

Μύθοι και αλήθειες για την ύπνωση

«Τα βλέφαρά σας είναι βαριά», «αυτό που θέλω τώρα είναι να κοιμηθείτε», «θα κάνετε ό,τι σας πω να κάνετε», «όταν ξυπνήσετε θα τα έχετε ξεχάσει όλα». Μήπως σας είναι γνώριμες αυτές οι φράσεις; Υποθέτω πως ναι. Θα σας εξηγήσω στο παρόν κείμενο, χωρισμένο σε τέσσερις μεγάλες ενότητες, τι είναι και τι δεν είναι ύπνωση, όπως επίσης και τα πεδία εφαρμογής της σήμερα. Εν συνεχεία θα σας μιλήσω για τέσσερις μεγάλους μύθους που αφορούν την ύπνωση αυτή καθεαυτή, την κατάσταση της ύπνωσης, τον υπνοθεραπευτή και τις συνεδρίες. Τέλος, θα αναφερθώ σε όλες τις άλλες λανθασμένες ιδέες πάνω σε αυτό το θέμα.

Πρώτη Ενότητα: ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1) Ορισμός

Τι είναι η ύπνωση; Θα μπορούσα να γράψω τουλάχιστον ένα κεφάλαιο ή ένα ολόκληρο βιβλίο για αυτό το θέμα. Προτιμώ όμως να σας το εξηγήσω απλά. Σύμφωνα με το γαλλικό λεξικό Larousse πρόκειται για μια ιδιαίτερη συνειδησιακή κατάσταση μεταξύ ύπνου και ξύπνιου προκαλούμενη δια της υποβολής. Η ύπνωση είναι ταυτόχρονα δύο πράγματα: μια ιδιαίτερη συνειδησιακή κατάσταση και το σύνολο των τεχνικών που χρησιμοποιούνται για να επιτευχθεί αυτή η κατάσταση.

Η ύπνωση αποτελεί μέρος εκείνων των καταστάσεων που βιώνουμε όταν βρισκόμαστε σε έκσταση. Οι καταστάσεις αυτές με τη σειρά τους ανήκουν στις τροποποιημένες καταστάσεις της συνείδησης. Τεράστιο θέμα... Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ζήσει κανείς μία τροποποιημένη κατάσταση της συνείδησης. Και δεν υπάρχει μία και μοναδική τεχνική για την επίτευξή της. Βρίσκεται κανείς σε ελαφρά έκσταση στον κινηματογράφο, ή διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο και φυσικά, στον ίδιο βαθμό αν όχι σε μεγαλύτερο, όταν παρίσταται σε μια θρησκευτική τελετή ή όταν συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια μιας πνευματιστικής συνεδρίας. Ο διαλογισμός και η ύπνωση οδηγούν σε παρόμοιες καταστάσεις. Αν λοιπόν δουλεύει αυτή η ελαφρά έκσταση, θα μας οδηγήσει στην πραγματική υπνωτική έκσταση.

2) Τα τέσσερα είδη ύπνωσης

Ο ειδικός που αναλαμβάνει να σας υπνωτίσει επιλέγει ανάμεσα σε τέσσερις διαφορετικές τεχνικές ύπνωσης. Καμία τεχνική δεν υπερτερεί των άλλων, ειδάλλως θα είχε επικρατήσει! Κάθε τεχνική ύπνωσης έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της. Μία τεχνική μπορεί να ενδείκνυται περισσότερο από μία άλλη. Αυτό θα εξαρτηθεί από τη φύση, τον χαρακτήρα, την εμπειρία, την προσέγγιση κ.ο.κ. του υπνωτιζόμενου. Είναι επίσης δυνατόν οι διάφορες τεχνικές να αλληλοσυμπληρώνονται. Ως εκ τούτου, ο υπνωτιστής μπορεί να αρχίσει με μία συγκεκριμένη τεχνική, στην πορεία να αλλάξει και να ολοκληρώσει τη συνεδρία με ακόμα μία άλλη.

