Copyright © Psychiatria i Psychoterapia

ISSN 1895-3166

Psychiatria i Psychoterapia 2012, Tom 8, Nr 1-2: s.41-44
wersja pierwotna - elektroniczna

Michał Mielimąka

RECENZJA KSIĄŻKI PT. „HIPNOZA W PSYCHOTERAPII", AUTORSTWA JOSIE HADLEY I CAROLA STAUDACHERA.

z Katedry Psychoterapii UJ Collegium Medicum
p.o. kierownika katedry: dr hab. med. Krzysztof Rutkowski

Książka pt. Hipnoza w psychoterapii autorstwa Josie Hadley i Carola Staudachera jest kolejną pozycją z cyklu „Techniki terapeutyczne" wydaną przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Stanowi polski przekład wydanej w roku 1989 książki pt.: „Hypnosis for Change: A Practical Manual of Proven Hypnotic Techniques". Tytuł przekładu polskiego może sugerować, iż czytelnik otrzyma mniej lub bardziej obszerny przegląd metod zastosowania techniki hipnozy w psychoterapii. W celu uniknięcia rozczarowania warto przed przystąpieniem do lektury zwrócić uwagę na oryginalny tytuł. Recenzowana książka jest bowiem przede wszystkim pracą autorską zawierającą opis różnorodnych metod oddziaływań psychospołecznych mających na celu zmodyfikowanie funkcjonowania ludzkiego organizmu w dość szerokim zakresie. Kryteria selekcji omawianych technik oraz strategii postępowania pozostają niejasne. Na podstawie treści książki można domniemywać, iż głównie doświadczenie własne i wiedza autorów decydowały o doborze i konstrukcji przedstawianych metod oddziaływania. Książka rozczaruje zatem te osoby, które oczekują opartego na przesłankach naukowych przeglądu współcześnie znanych i sprawdzonych w praktyce klinicznej sposobów zastosowania techniki hipnozy w kompleksowym leczeniu wybranych zaburzeń psychicznych.

Książka wraz z przedmową i bibliografią liczy 302 strony. Podzielona jest na dwadzieścia rozdziałów – pierwsze trzy rozdziały obejmują omówienie zagadnień teoretycznych, kolejne piętnaście rozdziałów dotyczy postępowania w wybranych problemach zdrowotnych i osobistych, ostatnie dwa rozdziały skierowane są do „hipnoterapeutów" i zawierają uwagi dodatkowe oraz omówienie „technik specjalnych".

Zagadnienia teoretyczne przedstawione są wybiórczo i skrótowo, co może zawieść oczekiwania czytelnika zainteresowanego poznaniem wiedzy dotyczącej natury zjawiska hipnozy. Zakres i sposób omówienia zagadnień teoretycznych formułuje raczej autorskie wprowadzenie do poznania teorii hipnozy, niż wyczerpującą temat syntezę. Istotną uciążliwość stanowi brak w tekście książki bezpośrednich odniesień do literatury źródłowej, co znacznie utrudnia śledzenie biegu i rozwoju myśli autorów. Niektóre pojęcia fachowe

są stosowane w książce bez wskazania ich pochodzenia oraz bez należnego wyjaśnienia ich znaczenia. W wybranych fragmentach książki autorzy stosują zamiennie terminy: trans, raport, hipnoza, autohipnoza, co jest uzasadnione wyłącznie w świetle wybranych koncepcji teoretycznych natury zjawiska hipnozy. Ponadto w opisywanej książce poświęcono niewiele uwagi znaczeniu aspektu relacyjnego hipnozy.

