

Murányi Péter

Gyógyító szavak

Murányi Péter

Gyógyító szavak

Hipnotikus nyelvi minták
transzban és ébren

Copyright © Murányi Péter, 2022

Megjelent a Nemzetközi NLP Alapítvány és a Leviter Kft.
közös kiadásában

Borítóterv: Rontó Lili
Borítógrafika és képek: Rontó Lili
Szerkesztette: Darvasi Linda
Felelős kiadó: Jakoby Judit

ISBN 978-615-01-6759-6

Minden jog fenntartva!

E könyvet vagy annak részleteit bármely formában
reprodukálni vagy közölni csak a kiadó vagy a szerző
előzetes engedélyével lehet.

Tartalomjegyzék

Előszó	7
I. rész – Bevezetés	11
I. 1. Tudatállapotok és hipnózis	13
I. 2. A nyelvi mintákról	33
I. 3. Személyes ökológia	47
II. rész – Mi van a fejekben?	57
A metamodell	59
III. rész – Hipnotikus minták	85
III. 1. Állító fogalmazás	87
III. 2. Megengedő fogalmazás	105
III. 3. A fordított metamodell	117
III. 4. Előfeltevések – a nyelvi minták magasiskolája	133
III. 5. Metaforikus minták	149
III. 6. Az idő nyelvi mintái	167
III. 7. A szavakon túl	191
IV. rész – Alkalmazás	201
IV. 1. Révület kialakítása és kiaknázása	203
IV. 2. Felhasználás éber állapotban	225
IV. 3. Gyakorlás	235
V. rész – Alkalmazási területek	243
V. 1. Ép lélek	245
V. 2. Ép testben	255
V. 3. Boldog gyermekkor	273
V. 4. Az erős, vidám és szerencsés nép	287
V. 5. A bolygó, amelyen jó élni	301
Utószó	321
Jegyzetek	325
Bibliográfia	329

Előszó

*Azon a reggelen éneklő szél lesz,
és amit kimondasz, beteljesül.*
(Cseh Tamás – Bereményi Géza)

A Milton-modell

E kézikönyv olyan nyelvi mintákat ismertet, amelyekkel tartós változást idézhetünk elő az emberek belső világában. A módszerek magja dr. Milton H. Erickson legendás hipnoterapeuta megfigyeléséből ered. Ericksonról számos könyvet írtak, melyek egy egyedülálló személyiségű, roppant tudású gyógyító olykor csodával határos terapeutikus beavatkozásairól tanúskodnak. Ő maga is tekintélyes mennyiségű tudományos cikket tett közzé élete során.¹ Noha ezek az Ericksonhoz fűződő írások igen érdekesek és új oldalról vetnek fényt a tudattalan elme működésére, főképp elméleti ismereteket nyújtanak. Alkalmam volt több híres tanítványától is tanulni, akik, noha kiváló hipnotizőrök, nem adtak át megfogható, könnyen elsajátítható eljárásokat.

A hetvenes években John Grinder nyelvész és Richard Bandler pszichológus merőben új, gyakorlati szempontból tanulmányozta Erickson munkáját. Az általuk megalkotott, itt közreadott *Milton-modell*² bárki által azonnal alkalmazható nyelvi módszerek készlete. Olyan fogalmazásmódoké, amelyekkel módosult tudatállapotot válthatunk ki emberekből, és amelyekkel hétköznapi tudatállapotban is hatékonyan irányíthatjuk a figyelmüket.

A hipnotikus fogalmazásmód az évtizedek alatt tanárim, kollégáim munkája során tovább finomodott. A számos név közül, akik továbbfejlesztették a területet, Bandleren és Grinderen kívül Steve és Connirae Andreat, valamint Robert Diltset emelném ki. Természetesen a magam felismeréseit is közreadom. Az eredeti modell néhány nyelvészeti kategóriáját részekre bontottam, máso-

kat összevontam, mivel tapasztalatom szerint ez még praktikusabb alkalmazást tesz lehetővé.³

Amint hamarosan látni fogod, az itt tárgyalt minták alkalmazhatósága minden emberi közlésre kiterjed. Ugyanazokkal a fajta nyelvi módszerekkel tudunk hétköznapi beszélgetés során eredményt elérni, amelyekkel transzot idézünk elő és aknázunk ki. Talán meglepődsz majd, hogy a hipnózisban is fellépő, belső fókuszú tudatállapot mennyire gyakori, természetes jelenség, és hogy miféle sugallattengerben élünk a mindennapokban. Tulajdonképpen azzal foglalkozunk e könyvben, hogy miképpen kommunikáljunk eredményesen az emberi elme messze leghatalmasabb részével, a tudattalannal.