2α) Η ετερούπνωση, γνωστή επίσης με τον όρο κλασική ύπνωση, είναι η πιο διαδεδομένη στο ευρύ κοινό, όπως επίσης και η πιο διαστρεβλωμένη. «Τώρα πέφτετε σε καταληψία»...κλασική μέθοδος που χρησιμοποιείται κυρίως από έμπειρους θεατρικούς υπνωτιστές για εντυπωσιασμό με άμεσο

και θεαματικό αποτέλεσμα. Αυτό όμως δεν θα πρέπει να μειώνει την αξία της. Πρόκειται για ένα είδος ύπνωσης άμεσο όπου ο υπνωτιστής αναλαμβάνει τον ρόλο του καθοδηγητή δίνοντας εντολές σε επιτακτικό τόνο (αυταρχικός τρόπος υποβολής κατά τον οποίο ο ασθενής είναι απλά παθητικός δέκτης των υποβολών του θεραπευτή). Συμβαίνει συχνά οι έγκριτοι επαγγελματίες υπνωτιστές να χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική σε συνδυασμό με άλλες για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

2β) Η ανθρωπιστική ύπνωση, η πιο πρόσφατη τεχνική, τυπικά γαλλική που ανέπτυξε ο Olivier Lockert στις αρχές του 21^{ου} αιώνα. Σε αντίθεση με τις υπόλοιπες τρεις δεν απευθύνεται στο ασυνείδητο, αλλά στη συνείδηση, στην προσωπικότητα του υπνωτιζόμενου. Οι παραδοσιακές τεχνικές της ύπνωσης αντιστρέφονται και ο υπνωτιζόμενος βιώνει μια αυξημένη κατάσταση της συνείδησης. Πάει πιο πέρα ακόμη αγγίζοντας ζητήματα πνευματικής φύσεως (πένθος, λόγος ύπαρξης...). Για να είμαι ειλικρινής, πρέπει να σας πω ότι είναι μία μέθοδος αμφιλεγόμενη τόσο στην γείτονα Γηραία Αλβιώνα όσο και στην Ισπανία, την Ελλάδα κ.ο.κ... Κι αυτό στην καλύτερη περίπτωση, όταν δηλαδή δεν αγνοούν παντελώς την ύπαρξη αυτής της μεθόδου.

2γ) Η νέα ύπνωση, όρος που εφηύρε ο σεξολόγος Daniel Araoz στα μέσα της δεκαετίας του '70, είχε ως στόχο να συμπληρώσει την ερικσονία προσέγγιση καθιστώντας την λιγότερο επιτακτική και πιο ευέλικτη.

2δ) Την ερικσονιανή ύπνωση, όπως υποδεικνύει το όνομά της, την εισήγαγε ο Αμερικανός ψυχίατρος Μίλτον Έρικσον τη δεκαετία του '30. Ενώ είναι η πιο δημοφιλής τεχνική, παρά ταύτα παραμένει η λιγότερο γνωστή. Ελάχιστοι υπνωτιστές την χρησιμοποιούν σήμερα όπως τη χρησιμοποιούσε ο Έρικσον. Στα πρώτα της στάδια δεν λάμβανε υπόψη την επιθυμία του ασθενούς τον οποίο και χειραγωγούσε. Παρόλο που φέρει το όνομά του, αυτή η τεχνική ύπνωσης στις μέρες μας είναι πολύ πιο ευέλικτη και ο υπνοθεραπευτής είναι περισσότερο « διπλωμάτης » απέναντι στον ασθενή.

3) Ποιος ήταν ο Μίλτον Έρικσον (1901-1980);

Αμερικανός ψυχίατρος που στα 17 του έπασχε από πολιομυελίτιδα. Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής του πειραματίστηκε με διάφορες μεθόδους, τις οποίες εν συνεχεία δούλεψε και ανέπτυξε στα πλαίσια της θεραπευτικής ύπνωσης που (εσφαλμένα) φέρει το όνομά του.

Δεύτερη Ενότητα : Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΝΩΣΗΣ

1) Η κλινική ύπνωση

Όπως υποδεικνύει το όνομά της, χρησιμοποιείται αποκλειστικά από τους επαγγελματίες που έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση: γιατροί, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές. Σημειωτέον ότι οι ψυχαναλυτές δεν είναι επαγγελματίες σε αντίθεση με ό,τι πιστεύεται. Παρ'όλα αυτά έχοντας κατακτήσει μια σημαντική θέση στον ιατρικό τομέα (ιδιαιτερότητα της Γαλλίας), έχουν τη δυνατότητα να εκπαιδευτούν στην υπνοανάλυση.