W rozdziałach od trzeciego do osiemnastego autorzy przedstawiają szczegółowo opisane propozycje postępowania terapeutycznego w wybranych problemach zdrowotnych i osobistych. Zasadniczo treść tych rozdziałów przedstawiona jest w sposób przejrzysty i uporządkowany. Omawiane zagadnienia związane ze zdrowiem obejmują: „uporanie się" z nadwagą, rzucanie palenia, redukcję stresu, leczenie fobii, panowanie nad bólem, poprawę jakości snu, postępowanie terapeutyczne w stanach nadmiernego niepokoju oraz leczenie urazów z dzieciństwa u osób dorosłych. Zagadnienia związane z poprawą funkcjonowania osobistego i społecznego obejmują: umocnienie poczucia własnej wartości i zwiększenie motywacji, zwiększenie efektywności uczenia się, poprawę osiągnięć sportowych oraz wzmocnienie kreatywności. Ponadto odrębne rozdziały poświęcono omówieniu postępowania terapeutycznego w przebiegu procesu żałoby oraz przygotowaniu do porodu naturalnego i usprawnieniu jego przebiegu. Dwa ostatnie rozdziały książki skierowane są do hipnoterapeutów i zawierają uwagi merytoryczne dotyczące stosowania hipnozy w terapii oraz omówienie „technik specjalnych" (np. techniki cofnięcia się w czasie, sterowanych wyobrażeń).

Za szczególne wartościowy uznać można fragment książki dotyczący sposobu formułowania sugestii w stanie hipnozy. Autorzy szczegółowo przedstawiają zasady przygotowywania treści sugestii poświęcając należną uwagę znaczeniu konkretnych słów i sformułowań. Podkreślają, iż nieprawidłowo sformułowana sugestia może uruchomić procesy niekorzystnie wpływające na stan zdrowia pacjenta (klienta). Niestety niektóre umieszczone w książce przykłady sugestii terapeutycznych budzą wątpliwości merytoryczne. Na przykład w rozdziale poświęconym problemowi nadwagi znajdujemy następujące fragmenty treści sugestii:

> A teraz wyobrażam sobie stół zastawiony żywnością, która mi szkodzi, która niszczy moje ciało i emocje. Działa na mnie jak trucizna. (…)
> (s. 76)
> (…) Zmieniasz złe nawyki żywieniowe na dobre. Pozwalasz, aby dokonało się to z łatwością i bez wysiłku. Teraz wyobrażasz sobie przez chwilę stół, zastawiasz go jedzeniem, które jest dla ciebie szkodliwe, jedzeniem, które szkodzi twemu ciału i emocjom. Wyobrażasz sobie te potrawy; są to słodycze, przekąski i chipsy. Rozkładasz je na stole. Wszystkie te potrawy ci szkodzą. Są trucizną dla twojego organizmu. Powodują, że przybywa ci kilogramów, których nie chcesz i nie potrzebujesz (…)
> (s. 77)

Wprawdzie powyższe fragmenty tekstu stanowią jedynie wyrwane z kontekstu części dłuższych w treści sugestii zaproponowanych przez autorów, jednak zawarte w nich sformułowania, niezależnie od kontekstu, mogą negatywnie wpłynąć na stan zdrowia pacjenta potęgując niekorzystne efekty nieodpowiednich nawyków żywieniowych. W dobrej relacji terapeutycznej osoba lecząca obdarzana jest przez pacjenta zaufaniem i stanowi autorytet. Nawet bez zastosowanie technik zwiększających koncentrację uwagi pacjenta na terapeucie (nawet bez indukcji stanu hipnozy) podatność na sugestię u osoby leczonej jest często znacznie zwiększona. Zatem terapeuta powinien unikać wszelkich sformułowań, które zawierają w swojej treści powiązanie zachowania pacjenta (nawet niepożądanego) z niekorzystnym efektem zdrowotnym.

Wielokrotnie podczas lektury odnosi się wrażenie, iż książka jest raczej poradnikiem „samoleczenia" skierowanym do pacjentów (klientów, czytelników), niż książką specjalistyczną przeznaczoną dla osób stosujących technikę hipnozy w praktyce klinicznej. Autorzy stronią od odwoływania się do przyjętych w medycynie systemów klasyfikacji chorób i zaburzeń. Proponują, aby przedstawiane w książce oddziaływania były samodzielnie stosowane przez pacjenta (klienta, czytelnika) w celu poprawy stanu zdrowia i samopoczucia. W zaleceniach terapeutycznych autorzy polecają m. in. nagrywanie na taśmę magnetofonową indukcji oraz zestawu sugestii, które następnie proponują odsłuchiwać w celu uzyskania oddziaływania terapeutycznego. Pośrednio wskazują, iż przygotowanie takiego nagrania (również jego treści) może odbyć się bez udziału psychoterapeuty, co budzi istotne wątpliwości merytoryczne.

