά δεν είναι ύπνωση. Επιπλέον στην καθαυτή διάρκεια μιας ύπνωσης, δεν απαιτείται η χαλάρωση.

### **Η τέχνη, του να υπνωτίζει κάποιος τους άλλους, είναι χάρισμα για λίγους**

Η τέχνη, του να υπνωτίζει κάποιος τους άλλους, είναι μια δεξιότητα που διδάσκεται. Κάποιοι έχουν μεγαλύτερη έμφυτη ικανότητα, κάποιοι μικρότερη, αλλά δεν είναι «ουράνιο χάρισμα». Και όπως σε όλα τα θέματα, ταλέντο είναι η καλλιέργεια του ταλέντου.

### **Ο υπνωτιστής μπορεί να με γελοιοποιήσει μπροστά σε άλλους**

Αυτό το «άθλημα», το ασκούν μόνο οι υπνωτιστές της διασκέδασης. Αν απαντήσετε στην πρόσκληση του υπνωτιστή να ανεβείτε στη σκηνή για να υπνωτιστείτε, αυτό σημαίνει ότι τα θέλατε και τα πάθατε! Αυτός είναι ο νόμος της διασκέδασης! Με έναν ψυχίατρο δεν διατρέχετε αυτόν τον κίνδυνο. Καλύπτεστε από την ιατρική ηθική και δεοντολογία.

### **Αν υπνωτιστώ, μπορεί να χάσω τον έλεγχο του μυαλού μου και ν' αποκαλύψω πράγματα που δεν θέλω**

Η ύπνωση δεν είναι ο ορός της αλήθειας. Γνωρίζετε τα πάντα για τη διαδικασία

και ελέγχετε αυτό που θέλετε να πείτε, αν λέγεται ή δεν λέγεται, οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της συνόδου. Αν πάλι πάτε σε έναν ψυχίατρο και δεν του πείτε τα μυστικά σας, τότε γιατί να πάτε; Σε κάθε περίπτωση, τον έλεγχο του μυαλού σας τον έχετε μόνον εσείς. Υπάρχει πάντα ο προστατευτικός παράγοντας του νου, που εξασφαλίζει ότι τα ήθη, οι αξίες, και οι πεποιθήσεις σας κρατιούνται άθικτες, και επιτρέπει την πρόσβαση μόνο στις θετικές προτάσεις στο υποσυνείδητο.

### **Το μυαλό μου είναι πάρα πολύ δυνατό για να υπνωτιστεί**

Ένα δυνατό μυαλό είναι ένα πλεονέκτημα στην γρήγορη πρόσβαση της ωφέλειας από την ύπνωση. Μπορεί κάλλιστα να υπνωτιστεί.

### **Ο υπνωτισμός αποτελεί ξεχωριστή επιστήμη**

Η ύπνωση δεν αποτελεί ξεχωριστή επιστήμη, ούτε κάποια αυτόνομη θεραπευτική προσέγγιση. Είναι μια τεχνική. Επειδή είναι μια τεχνική κι όχι θεραπεία από μόνη της, πρέπει να χρησιμοποιείται από επιστήμονες υγείας (π.χ. ψυχολόγους, ψυχίατρους, οδοντίατρους, λογοθεραπευτές κ.τ.λ.) και να χρησιμοποιείται μόνο στα πλαίσια της ειδικότητάς τους. Η ύπνωση είναι μια από τις πολλές τεχνικές που χρησιμοποιείται σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα. Χρησιμοποιείται στον έλεγχο του πόνου, στην κατάθλιψη, στις διαταραχές άγχους (π.χ. φοβίες, επεισόδια πανικού, μετατραυματική συνδρομή), στη διακοπή επιβλαβών συνηθειών, στις διατροφικές διαταραχές, στις ψυχοσεξουαλικές δυσλειτουργίες, στην ψυχοσωματική ιατρική και σε άλλα πολλά ψυχολογικά και ιατρικά προβλήματα.

Ας μιλήσουμε όμως και για την αλήθεια...