A könyv célja

Miközben a tudattalan elmére ható, úgynevezett szubliminális módszerek a reklámban és a befolyásolásban óriási karriert futottak be, a gyógyításban, az emberek segítségével nem használják őket elég széleskörűen. Az orvosok, pszichológusok, ápolók, tanárok, szülők közül kevesen ismerik jól a tudattalan elme és a sugallatok működését, így szavaikkal gyakran önmaguk munkáját hátráltatják. Ezért könyvünk egyik célja, hogy a tág értelemben vett segítő foglalkozásúak elé tárja ezeket az eszközöket. A másik: felvértezni a közönséget a manipuláció ellen.

Régebbi korokban az ilyenfajta tanok titkosak voltak; csak azokat avatták be, akiket alkalmasnak ítélték a tudásra. A módszerek mesterről méltó tanítványra szálltak. Immár a szellem kiszabadult a palackból. Ugyanolyan módszerekkel, amelyekkel Erickson gyógyított, mások függővé teszik az embereket, háborúkat készítenek elő. Ebben a helyzetben talán még mindig jobb, ha többen tudunk ezekről a technikákról, és rálátunk, hogy pillanatnyilag mi történik a társadalomban. Minél kiegyenlítettebbé válik a mezőny, minél több segítő szándékú, a nagyobb egész szem előtt tartó ember ismeri meg e lehetőségeket, annál több esélyünk van egészséges társadalmat teremteni. Ebben segít, ha hajlandók vagyunk megkérdőjelezni civilizációnk néhány, pillanatnyilag széles körben elterjedt szokását.

A könyv részei

Az I. rész első fejezete bevezet a hétköznapi és a különleges tudatállapotok izgalmas világába. Sorra veszi a hipnózisról keringő tévhiteket, szó esik benne a pszichoaktív szerekkel, illetve az azok nélkül elért tudatállapot-változásokról. A második fejezet bemutatja, hogy miképp értjük meg a beszédet, és hogy a szavak, nyelvtani formák milyen hatással vannak a gondolatainkra, érzelmeinkre. Számos, a szuggesztiók hatását növelő körülményt ismertet, illetve bemutatja, hogy milyen lépésekben érhetünk el eredményt a tudattalan elmével. A harmadik fejezet a tiszteletteljes, biztonságos alkalmazásnak szentel figyelmet, illetve annak, hogy miként védjük meg magunkat a nem kívánt sugallatoktól. Rövid, sokkoló kitérőt tesz a reklámban alkalmazott módszerekre is.

A II. rész megismertet az úgynevezett metamodellel. Ezzel a kérdésekből álló nyelvi eszközzel megérthetjük, hogy valaki valójában mire gondol, amikor valamit mond. A magunk és mások céljait is tisztázhatjuk, és meglepő rendet teremthetünk a fejben. A metamodell ismerete érzékennyé tesz a hipnotikus nyelvi mintákra, és segít kikerülni a nem kívánt sugallatok hatása alól.

A III. rész fejezetei igen részletesek és technikai jellegűek; ezek mutatják be a különféle hipnotikus nyelvi formákat számos példával, részletes leírást adva azok megalkotására és felhasználására. Nagy területet járunk be: a pozitív fogalmazás erejétől az izmokra ható sugallatokon át egészen a történetekbe rejtett terapeutikus módszerekig, a jól választott igeidőktől a tényeknek tűnő szuggesztiókon át a hangszínnel adható sugallatokig. Olvasás közben érdemes észben tartanod, hogy a szövegben gyakran benne is rejlik a minta, amelyről szó van.

