

## **Mi az az integratív hipnoterápia?**

*Brieger Katalin*

Sokan, ha meghallják a hipnózis szót, valamiféle varázslásra gondolnak, ahol a hipnotizált egy magatehetetlen, kiszolgáltatott állapotba kerül, ahol aztán bármit megtehetnek vele, akár akarata ellenére is. Valójában egy bizalmi kapcsolatban létrehozott módosult tudatállapotról van szó, amiben – ha terápiás helyzetben hozzuk létre – sokkal könnyebbé válik a személyiségünkben rejlő tudattalan tartalmak feltárása, és az esetleges személyiség-fejlődésbeli elakadások feloldása, hiányok feltöltése.

Az integratív jelző arra utal, hogy az adott terápiás irányzat többféle különböző módszerekből alkalmaz válogatott részeket, amelyek leginkább megfelelnek az egyénnek, és alkalmasak a hozott probléma megoldására. Fontos, hogy nem csak a módszerek ész nélkül összepakolt használatáról van szó, ugyanúgy nélkülözhetetlen alapja a terapeuta személye és a vele kialakított bizalmi kapcsolat, mint az összes többi pszichoterápiás módszer esetében. Hipnoterápia alkalmazása során sokszor használunk szimbólumokat, belső képeket a problémákkal való munkához, mivel így olyan belső tartalmakhoz is könnyebben hozzáférünk, amelyekhez egyébként túl fájdalmas lenne - pont ez az oka annak, hogy ezek a tartalmak a tudattalanba lettek száműzve, és el lettek feledve. Hatására néha feltörnek ezek az elfeledett emlékek, néha nem... nem célunk, hogy erőszakkal bármit is feltárjunk, a szimbólumokkal való munka ugyanolyan hatékony akkor is, ha nem tudjuk pontosan, mit szimbolizál, a belső változás így is, úgy is megtörténik.

Pszichés problémával összefüggő/társuló testi betegségek esetében kifejezetten hatékony ez a fajta – hipnoterápiás – munka, mivel nagyon gyakori, hogy pont azért fejeződik ki testi formában egy lélektani elakadás, mert más módon nem tud megjelenni. A terápiás munka során lehetőség nyílik arra, hogy egy egészségesebb csatornán keresztül jelenítsük meg a mögöttes problémát, valamint a hozzá tartozó testi érzeteket, érzéseket, emlékeket és gondolatokat.