### **Τι εστί ακριβώς ύπνωση ή, ακριβέστερα, αυτούπνωση;**

Με μια πολύ απλή διατύπωση, προκαλείται μείωση της εγκεφαλικής συχνότητας στην εμβέλεια των εφτά με δεκατεσσάρων στροφών το δευτερόλεπτο. Σε αυτή την εγκεφαλική συχνότητα, το μυαλό είναι εντελώς δεκτικό σε εισηγήσεις ή οδηγίες. Μερικά απλά παραδείγματα των αλλαγών που μπορεί να επιφέρει αυτούπνωση, είναι: Διακοπή του καπνίσματος, διατήρηση υγιεινού διαιτολογίου, επανάκτηση αυτοπεποίθησης, βελτίωση της μνήμης, γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη εκμάθηση, βελτίωση της εικόνας και του αυτοσεβασμού σας, υπερνίκηση της ντροπαλότητας, βελτίωση της σεξουαλικής απόδοσης, βελτίωση οποιασδήποτε ικανότητας, χαλάρωση και υπερνίκηση του άγχους, υπερνίκηση της ούρησης στο κρεβάτι, υπερνίκηση κακών συνηθειών, όπως το δάγκωμα των νυχιών, αντιμετώπιση του τραυλισματος ή του ψευδίσματος κ.ά.

Ωστόσο, η ποικιλία από τους μέχρι τώρα προτεινόμενους ορισμούς για την ύπνωση, μας δείχνει τη δυσκολία ανεύρεσης ενός και μοναδικού ορισμού που να την περιγράφει απόλυτα. Αυτό αντανακλά την πολυπλοκότητα του φαινομένου, αλλά και τις διαφορές απόψεων, ανάλογα με τις εποχές και τους διάφορους συγγραφείς. Όπως συμβαίνει και με έναν πίνακα ζωγραφικής, όσο πιο κοντά τον βλέπεις, τόσο περισσότερο εμφανίζονται οι κουκκίδες της μπογιάς και χάνεται η γενική αίσθηση του έργου. Πρέπει να δούμε γενικά και από απόσταση έναν πίνακα, για να συλλάβουμε το νόημά του. Έτσι και με την ύπνωση. Το να περιορίσουμε σε λίγες λέξεις ένα τόσο μεγάλο θέμα, περιέχει τον κίνδυνο να το περιγράψουμε εσφαλμένα ή ελλιπώς. Αλλά θα αντιληφθούμε καλύτερα μετά από τους ορισμούς, τι προκύπτει σαν γενική εικόνα.

Κατά καιρούς έχει προταθεί ότι:

- Ύπνωση, είναι η επαγωγή ενός τεχνητού ατελούς ύπνου.
- Ύπνωση, είναι μια κατάσταση διεγερμένης και αυξημένης εστιακής συγκέντρωσης της προσοχής και εσωτερικής ενημερότητας, με παράλληλα ελαττωμένη ενημερότητα των περιφερικών ερεθισμάτων.
- Ύπνωση, είναι ένα επίπεδο συνείδησης παραγόμενο τεχνητά, που μοιάζει με τον ύπνο, αλλά διαφορετικό από άποψη φυσιολογίας, και το οποίο χαρακτηρίζεται από αυξημένη υποβολιμότητα και αλλαγές στην αισθητηριακή αντίληψη, στην εκούσια και ακούσια κινητικότητα και στον έλεγχο της μνήμης.
- Ύπνωση, είναι μια κατάσταση αυξημένης υποβολιμότητας, κατά τον Μπερνχάιμ, ο οποίος μάλιστα προς το τέλος της ζωής του έφτασε να λέει ότι «δεν υπάρχει ύπνωση υπάρχει μόνο υποβολή»!
- Ύπνωση, είναι μια παροδική κατάσταση τροποποιημένης προσοχής, που μπορεί να προκληθεί από ένα άτομο σε ένα άλλο, στη διάρκεια της οποίας διάφορα φαινόμενα μπορούν να εμφανιστούν, αυτόματα ή σαν απάντηση σε λεκτικά ή άλλα ερεθίσματα. Αυτά τα φαινόμενα περιλαμβάνουν αλλαγές στη συνείδηση και τη μνήμη, αύξηση της υποβολιμότητας και εμφάνιση ιδεών και αντιδράσεων στο πνεύμα του υπνωτιζόμενου, μη οικείων στην καθημερινή του ζωή. Άλλα επίσης φαινόμενα όπως αναισθησία, εικονικές παραλύσεις, μυϊκή ακαμψία, και αγγειοκινητικές διαφοροποιήσεις μπορούν ή να παραχθούν ή να κατασταλούν, κατά τη διάρκεια της ύπνωσης.