Η κλινική ύπνωση έχει θεραπευτική εφαρμογή, χρησιμοποιείται για παράδειγμα από δερματολόγους, από αναισθησιολόγους, από ειδικούς για την αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών, για τη διακοπή επιβλαβών συνηθειών (αλκοόλ, κάπνισμα) κ.ο.κ

Έχω λάβει τη σχετική εκπαίδευση από το Πανεπιστήμιο του Staffordshire για αυτό τον τύπο ύπνωσης, ασχολούμαι όμως αποκλειστικά με την ανάδρομη ύπνωση στα πλαίσια της μη ιατρικής ύπνωσης που στοχεύει στη βελτίωση της ζωής μας.

2) Η μη ιατρική ύπνωση/ύπνωση για αυτοβελτίωση, για μια καλύτερη ζωή Υπάρχει πληθώρα σχολών στη Γαλλία που αναλαμβάνει την κατάρτιση ψυχοθεραπευτών, coachs και υπνοθεραπευτών σε αυτόν τον τύπο ύπνωσης που χρησιμοποιείται εκτός ιατρικού πλαισίου. Οι πιο γνωστές σχολές στη Γαλλία είναι οι εξής: η Γαλλική Σχολή Ύπνωσης (Ecole française d'hypnose, EFH) και το Γαλλικό Ινστιτούτο Ερικσονιανής Ύπνωσης (Institut français d'hypnose éricksonnienne, IFHE).

Παραδόξως η οργάνωση National Guild of Hypnotists που ιδρύθηκε το 1951 είναι ελάχιστα γνωστή στη Γαλλία. Πιστοποιημένα εκπαιδευτικά προγράμματα, που αποτελούνται από διάφορους κύκλους σπουδών, συνολικά πάνω από 100 ώρες υποχρεωτικής εκπαίδευσης, αυτού του οργανισμού γίνονται σπάνια. Απ' ό,τι γνωρίζω υπάρχουν μόνο δύο κέντρα που τα διαθέτουν και βρίσκονται στα περίχωρα του Παρισιού : Psynapse και Hypnose-Coaching. Επιπλέον σε αυτά τα δύο κέντρα οι φοιτητές εξετάζονται και όταν δεν έχουν το απαιτούμενο επίπεδο, κόβονται, κάτι που δεν συμβαίνει και τόσο συχνά στα άλλα.

Τα δίδακτρα για έναν κύκλο σπουδών στο NGH ή αλλού κυμαίνονται από 1200 ευρώ έως τα 2000 ευρώ περίπου. Με άλλα λόγια ο κάθε ενδιαφερόμενος συχνά ξοδεύει πάνω από 4000 ευρώ για να λάβει μία πλήρη εκπαίδευση και για να θεωρείται έγκριτος επαγγελματίας υπνοθεραπευτής και όχι ένας απλός βοηθός ! Περισσότερο να σας πω ότι υπάρχουν ελάχιστες σχολές που να μην δίνουν δίπλωμα σε φοιτητή όταν δεν το αξίζει. Όπως και να το κάνουμε, business is business... Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι με μία μόνο εβδομάδα κατάρτισης πώς είναι δυνατόν να κατέχει κανείς την ύπνωση ή να καλείται να τη διδάξει ; Εγώ προσωπικά με δύο χρόνια κατάρτισης στο θέμα αυτό δεν θα το αποτολμούσα. Κι όμως στη Γαλλία η νομοθεσία το επιτρέπει, κι όποιος το κάνει είναι υπόλογος στη συνείδησή του και μόνο.

3) Η επιλογή ενός καλού υπνοθεραπευτή

Τι κάνετε για να βρείτε έναν παθολόγο γνωρίζοντας πολύ καλά ότι όλοι είναι πτυχιούχοι της Ιατρικής ; Ακούτε τι κυκλοφορεί; Βρίσκετε ένα όνομα στην τύχη ψάχνοντας στον χρυσό οδηγό ; Βλέπετε πόσο έμπειρος είναι ; Πόσα παίρνει ; Λίγο ή πολύ το ίδιο κάνουμε και όταν ψάχνουμε να βρούμε έναν επαγγελματία υπνοθεραπευτή. Ιδίως αν μένετε σε μεγαλούπολη έχετε τη δυνατότητα απεριόριστων επιλογών, καθώς υπάρχει τεράστιος αριθμός υπνοθεραπευτών τόσο για την κλινική όσο και για την μη ιατρική ύπνωση.