A IV. rész első fejezete leírja, hogy miképpen végezhetünk „hivatalos” ericksoni hipnózist, hogyan idézhetünk elő és aknázhatunk ki módosult tudatállapotot másban vagy magunkban.* A rész második fejezete épp ellenkezőleg, azt mutatja meg, hogy „normális” közlés alkalmával miként élhetünk ugyanezekkel az eszközökkel.

* Az Aldebaran TV nevű YouTube-csatornán meg is hallgathatsz különféle célokra összeállított hipnotikus folyamatokat.

A harmadik fejezet a megismert nyelvi formák begyakorlására mutat lehetőségeket, hogy automatikusan áradhassanak belőlünk, amikor szükségünk van rájuk.

Az V. rész néhány olyan területet vesz górcső alá, ahol meglátásom szerint változtatnunk szükséges a beszédmintáinkon, ahol nagy haszonnal vethetjük be az ericksoni módszereket. Ha a technikai részleteknél, a nyelvi mintáknál jobban érdekel, hogy a fogalmazásunk, a gondolkodásunk miképpen hat a testi-lelki egészségünkre, a világunkra, az életünkre, kezdheted akár itt is az olvasást.

I. rész

Bevezetés

I. I. Tudatállapotok és hipnózis

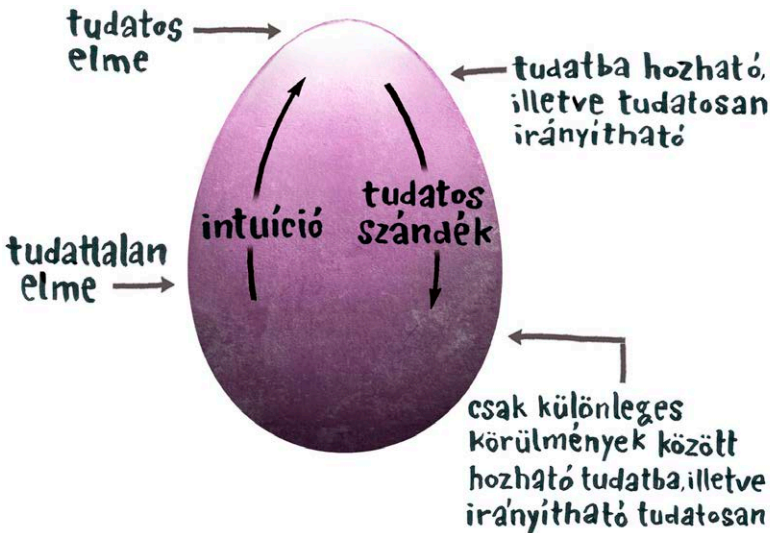
*Kérem, én tulajdonképpen nem én vagyok! [...]
Nem, nem, nem. Én nem! Én vagyok!
(Kex)*

A tudatos és a tudattalan elme

A tudattalan elme „valódi” természetéről rengeteg mindent írtak már a pszichológiában. Az ericksoni hipnózisban egyszerűen úgy fogjuk fel, hogy ami nem tudatos bennünk egy adott pillanatban, az a tudattalan elme része. Egyes tudattalan dolgok könnyen tudatossá válhatnak. Eddig valószínűleg nem figyeltél tudatosan arra, hogy milyen színű a mennyezet vagy az ég ott, ahol éppen vagy, de ahogy ezt olvasod és felpillantasz, máris a tudatodba került. Na, és ki volt az első ember, akivel múlt szerda délután találkozta? Ez a legtöbbszörnek már nem annyira könnyű, mint az előző, de ha merengünk rajta valamennyit, eszünkbe juthat. Az, hogy a hetedik születésnapod utáni második szerdán kikkel találkozta, szintén eltárolódott valahol a tudattalan elmédben, de az emberek többségét igencsak mély transzba kell ejteni, hogy ilyesmit újra a tudatába tudjon hozni.