- Ύπνωση, είναι η εστίαση της προσοχής, κατά τη διάρκεια της οποίας οι πνευματικές ικανότητες απορροφούνται τελείως από μία σκέψη ή μία σειρά σκέψεων, έτσι ώστε παροδικά να διακόπτεται η επικοινωνία με το άμεσο εξωτερικό περιβάλλον.
- Ύπνωση, είναι η κατάσταση παροδικού τεχνητού διαχωρισμού της λειτουργίας των εγκεφαλικών ημισφαιρίων, με αποτέλεσμα την βελτίωση της επικοινωνίας και της έκφρασης του μη-επικρατούντος ημισφαιρίου.
- Ύπνωση, είναι μια κατάσταση μετακίνησης της σκέψης προς τα έσω, που διευκολύνει τη δημιουργική φαντασία, τον επαγωγικό τρόπο συλλογισμού (σε σχέση με τον απαγωγικό), και που μειώνει την ανάγκη επιβεβαίωσης της πραγματικότητας, διότι θέτει σε ενέργεια ένα πλαίσιο αναφοράς το οποίο βοηθούμενο από τις κατάλληλες υποβολές, επιτρέπει στις ιδέες να γίνουν αισθητές με τέτοια ζωντάνια, έως του σημείου να θεωρηθούν σαν αυθεντικές ψευδαισθήσεις.
- Ύπνωση, είναι υποστροφή σε ένα τρόπο διανοητικής λειτουργίας, κατά τον οποίο οι ιδέες γίνονται δεκτές χωρίς κριτική, από την πρωτογενή διαδικασία της υποβολής.
- Ύπνωση, ψυχο-φυσιολογικά, μπορούμε να θεωρήσουμε την υπνωτιστική εμπειρία, σαν μία ελεγχόμενη κατάσταση διάσχισης της συνείδησης.
- Ύπνωση, είναι μια απάντηση σε ένα ερέθισμα του εξωτερικού περιβάλλοντος ή του εσωτερικού μας κόσμου, η οποία ενεργοποιεί την ενδογενή ικανότητα του υποκειμένου για αλλαγή επιπέδου συνείδησης, και επίταση της προσοχής προς μία δεδομένη εσωτερική κατεύθυνση. Αυτή η αλλαγή είναι ευαίσθητη και εξαρτάται από τις ενδείξεις του υπνωτιστή ή και του ίδιου του υπνωτιζόμενου, αν είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος.
- Ύπνωση, είναι μία συναινετική αλληλοσυμπλοκή, της υποβολής, με το παιχνίδι των ρόλων και τη μεταβίβαση (η ψυχαναλυτική έννοια του transfer), ενώ η φύση της ίδιας της ύπνωσης χαρακτηρίζεται από αλλαγές της αντίληψης και της μνήμης, με την αίσθηση της πραγματικότητας να γίνεται τελείως υποκειμενική.
- Ύπνωση, είναι μία τροποποιημένη κατάσταση συνείδησης των πραγμάτων και των γεγονότων.

Για κάποιον περίεργο λόγο, όλοι οι παραπάνω ορισμοί περιγράφουν αληθινές πλευρές του φαινομένου, αλλά κανένας ολόκληρη την ύπνωση.

### **Πως γίνεται όμως η ύπνωση;**

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι ύπνωσης. Οι τυπικές μέθοδοι επιδιώκουν τη μετατόπιση και την εστίαση της προσοχής του ασθενή σε κάποιο σημείο. Το σημείο εστίασης μπορεί να είναι εξωτερικό ή εσωτερικό. Αν ο υπνοθεραπευτής, σας ζητήσει να κοιτάτε ένα σημείο στον τοίχο (ή το χέρι ή οποιοδήποτε αντικείμενο), τότε χρησιμοποιεί ένα εξωτερικό σημείο εστίασης. Αν σας ζητηθεί απλά να κλείσετε τα μάτια σας και να συγκεντρωθείτε στη χαλάρωση του σώματός σας, ή να φέρετε στο νου σας μια εικόνα ή λέξη που σας ηρεμεί, τότε η ύπνωση ξεκινά με εσωτερικό σημείο εστίασης.