Αν είστε απλώς λίγο κρυωμένος, προφανώς δεν θα χρειστεί να απευθυνθείτε σε έναν ιολόγο... Έτσι λοιπόν και στην περίπτωση της ύπνωσης όλα εξαρτώνται από τον λόγο για τον οποίο θέλετε να την κάνετε, από τις προσδοκίες σας, τι περιμένετε από τον υπνοθεραπευτή κ.ο.κ. Πάντως είναι γεγονός ότι ένα πανεπιστημιακό δίπλωμα αποτελεί καλή ένδειξη. Ο παράγων άνθρωπος παίζει επίσης σημαντικό ρόλο και ως

εκ τούτου δεν υπάρχει έτοιμη απάντηση για την εγγυημένη ανεύρεση υπνοθεραπευτή που να σας ικανοποιεί απόλυτα.

Τρίτη ενότητα: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΝΩΣΗ

1) Για την ύπνωση αυτή καθαυτή

α) Σε τι διαφέρει από τη θεατρική ύπνωση; Αυτού του είδους η ύπνωση αποτελεί ένα απειροελάχιστο μέρος της ύπνωσης που σκοπό έχει να διασκεδάσει το ευρύ κοινό. Με την ίδια λογική οι συνεδρίες μαντείας θα έπρεπε να γίνονται από άτομα στο στιλ της κυρίας Ίρμα με φουλάρι στο κεφάλι, και με την κρυστάλλινη σφαίρα ως απαραίτητο αξεσουάρ...

β) Η ύπνωση είναι κάτι το υπερφυσικό: καθόλου. Πρόκειται για τεχνικές επαγωγής που βοηθούν στη δημιουργία της υπνωτικής κατάστασης, οι οποίες διδάσκονται και τίθενται σε εφαρμογή. Όπως ακριβώς γίνεται με ένα μουσικό όργανο...

γ) Η ύπνωση είναι μόδα που θα περάσει...: εξαρτάται τι εννοούμε με τον όρο «μόδα». Ίσως και να είναι, αν με αυτόν τον όρο εννοούμε το πάθος και τη μανία του κόσμου τον τελευταίο καιρό για τις εναλλακτικές μεθόδους βελτίωσης της ζωής του. Η ύπνωση με αυτή την αύρα μυστηρίου να την τυλίγει επιπλέον, κατέχει τα πρωτεία σε αυτόν τον τομέα. Αν όμως εννοούμε ένα φαινόμενο που εν καιρώ θα ξεχαστεί, όπως έγινε λόγου χάρη με τη φρενολογία (μελέτη της δομής του κρανίου ώστε να προσδιοριστεί η τυχόν προδιάθεση στην εγκληματικότητα ενός ατόμου), η απάντηση είναι κατηγορηματική: όχι. Σε παγκόσμιο επίπεδο το ενδιαφέρον των νευροεπιστημών, της ιατρικής, της πειραματικής ψυχολογίας, για την ύπνωση παραμένει αμείωτο.

δ) Η ύπνωση δεν είναι επιστημονικά αποδεδειγμένη: και βέβαια είναι! Υπάρχουν άτομα που από τη μία περιφρονούν την αστρολογία και από την άλλη ενστερνίζονται με πάθος ψυχοθεραπευτικές μεθόδους αμφίβολης αξιοπιστίας. Δεν ευσταθεί να απορρίπτουμε το ένα και να δεχόμαστε το άλλο. Η ύπνωση, όμως, συνιστά αντικείμενο επιστημονικών μελετών, οι οποίες ακολουθούν αυστηρό πρωτόκολλο και κατά συνέπεια μπορούν να αναπαραχθούν σε εργαστήριο κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Οι τελευταίες έρευνες χρησιμοποιώντας την απεικόνιση PET (Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων) δείχνουν ολοφάνερα τη διαφορά σε τουλάχιστον τέσσερις ζώνες του εγκεφάλου αναφορικά με τη συνήθη κατάσταση εγρήγορσης, ονειροπόλησης ακόμα και οπτικοποίησης.