Książka dostarcza wielu gotowych do odczytania „indukcji" np. indukcję kontroli wagi, indukcje cofania się w czasie, indukcję panowania nad bólem. Treści tych „indukcji" (właściwie sugestii) wskazuje na czerpanie przez autorów książki inspiracji z terapii prowadzonych w podejściu kojarzonym z osobą Miltona Ericksona. Wielokrotnie w książce czytelnik spotka sformułowania wskazujące na możliwość komunikowania się w stanie hipnozy bezpośrednio z własną nieświadomością z definicji obdarzoną zdolnością do oddziaływania (po właściwym pobudzeniu) na rzecz zdrowia i szczęśliwości pacjenta (klienta). Autohipnozę autorzy przedstawiają jako technikę umożliwiającą samodzielne „uruchamianie" leczących zasobów nieświadomości. Należy podkreślić, iż w ujęciu klasycznym hipnoza to stan wzmożonej koncentracji uwagi hipnotyzowanego na hipnotyzującym, stan w którym występują różne zjawiska, przede wszystkim zwiększenie podatności na sugestię. Efekt terapeutyczny wynika z treści sugestii formułowanych przez hipnotyzera. Techniki przedstawiane w omawianej książce są natomiast produktem autorskiej syntezy wielu nurtów oddziaływań terapeutycznych stosowanych w psychoterapii i znacznie wykraczają poza to, co klasycznie nazywane jest hipnozą. W treści propozycji terapeutycznych wyraźnie zaznacza się również czerpanie przez autorów inspiracji z teorii poznawczo-behawioralnych. Zapoznając się z wybranymi fragmentami książki czytelnik odnosi wręcz wrażenie, iż trzyma w ręku podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej. Niewątpliwie autorzy zasadnie przedstawiają użyteczność w psychoterapii integracji różnych nurtów teoretycznych. Niedosyt

pozostaje jednak w związku z brakiem omówienia stosowanego modelu integracji, co prowadzi do wytworzenie u czytelnika wrażenia eklektycznego chaosu w zawartych w książce treściach.

Podsumowując, książka „Hipnoza w psychoterapii" stanowi względnie ciekawą propozycje dla osób doświadczonych w stosowaniu techniki hipnozy w praktyce klinicznej oraz posiadających szeroką wiedzę teoretyczną w tym zakresie. Być może osoby te docenią autorski przekaz zawarty w niektórych fragmentach omawianej książki. Dla czytelników rozpoczynających szkolenie w psychoterapii i zainteresowanych poznaniem zjawiska hipnozy zalecam zapoznanie się w pierwszej kolejności z pracami Léona Chertoka, Stanislava Kratochvila, Lewisa Wolberga. Ponadto bardzo wyczerpującego i syntetycznego przeglądu wiedzy na temat natury zjawiska hipnozy oraz rozwoju teorii hipnozy dokonał profesor Jerzy Siuta w książce pt. Psychologia zjawisk hipnotycznych. Przy okazji niniejszej recenzji warto ponadto przypomnieć, iż zawarte w wielu podręcznikach gotowe przykłady treści sugestii terapeutycznych należy traktować wyłącznie jako źródło inspiracji. Treść sugestii stosowanych w pracy z konkretnym pacjentem powinna bowiem zawsze być tworzona przez wykwalifikowanego terapeutę w oparciu o informacje płynące bezpośrednio z wywiadu i badania pacjenta. Ponadto oddziaływania sugestiami (również sugestiami w stanie hipnozy) winny stanowić jedynie część starannie opracowanego planu terapeutycznego uwzględniającego informacje płynące z dokładnie przeprowadzonego procesu diagnostycznego.