Az autonóm idegrendszer, mely a reflexeinket és sok egyéb testi funkciókat irányítja, szintén a tudattalan elme része, ám ezt normális körülmények között nem tudjuk a tudatos irányításunk alá vonni. Akarattal fel tudjuk emelni a kezünket, de nem tudjuk megváltoztatni a szívverésünket. A jógik ellenben hosszú évtizedek koncentrációjával képessé válnak erre. Le tudják lassítani az életfunkcióikat, élve el tudnak temetkezni, majd „feléledni”. Befolyásolják a hőháztartásukat, és meztelenül járnak a Himalája hidegében. Ma az ilyesmi olyan távolinak tűnik nekünk, hogy sokan talán mesének

tartják az egészet, holott ezek jól dokumentált megfigyelések, sőt Európában is előfordultak hasonlók.*



A tudatos és a tudattalan elme

A gyakran felhozott jéghegy-metaphora messze nem elég radikális; az érzékszerveinken beérkező információnak sokkal kevesebb, mint a 10%-a tudatos. George A. Miller klasszikus kutatássorozata⁴ szerint az átlagos, kipihent felnőtt körülbelül 7 ± 2 egységnyi információra képes egyszerre figyelni tudatosan. Az „egység” lehet kicsi vagy nagy, hét hangya, hét hangyaboly vagy hét hegy. Ám amikor a nagyobb egység tölti ki a tudatunkat, a részletek eltűnnek; ha a hangyabolyokra figyelünk tudatosan, a hangyák maguk elmosódnak bennünk. Minden egyéb, az érzékszerveinken át folyamatosan beérkező információra tudattalanul reagálunk.

Amikor például az erdőben futsz, a szemed pásztázza az előtted lévő utat, hogy jó helyre lépj, ugyanakkor körbe is vetsz pillantásokat, az erdő milliónyi részletéből azokat hozva be, amelyek

* Mint például Wim Hof, a Jégember (The Iceman), akiről több cikk és videó is készült.

valamilyen szempontból szokatlanok. Egy különös alakú kidólt fatörzs rögtön odavonzza a tekintetet: csak nem medve? Körülötted háttérzajként szólnak az erdő hangjai, melyekből, ha odafigyelsz, megkülönböztetheted az egyes madarak énekét. Az orrod jelzi, hogy valahol a közelben rókabarlang található, a középfül figyel az egyensúlyodat, ami jobbra csak akkor válik tudatossá, amikor nem tökéletesen lépsz, és fennáll az esés lehetősége. A bőrödben található érzékszervek folyamatosan tájékoztatnak valamennyi testrészed hőmérsékletéről, helyzetéről, a felületről, amellyel érintkezel, de erre sem figyelsz, csak akkor tolakodik be a tudatodba, amikor a zoknid összeráncolódik, és nyomni kezd. Amint megoldódott a probléma, más érzéklet veszi át a helyét. A tudat pirinyó gyertyalángként villangat ide-oda a rengeteg tudattalan folyamat között. Közben folynak a gondolataid, az érzéseid is. Lelkifurdalást érzel, amiért reggel úgy rákaffogtál a gyerekekre. Biztatod magad, hogy már csak két kilométer a kilátó. Ha minden jól megy, talán elcsitulnak a gondolataid, csak úgy vagy, érzed a futás mámorát, az élet örömet. Ez már egyfajta módosult tudatállapot, amelyben a szervezeted optimálisan működik. Ilyenkor könnyebben eszedbe villanhat egy lehetséges megoldás valamire, amit már régóta keresel.

A legtöbb ember el sem tudja képzelni, hogy a valamennyi képességünket, erőforrásunkat, mély testi működéseinket is magába foglaló tudattalan elme mennyivel többet tartalmaz, mennyivel többre képes a tudat cikázó fénykörénél. Hiszen a nyugati civilizációban az úgynevezett felvilágosodás óta tudjuk, hogy tudatos, racionális lények vagyunk. Vajon hogy lehet, hogy ez a tömérdek racionális lény sohasem ért egyet egymással? Felfigyeltél már arra, hogy a racionalitás eszményképei, a tudósok milyen ádáz dühvel képesek védeni az elképzelésüket, akár ellenkező bizonyítékok seregének ellenére is? A racionalitás szobra helyett ez inkább emlékeztet egy zsákmányát védő őshüllőre. Olyan, mintha a lényünk egy más részből származna, amely más törvényszerűségek szerint működik, és amelyet a „tudomány” mintha nem venne igazán számításba.