ε) Η ύπνωση θεραπεύει μόνο τα συμπτώματα κι όχι την αιτία του προβλήματος: αυτή η σκοταδιστική αντίληψη έρχεται σε αντίθεση με τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες. Είναι κενή νοήματος, σαν να λέμε ότι τα μικρόβια δεν υπάρχουν επειδή δεν τα βλέπουμε. Παραθέτω τι αναφέρει η Joëlle Proust ερευνήτρια στο CNRS : « ο όρος « ασυνείδητο » σε καμία περίπτωση δεν δηλώνει ένα σύνολο απωθημένων παραστάσεων, αλλά την πλειονότητα των παραστάσεων συγκινησιακών και μη, γλωσσικών και μη που ο εγκέφαλος ενεργοποιεί μια δεδομένη στιγμή. »

στ) Η ύπνωση κάνει θαύματα : και πάλι, δεν θα πρέπει να πηγαίνουμε από το ένα άκρο στο άλλο. Δεν πρόκειται για μία συνεδρία μαντείας κατά την οποία κάθεστε και ακούτε το μέντιουμ να σας μιλά για το τι θα σας συμβεί στο μέλλον. Στην ύπνωση θα πετύχετε αυτό που θέλετε μόνο αν δουλέψετε ! Όπως και για την απόκτηση ενός διπλώματος χρειάζεται μία

κάποια προσπάθεια. Παρεμπιπτόντως, αν με επισκεφτείτε για μία συνεδρία δρόμου ζωής (πνευματικής), να γνωρίζετε ότι πρόκειται για την ίδια ψυχολογική διαδικασία. Η ύπνωση λοιπόν δεν θα σας βοηθήσει να σταματήσετε το κάπνισμα παρά μόνο αν πραγματικά δουλέψετε για αυτό.

ζ) Μέσω της ύπνωσης μπορούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις σας : τι άλλο θα ακούσουμε ! Όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ύπνωσης η έκτη σας αίσθηση ενδεχομένως να είναι πιο ανεπτυγμένη, ίσως ακόμη να έρθετε σε απευθείας επαφή με τους καθοδηγητές σας. Μέχρι αυτό το σημείο, ναι, μπορείτε να φτάσετε. Δεν είναι και λίγο, δεν νομίζετε ;

η) Η ύπνωση είναι ό,τι και ο ύπνος: όχι, σε καμία περίπτωση. Δείτε τον ορισμό στο πρώτο μέρος της πρώτης ενότητας.

θ) Η δυνατότητα για ύπνωση υπάρχει σε όλους: και ναι και όχι ! Εξαρτάται από το τι ακριβώς εννοούμε με τη φράση « δυνατότητα για ύπνωση ». Όλοι μας λίγο ή πολύ με κάποιον τρόπο έχουμε αυτή τη δυνατότητα (βλέποντας ένα συναρπαστικό έργο στον κινηματογράφο...). Σπάνιες είναι οι περιπτώσεις ατόμων που προβάλλουν ασυνείδητα μία αντίσταση πιο σθεναρή από τον μέσο όρο...

ι) Η ύπνωση λειτουργεί καλύτερα στις γυναίκες παρά στους άντρες : λάθος ! Δεν υπάρχει καμία διαφορά ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, στην ύπνωση τουλάχιστον.

2) Για την κατάσταση ύπνωσης

α) Μόνο όσοι επηρεάζονται εύκολα μπορούν να εισέλθουν σε φάση έκστασης : όχι ! Το αντίθετο μάλιστα. Έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα με δυνατό χαρακτήρα μπορούν να εισέλθουν σε φάση έκστασης πιο εύκολα απ' ό,τι ένα άτομο ψυχολογικά αδύναμο.

β) Σε κατάσταση έκστασης χάνω τον έλεγχο του εαυτού μου : καμία σχέση, βγάλτε το από το μυαλό σας ! Κατά την ύπνωση δεν υπάρχει περίπτωση να κάνετε κάτι που δεν το επιθυμείτε. Μάλιστα, μπορείτε εντελώς ελεύθερα να πείτε και ψέματα. Κατά τις αστυνομικές έρευνες (ιδίως στις αγγλοσαξονικές χώρες) αυτός που έχει υπνωτιστεί είναι πάντα το θύμα και ποτέ ο ύποπτος. Διότι ο ύποπτος αποκλείεται να έχει υπνωτιστεί, αφού σύμφωνα με την κυρίαρχη αντίληψη αυτός μπορεί να πει ψέματα πιο εύκολα και να παρουσιάσει τα πράγματα όπως τον βολεύουν...

