

A fogamzást gyakran tudattalan lelki folyamatok akadályozzák. Hipnózissal felismerhetők és elháríthatóak a mélyen gyökerező gátak, feltéve, ha bizalommal telve dőlünk hátra a hipnotizőr karosszékében.

# a hipnotizőr karosszékében

Szerző: Dárdai Viktória Fotó: 123rf

Csak az esetek elenyésző részében van arról szó, hogy valaki születésénél fogva, biológiailag alkalmatlan a gyermekvállalásra. A fogamzás útjában gyakran inkább fel nem dolgozott belső érzelmi konfliktusok állnak – ezeket egy képzett hipnotizőr segítségével, módosult tudatállapotban feltárhatjuk, és szabad akaratlan semlegesíthetjük, megváltoztathatjuk, utat nyitva ezzel a gyógyulás és a családalapítás felé. A hipnózisról **Loós Balázs** hipnotizőrrel beszélgettünk.

## félelmeink a testünkön

A fogantatás útjában számos érzelmi akadály állhat, amelyeknek lehetséges okait a végtelenségig lehetne sorolni. A leendő anya részéről ez gyakran a szüléstől, anyaságtól, elhízástól vagy felelősségvállalástól való félelem, az apajelölt oldalán pedig szorongás, félelem, például a családfenntartó szereptől, az apaságtól vagy a szabadság elvesztésétől. „A gyermekvállalási problémák a legtöbb esetben gyermekkorban keletkeznek, fel nem dolgozott belső konfliktusokból erednek. Legtöbbször az adott személy mereven elutasít valamit tudat alatt, és saját magát ítéli ezzel meddőségre. Az érzelmi galiba ugyanis egy idő után szomatizálódik, vagyis a lelki problémák testi szinten jelentkeznek. Pszichés eredetű meddőség esetén

például PCOS, endometriózis vagy felborult menstruációs ciklus képeben” – magyarázza Loós Balázs. A hipnózis során az előéletben, vagyis a múltban keresik a gátakat, általában meg is találják azokat. A hipnózis bárkinek a segítségével lehet feltéve, hogy az illető felismerte: kizárólag ő felelős az életéért és döntéseiért. E folyamat során önismeretre tehetünk szert, amennyiben hajlandóak vagyunk átadni a vezetést a hipnotizőr kezébe. Ő ugyanis „csak” egy vezető, a munkát mi végezzük el.

## karosszékben, nyugodtan

A hipnózist bizalmas beszélgetés előzi meg – a hipnotizőr informálódik a problémánkról és lelkiállapotunkról, majd megkér, hogy becsukott szemmel dőljunk hátra a karosszékben. Ezután rávezető szöveggel ellazult, nyugodt (vagy ha úgy tetszik: módosult) tudatállapotba hoz minket, így betekintést nyerhetünk saját, legmélyebben fekvő személyiségrészeinkbe. A tudatalatti nem felejt! Míg a tudatos elme elfelejti, vagy éppen megőrzi a múltbeli dolgokat, a tudatalattinkba minden élményünk, legyen az pozitív vagy negatív, örökre belekerül – azaz mindig van mit felkutatni. Az ülés alatt végig kapcsolatban maradunk a hipnotizőrrel és a hipnózisból szabad akaratlan bármikor kijöhetünk. Mindvégig tudatunknál



vagyunk, és az ülés után vissza tudunk emlékezni az egész folyamatra. A hipnózis után levezető beszélgetés következik: megtárgyaljuk az átélt hipnotikus élményeket és a további teendőket.