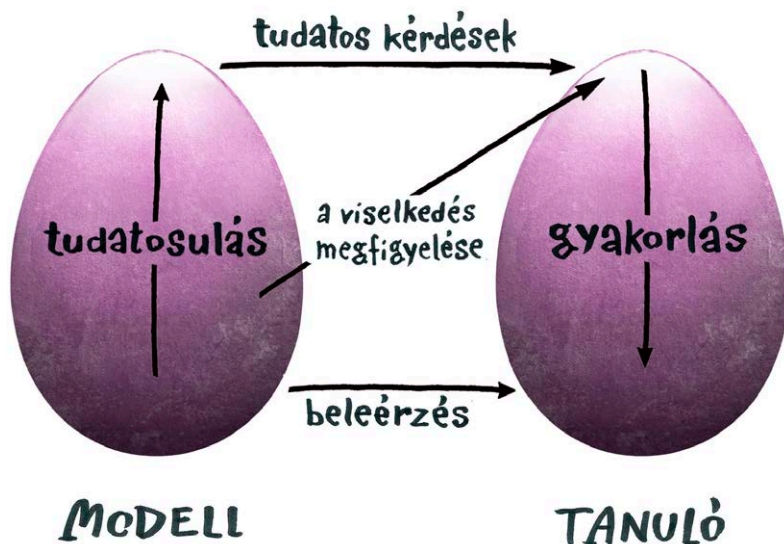
Manapság sok olyasmit is tudatosan próbálunk végezni, amire jól bevált tudattalan mechanizmussal rendelkezünk. Például lépten-nyomon figyelmeztetik az embereket, hogy iganak elég vizet.

A természet erre évszázmilliókkal ezelőtt feltalált egy remek módszert, úgy hívják: szomjúság. A tudatunknak jobb dolga is van, mint hogy észben tartsa, miképp áll a vízháztartásunk, ezért a szervezet automatikusan jelez, amikor vízre van szüksége. Ha a bogárnak van annyi esze, hogy oltsa a szomjúságát, vajon a Teremtés Koronáját miért kell tudatosan emlékeztetni erre?

Egy másik ilyen terület a nyelvtanulás. Emberek, akik százszázalékos tökéletességgel beszélnek egy nyelvet, meg vannak győződve arról, hogy nincs nyelvérzékük. Eszükbe sem jut, hogy az iskolai nyelvtanítás még csak nem is hasonlít arra a helyzetre, amelyben annak idején „maguktól” (azaz jórészt tudattalanul) felszívták az anyanyelvüket. Egy négyévesnek a leghalványabb fogalma sincs a nyelvtani kategóriákról, mégis jól alkalmazza őket. Ha leteszünk a tudatos irányítási vágyról, és a gyermeki módon állunk neki új nyelveknek, megdöbbenve tapasztaljuk, hogy el tudjuk sajátítani őket.*

Az igazság az, hogy tudatosan fel sem tudnánk kelni az ágyból, az agyunknak annyi izom munkáját kell koordinálnia ehhez a művelethez. Kisbaba korunkban sokat próbálkoztunk ezzel, amíg sikerült, ám amióta összeállt a mozgás, elég egyszerűen rágondolnunk, és a tudattalan elménk játszi könnyedséggel elvégzi ezt a mozgássort. A legtöbb embernek nagyon kevés fogalma van arról, hogy valójában mi megy végbe benne, amikor valamit kiválóan csinál. „Hogyan tudsz ilyen gyorsan olvasni, ilyen türelemmel bánni a gyerekekkel, ilyen könnyedséggel felmászni a kötélén, ilyen magabiztosan viselkedni ismeretlen társaságban?” „Hát, nem tudom, csak úgy ösztönösen jön.” Ilyenkor gyakran azt feltételezik, hogy az illető viselkedés velünk született, holott az embernek csak egyszerű örökölt reflexei vannak, összetett viselkedéssorainkat tanuljuk. Ha a megfelelő eszközökkel megvizsgáljuk a viselkedés szerkezetét, felhozhatjuk a tudatba, és eltanulhatjuk az illetőtől. Ezt hívják a neurolingvisztikus programozásban (NLP) modellezésnek, és az egyik legérdekesebb tanulási folyamat, amit ismerek. Persze, amint a tanuló elkezd jól csinálni az illető dolgot, nála is lesüllyed a tudattalanba, és már nem kell figyelnie rá.