γ) Έτυχε να κάνω ύπνωση με έναν κατά τα φαινόμενα καλό υπνωτιστή αλλά η συνεδρία απέτυχε : επαναλαμβάνω ότι δεν πρόκειται να εισέλθετε σε φάση έκστασης, εάν εσείς οι ίδιοι δεν το θελήσετε. Κατά τον θεατρικό υπνωτισμό, οι πελάτες αυτό περιμένουν και συμμετέχουν με τη θέλησή τους, ακόμη κι αν δεν το συνειδητοποιούν.

δ) Για να υπνωτιστεί κανείς χρειάζεται οπωσδήποτε έναν υπνωτιστή : όχι. Από το παράθυρο ενός τρένου χαζέψτε το τοπίο που περνάει μπροστά από τα μάτια σας, δείτε μια καλή ταινία, διαβάστε ένα συναρπαστικό βιβλίο, είναι μια καλή αρχή για να βιώσετε την ελαφρά ύπνωση.

ε) Δεν πιστεύω στην ύπνωση άρα δεν θα πετύχει : είναι σαν να λέμε, δεν πιστεύω ότι η γη είναι στρογγυλή γιατί δεν μπορώ να το δω ! Σοβαρά τώρα, έχει να κάνει με την προσωπικότητα του πελάτη/ασθενούς, με τη σχέση του με τον υπνοθεραπευτή, με τις περιστάσεις, κτλ...

στ) Υπάρχει κίνδυνος να παραμείνω σε κατάσταση ύπνωσης και να μην επανέλθω ποτέ : λάθος και πάλι λάθος. Ξαναδιαβάστε τον ορισμό της ύπνωσης.

ζ) Η αυτούπνωση είναι επικίνδυνη; Όταν κόβουμε τα νύχια μας, κινδυνεύει η ζωή μας; Επαναλαμβάνω, δεν πρόκειται για την ύπνωση αυτή καθεαυτή αλλά για το πώς εσείς τη βιώνετε, ποιες είναι οι προσδοκίες σας, οι φοβίες σας.

η) Χρειάζεται μεγάλη ικανότητα συγκέντρωσης για να τα καταφέρει κανείς : όχι βέβαια. Αυτό που χρειάζεται είναι η τεχνική και (λίγη) υπομονή...

θ) Μπορούμε να προσποιηθούμε ότι βρισκόμαστε σε έκσταση; Ναι, και βέβαια μπορούμε, αλλά για ποιο λόγο να το κάνει κανείς αυτό; Ποιο το νόημα;

ι) Μπορεί κανείς να βιώσει αρνητικά την έκσταση; Είναι σαν να λέμε: μπορεί κανείς να βιώσει αρνητικά μια συνεδρία μαντείας; Χωρία πλάκα τώρα, το θέμα δεν είναι τόσο η έκσταση αυτή καθεαυτή, αλλά το αίσθημα που αφήνει.

3) Για τον υπνοθεραπευτή και τη συνεδρία ύπνωσης

α) Ο υπνοθεραπευτής θα πρέπει να είναι πολύ χαρισματικός, ειδάλλως δεν θα τα καταφέρει: όχι απαραίτητως, πρόκειται για έναν άνθρωπο που γνωρίζει την τεχνική και την εφαρμόζει, όπως ο οποιοσδήποτε γιατρός. Να μην ξεχνάμε βέβαια ότι παίζει σημαντικό ρόλο το πόσο έμπειρος είναι και η προσωπικότητά του.

β) Μπορεί η σχέση με τον υπνοθεραπευτή να μου προκαλέσει εξάρτηση; Εσείς, κατόπιν συμφωνίας με τον υπνοθεραπευτή σας, ορίζετε και καλλιεργείτε τη σχέση που θα έχετε μαζί του. Θα είστε εξαρτημένος απ' αυτόν μόνο αν το θελήσετε. Όπως συμβαίνει άλλωστε σε όλες τις διαπροσωπικές σχέσεις, είτε πρόκειται για τη σχέση μας με τον φούρναρη είτε με ένα μέντιουμ.

γ) Μπορεί κανείς να συνδυάσει την υπνοθεραπεία με μία άλλη ψυχοθεραπεία; Και βέβαια. Δεν υπάρχει λόγος να απαγορεύεται κάτι τέτοιο.