Πολλές φορές γίνεται ψυχοθεραπευτική δουλειά κατά τη διάρκεια της ύπνωσης και συνεπώς υπάρχει διάλογος μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου. Οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στην ύπνωση με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί, περιγράφουν την εμπειρία τους σαν μια διαφορετική κατάσταση συνείδησης (altered state of consciousness), ενώ άλλοι περιγράφουν την ύπνωση σαν μια φυσιολογική κατάσταση εστιασμένης προσοχής και απορρόφησης κατά τη διάρκεια της οποίας αισθάνονται ήρεμοι και χαλαροί.

Πρωταρχική σημασία έχει, όμως, η σχέση υπνοθεραπευτή και θεραπευόμενου. Ξεκινώντας ύπνωση δηλώνετε:

α) Είμαι έτοιμος/έτοιμη να έρθω πιο κοντά σε μένα...

β) Σε εμπιστεύομαι και είμαι έτοιμος/έτοιμη να επηρεαστώ...

### **Και λίγη ιστορία...**

Πολλοί υποστηρίζουν ότι η ιστορία της ύπνωσης φτάνει στην αρχαιότητα όπως, για παράδειγμα, στα Ασκλήπεια. Πάντως, η σύγχρονη εποχή της ύπνωσης ξεκινά τον 18ο αιώνα στο Παρίσι με τον Franz Mesmer (1734-1815). Ο Mesmer ήταν Αυστριακός γιατρός που πίστευε στην επιρροή της σελήνης και των πλανητών στην υγεία του ανθρώπου, στα παγκόσμια μαγνητικά υγρά στο υγιές σώμα και στην ύπαρξη μαγνητικών υγρών σε όλους τους ζωικούς οργανισμούς (ζωικός μαγνητισμός). Είναι γνωστός για τα περάσματα, με τα χέρια του, πάνω από τα σώματα των ασθενών του για να ξεμπλοκάρεται η κυκλοφορία των μαγνητικών υγρών. Μεταξύ άλλων, πίστευε στο μαγνητισμό άψυχων αντικειμένων και ουσιών, όπως το νερό, το δέντρο και το σίδηρο. Έτσι εξηγείται η χρησιμοποίηση σιδερένιων ράβδων με τις οποίες άγγιζε τους ασθενείς του για να δεχτούν τη



μαγνητική ροή. Επιπλέον, οι ασθενείς έπιναν από το μαγνητισμένο νερό ή άγγιζαν το μαγνητισμένο δέντρο για να θεραπευτούν. Ο Mesmer είχε φτιάξει έναν ειδικό λουτήρα από τον οποίο προεξείχαν σιδερένιες ράβδοι και ήταν γεμάτος μαγνητισμένο νερό κι άλλες ουσίες. Ο λουτήρας αυτός όμως ήταν μόνο για τους πλούσιους. Για τους φτωχούς, υπήρχε το μαγνητισμένο δέντρο. Με τον χρόνο, αφού πρώτα έγινε διάσημος, οι θεωρίες του Mesmer απορρίφθηκαν κι άρχισε να χάνεται από το προσκήνιο...

Στην Αγγλία, όμως, αυξανόταν το ενδιαφέρον για τον μεσμερισμό. Μεταξύ των ενδιαφερομένων ήταν ο John Elliotson (1791-1868) ένας διακεκριμένος Άγγλος γιατρός που έχασε τη θέση του στο πανεπιστήμιο επειδή ασχολήθηκε με αυτό το θέμα. Για 13 χρόνια κυκλοφορούσε το περιοδικό «Zoist», όπου περιγράφονταν χειρουργικές επεμβάσεις με τις τεχνικές του Mesmer. Ένας άλλος Άγγλος γιατρός που δούλευε στην Αγγλία, ο James Esdaile (1808-1859) περιέγραψε πολυάριθμες χειρουργικές επεμβάσεις με τον ίδιο τρόπο. Αλλά την ίδια περίπου εποχή άρχισαν να χρησιμοποιούνται τα χημικά αναισθητικά κι έτσι αυτή η ιδιότητα του μεσμερισμού σύντομα ξεχάστηκε.