### mennyi idő kell a gyógyuláshoz?

„Vannak egyszerűbb esetek, ahol egy-két ülés után a probléma megoldódik. Összetettebb, vagy évek óta fennálló gondoknál több találkozóra is szükség lehet – a hipnózisok között érdemes pár hetet várni. A tünet – ami meddőséget okoz – akkor szűnik meg, amikor a kliens felismeri, hogy miben kell megváltoznia, majd ezt a tudatos változást beépíti az életébe. Ez annyit jelent, hogy a szóban forgó múltbéli élményt elutasítás helyett elfogadja és a felszínre kerülő érzelmeit feldolgozza. Ennek követ-

keztében érzelmi változás jön létre, amely meghozza a gyógyulást. Ez persze nem egy nap alatt zajlik” – mondja Balázs, aki megosztja velünk egy pár történetét. „Egy fogamzási problémákkal küzdő házaspár keresett fel. A nő a harmincas éveit második felében járt, nagyon vágyott már egy babára, és aggódott, hogy kicsúszik az időből. Korábban az orvosok kiderítették, hogy nála van a szervi probléma, amit hagyományos orvosi eszközökkel nem tartottak gyógyíthatónak, ezért mesterséges megtermékenyítést javasoltak. A kiindulási pont az volt, hogy erős undort érzett egy bizonyos helyzetben – hipnózisban ez elvezetett egy rég elfeledett emlékhez, amely 3-4 éves korában történt vele. Csak annyira emlékezett, hogy nem szeretett a nagyszüleihez járni, viszont a szülei minden nyáron oda

vitték őt. A hipnózisban kiderült, hogy a nagypapa elég durván molesztálta, amiről persze senki nem tudott, mert a nagypapa a lelkére kötötte, nehogy bárkinek is szóljon erről. Két találkozó kellett ahhoz, hogy megszűnjön a nő undora, de más változás is történt: hamarosan megfogant a babája.”

### ismerős ajánlja!

A gyermekvállalási nehézségeken kívül még számos pszichés problémát lehet orvosolni hipnózissal, ilyen például a fóbia, szorongás, pánik, dohányzás, testsúlyproblémák és táplálkozási zavarok, vagy például az alkoholizmus, a játékszenvedély és egyéb függőségek. Felmerül a kérdés: hogyan válasszunk hipnotizőrt, egyáltalán: mennyibe kerül a terápia? Balázs azt mondja, óránként általában 5-15 ezer forinttal számoljunk, bár az ár nem feltétlenül tükrözi a szakmai felkészültséget. Éppen ezért inkább ismerősök ajánlása alapján válasszunk! Ez még mindig nem szavatolja, hogy az adott hipnotizőr elég szimpatikus is lesz nekünk ahhoz, hogy őt válasszuk. Azaz ebben a kérdésben, mint minden másban is, érdemes a megérzésünkre hallgatni. Az is nagyon fontos, hogy ne a hipnotizőr legyen az egyetlen, akire rábízunk magunkat: a terápia során is folyamatosan egyeztetünk orvosunkkal. 

### MIÉRT FÉLÜNK A HIPNÓZISTÓL?

Sokan bizalmatlanok a hipnózissal, ami nem is csoda, hiszen például filmekben azt láthatjuk: kétes kinézetű alak hipnotizál valakit, akiből aztán titkokat csal ki, vagy átformálja a személyiségét. Pedig hipnotizálni csak azt lehet, aki hagyja, és csak olyan változást lehet elérni benne, amit ő is akar. A hipnotizőr azt mondja, nincs mitől tartanunk, hiszen csak annyit árulunk el magunkról, amennyit amúgy is elmondanánk. „A hipnotizőr nem kikapcsolja, hanem csak beszűkíti a kliens tudatát, éppen csak annyira, hogy ne gondolkodjon és analizáljon, hanem a tudatalattiból feljövő képet bírálhat nélkül elfogadja – mondja Loós Balázs. A tudatalatti őszinte és nem ismeri a viccet, azaz hipnózisban a kliens őszinte válaszokat kap tudatalattijától a feltett kérdésekre. Mindenki saját maga dönti el, mennyire nyílik meg, a hipnotizőrnek ezt tiszteletben kell tartania.”

**Bővebb információ: [www.hipnocoaching.hu](http://www.hipnocoaching.hu)**

[www.facebook.com/HelloBaby.magazin](http://www.facebook.com/HelloBaby.magazin)



facebook®