* Lásd korábbi könyvem: *Természetes Nyelvtanulás – így lehetsz nyelvzseni.*



Modellezés

Amikor valamit nagyon simán, összecsiszoltan, tökéletesen végzünk, mindig tudattalanul járunk el. Amikor valaki gyönyörűen játszik egy hangszeren, remek rímek jutnak az eszébe, szeretkezik vagy suhan a gördeszkán, tudattalan módon rakja össze magában a viselkedést, tudatosan csupán élvezi a gyümölcsét. Ez a mentális tevékenységekre is igaz: próbálj csak meg tudatosan szinkrontolmácsolni, garantálom, hogy húsz másodperc alatt elveszted a fonalat! A tudatos elme tevékenységi köre jóval korlátoltabb, mint hisszük, főképpen gondolkodásra, problémamegoldásra terjed ki. A rutinfeladatok irányítása, az ihlet, a kreativitás, az érzelmek és majdnem minden egyéb a tudattalan elme birodalma. Civilizációkban jókorát lépünk majd előre, amikor végre sikerül meggyőzni az emberek tudatát, hogy engedjék el az irányítási vágyat, ami amúgy is csak illúzió, és hagyják mélyebb szintről, „maguktól” történni a dolgokat. Más szóval bízzanak a tudattalan elméjükben.

A tudattalan elme erősebb a tudatnál, ezt mindenki megtapasztalta, aki eldöntötte, hogy leszokik a dohányzásról vagy megtanul a kevésbé ügyes kezével fogat mosni. Egy pillanatra elkalandozik az

elménk, és máris azon kapjuk magunkat, hogy a fogkefe visszakerült a megszokott kezünkbe. Tudattalan mechanizmusainkat legfeljebb ádáz küzdelem árán tudjuk akarattal „legyőzni”, és a végeredmény akkor is általában elég felemás. Mint Connirae Andreas, a nyelvi minták egyik nagy mestere írja *Mély belső átalakulás* című könyvében⁵: „Ha sikerül legyőznöd magadat, mit gondolsz, ki veszít?” Harc helyett együtt akarunk működni a tudattalan elménkkel, erre szolgálnak többek között az ericksoni nyelvi minták. A jó hír, hogy miután a segítségükkel átalakult egy tudattalan szokás, ugyanolyan ösztönös és megbízható lesz, mint a régi volt.

Mint említettük, a „hétköznapi” tudatállapot általában meglehetősen kevert, váltakoznak benne a külső és a belső észlelések, a különböző érzékszervekre való figyelem. A legjobban a gyerekeken vehetjük észre, hogy mennyire folyékony is a fókusz. A legtöbb ember „szokásos” tudatállapotát egyfajta elhanyagolt kertnek is felfoghatjuk, ahol összevissza nőnek a gyomok, a haszonnövények és a vadvirágok. Amint hamarosan látni fogod, hétköznapi tudatállapotban is kiválthatunk olyan eredményeket, amelyekről azt szokták hinni, hogy csak „mély” transzban lehetségesek. Mégis érdemes hipnózissal foglalkozni, nemcsak a pihentető hatása miatt, hanem azért is, mert rendezettebb terepet kínál, ahol több időnk és terünk van a gyógyító hatás kifejtésére. Miután hipnózisban megismerkedünk a tudattalan elme természetével, a hétköznapi tudat hullámozásában is könnyebben észrevesszük a transzot, illetve hogy milyen hatást váltunk ki az emberekből a szavainkkal. A nyelvi minták ugyanis bármilyen tudatállapotban alkalmazhatók.