Ο Σκωτσέζος χειρουργός, James Braid (1795-1860) εισήγαγε τον όρο «ύπνωση» από την λέξη «ύπνος». Όταν αργότερα παρατηρήθηκε ότι δεν έχει σχέση με τον ύπνο ήταν αργά, ο όρος ύπνωση είχε ήδη καθιερωθεί. Ο Braid πρωτοξεκίνησε και την τεχνική του να κοιτάς σε ένα σημείο μέχρι να κλείσουν τα μάτια που χρησιμοποιείται -σε διάφορες παραλλαγές- μέχρι σήμερα, ενώ δήλωνε ότι η ύπνωση είναι μια ψυχολογική κατάσταση, αποτέλεσμα των υποβολών. Κάτι τέτοιο είχε αναφέρει πρώτα ο Πορτογάλος J.C. Faria (1756-1859) αλλά επειδή ήταν ιερέας, τα επιχειρήματά του δεν έπιασαν.

Η θέση της ύπνωσης οφείλεται κυρίως στον J.M. Charcot (1825-1893) ο οποίος ήταν ένας από τους πλέον διακεκριμένους νευρολόγους της εποχής του. Ο Charcot ανέπτυξε τη θεωρία ότι η ύπνωση είναι παρόμοια με την υστερία κι ότι είναι το αποτέλεσμα νευροπαθολογικής κατάστασης. Είχε μάλιστα καταφέρει να προκαλέσει μη οργανικές παραλύσεις και η παρουσίαση του έργου του στους γιατρούς της εποχής του τον έκαναν διάσημο. Από τον Charcot επηρεάστηκε και ο Freud. Ο Freud χρησιμοποίησε την ύπνωση αλλά δεν ήταν ιδιαίτερα καλός υπνωτιστής (χρησιμοποιούσε έναν εξουσιαστικό τρόπο υπνοθεραπείας που σήμερα ξέρουμε ότι μειώνει τις πιθανότητες επιτυχίας) κι έτσι την εγκατέλειψε.

Κύριος αντίπαλος του Charcot ήταν ο Bernheim (1837-1919) του πανεπιστημίου

Nancy. Ο Bernheim επηρεάστηκε από τον γιατρό Libeault που είχε μεγάλη επιτυχία στη θεραπεία με υποβολή κατά την ύπνωση. Υποστήριζε ότι η ύπνωση είναι το αποτέλεσμα υποβολής κι επέμεινε ότι μπορούν και οι φυσιολογικοί άνθρωποι να υπνωτιστούν. Η διαμάχη του Bernheim με τον Charcot ήταν έντονη αλλά οι απόψεις του Bernheim έτυχαν μεγαλύτερης αποδοχής και τελικά επικράτησαν.

Για να μην κουράσω με την ιστορία, υπήρξαν κι άλλοι σπουδαίοι επιστήμονες που με την ενασχόλησή τους βοήθησαν να μάθουμε περισσότερα για την ύπνωση. Στη δεκαετία του '30, ο Clark Hull ξεκίνησε το πρώτο μεγάλης κλίμακας ερευνητικό πρόγραμμα για την ύπνωση. Ενώ ο μαθητής του, ο γνωστός ψυχίατρος Milton Erickson, ανέπτυξε πρωτοποριακές και δημιουργικές τεχνικές που βοήθησαν την ύπνωση να γίνει πιο αποδεκτή στον κλινικό τομέα. Από το 1950 και μετά, αναζωπυρώθηκε το ενδιαφέρον για την ύπνωση τόσο κλινικά όσο κι ερευνητικά.

Πηγές



«The truth about hypnosis» - William Hewitt (μετάφραση Στέφανος Αγγελίδης) |  
Θοδωρής Δασκαλόπουλος - Ψυχίατρος | hypnosis.gr