δ) Ο υπνοθεραπευτής μπορεί να με εκπαιδεύσει να γίνω κι εγώ επαγγελματίας υπνωτιστής; Όχι, σίγουρα όχι (εκτός κι αν είναι καθηγητής στην ειδικότητα αυτή). Ξαναδιαβάστε το δεύτερο μέρος της δεύτερης ενότητας.

ε) Κοστίζει πολύ; Λιγότερο από κάποιες μακροχρόνιες ψυχοθεραπείες! Μια τέτοια θεραπεία, πληρωμένη από την τσέπη σας και συχνά σε μετρητά, καθότι τα έξοδα δεν καλύπτονται από το ΙΚΑ, μπορεί να διαρκέσει χρόνια ή στην καλύτερη (για το πορτοφόλι σας) έναν χρόνο. Ας υποθέσουμε ότι δίνετε 50 ευρώ ανά δεκαπενθήμερο για δέκα μήνες, φτάνουμε στα 1000 ευρώ τον χρόνο και αυτό το ποσό το πολλαπλασιάζουμε επί δεν ξέρω κι εγώ πόσα χρόνια. Η τιμή, όπως και η διάρκεια, μιας συνεδρίας ύπνωσης ποικίλλει (από 50 ευρώ μέχρι 150 ευρώ την ώρα). Παραμένει όμως μία θεραπεία μικρής διάρκειας, γενικά χρειάζονται τρεις με έξι συνεδρίες. Αυτό λοιπόν σημαίνει ότι συνολικά θα ξοδέψετε λιγότερο καταβάλλοντας ωστόσο μεγαλύτερα ποσά για κάθε συνεδρία ύπνωσης σε σχέση με μία κλασική συνεδρία ψυχοθεραπείας.

στ) Τα έξοδα καλύπτονται από το ΙΚΑ; Εξαρτάται από το αν θα απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία γιατρό ή όχι. Αν πρόκειται για ύπνωση που σκοπό έχει τη βελτίωση της ζωής σας (καταπολέμηση του στρες, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης...), τότε όχι, τα έξοδα δεν καλύπτονται, όπως σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση ψυχοθεραπείας.

ζ) Μπορεί το πρόβλημα το οποίο προσπαθώ να λύσω με την υπνοθεραπεία να μετατραπεί σε κάτι άλλο; Αυτή η αντίληψη είναι πέρα για πέρα εσφαλμένη. Ίσως εμφανιστεί κάποιο άλλο πρόβλημα κατά τη συνεδρία ύπνωσης, όπως άλλωστε μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε άλλο είδος ψυχοθεραπείας.

η) Και ο γιατρός/παθολόγος μου τι ρόλο έχει σε όλη αυτή την υπόθεση; Σας συνιστώ να τον κρατάτε ενήμερο, μην ξεχνάτε ότι πρόκειται για τον οικογενειακό σας γιατρό.

θ) Όλοι οι υπνοθεραπευτές είναι τσαρλατάνοι: όλοι οι αστυνομικοί είναι ναζί, όλοι οι καθηγητές κομμουνιστές, όλοι οι πολιτικοί διεφθαρμένοι, κτλ... Γενικολογίες ελάχιστα αξιόπιστες. Ένας πραγματικός υπνοθεραπευτής έχει εκπαιδευτεί και δεν μπορεί να ανεχτεί τέτοιου είδους προσβολές. Θα σας πει μέχρι πού μπορεί να φτάσει, τα όρια του και θα σας ενημερώσει για τη δουλειά που έχετε να κάνετε.

4) Όλα τα υπόλοιπα (και ακόμη περισσότερα...)

Εεε..., όχι, δεν υπάρχει τίποτα άλλο... Παραπλανητικός ο υπότιτλος... Σε αυτό το μέρος θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς ευχαριστίες μου στην Pascale Haag, την Nathalie Roudil-Paolucci, στην NGH και τον Στυλιανό Ζάνο, διδάκτορα υπνοθεραπευτή στο ιατρείο Hypnose-Coaching (Παρίσι) και καθηγητή στην NGH, στον Olivier Lockert για τις παρατηρήσεις του και κυρίως στους καθηγητές μου στο Πανεπιστήμιο του Staffordshire.