Módosult tudatállapot

Transznak, révületnek többnyire valamilyen fókuszált állapotot nevezünk, mely irányulhat a külvilágra vagy befelé. Egyes tevékenységek erős külső koncentrációt igényelnek. Ha a vadászpilóta ábrándozni kezdene, hamar azon kapná magát, hogy a szomszéd

ország fölött repül. Az operáló sebésznek sincs ideje arra, hogy elmerüljön az érzéseiben, mert eközben a páciens meghalna. Amikor csoportot tanítunk, szintén egyfajta kifelé irányuló transzban vagyunk: valamennyi résztvevő tudattalan rezdüléseire figyelünk, hogy hatékonyan segíthessünk nekik.

A *hipnózis* a görög *hypnos* „alvás” szóból ered. Hipnózisban leggyakrabban testi ellazulással járó, befelé irányuló fókuszot akarunk kiváltani. Ennek sok külső jelét figyelhetjük meg: az izmok petyhüdtébbek lesznek, a testtartás lazább, a légzés üteme és mélysége is változik. A szem általában egy idő után magától is lehunyódik, a szemhéj rezeghet, mögötte pedig belső feldolgozási műveletekre utalva lassan mozoghat a szemgolyó. A test, különösen az arc két oldala közötti különbség eleinte erősödhet, később, mélyebb transzban az illető általában a megszokottnál is szimmetrikusabbá válik. Az arc, az ujjak apró rándulása jó jele a kialakuló transznak, egyben azt is mutatva, hogy a tudattalan mozgás minősége mennyire különbözik a tudatos elme által kezdeményezett mozdulattól.

A révület jelei persze attól is függnek, hogy az illető éppen mit él át belül. Amikor valamilyen dinamikus élménybe merül, akár ki is pirulhat a bőre, felgyorsulhat a légzése. Ha erre sugallatot adunk, ki is nyithatja a szemét, de a nézése más lesz, gyakran merevvé válik, a szembogár, belső feldolgozást jelezve kitágul. (Ébren hasonló jeleket figyelhetünk meg, amikor valaki elvben velünk van, ám a valóságban „eltűnik” egy befelé fókuszált állapotban.) Ebben a fajta „egyhegyűbb” tudatban erősebben hatnak a sugallatok.

A tudatállapotok kaleidoszkópja

Más megközelítésből az a módosult tudatállapot, ami *különbözik* az illető szokásos állapotától. A szórakozott tudós, aki kifordítva veszi fel az ingét, bagolyszerűen tág pupillával jár az utcán és nekimegy a villanyoszlopnak, már eleve egyfajta szomnabuliszikus (alvajáró) transzban van. Csakhogy neki ez a hétköznapi állapota, ami egyébként a kreatív gondolkodásra nagyon is alkalmas. *Neki* egy karateedés lenne a módosult tudatállapot. Ha valaki előtt, aki

rendszerint kicsi, fekete-fehér részleteket képzels el, egyszer csak színes, óriási képek jelennek meg, az illető igencsak megváltozott állapotban találja magát. Aki pedig a nagy, színes képek világában él, a kicsi részletektől kerül más állapotba. Még nagyobb a változás, amikor egy másik érzékszervi rendszerre váltunk át, mondjuk, amikor egy rendszerint képekben gondolkodó mérnök erős testi érzeteket kezd átélni.

A tudat lehetséges állapotait lineáris skála helyett felfoghatjuk többdimenziós térként. Hajdanában a világ központjának tartott Földet nyugvópontnak hitték, amihez képest mozogtak a dolgok. Később a Napot vélték mozdulatlanak, a mai fizikai világkép szerint pedig nincs nyugvópont a Világegyetemben. Minden mozog, és a tárgyak mozgását nem mérhetjük semmilyen általános háttérhez, csakis egymáshoz.



Egy ember módosult tudatállapota

A kérdés tehát: *Mihez képest* módosul valakinek a tudatállapota? Egy ultrafutó hétköznapi állapota másnak erős transz lenne, de nem is kell ilyen végletekben gondolkodnunk. Szerinted a szokásos

tudatállapotod egyezik a magában dűnnyögő hajléktalanéval, egy kiskamaszéval, vagy a legkevésbé kedvelt kollégádéval? Még ha akár a legjobb barátaid belső állapotát is megtapasztalnád egy pillanatra, azt hiszem, döbbenetes élményben volna részed.



Egy másik ember módosult tudatállapota

Mondanunk sem kell, hogy minden tudatállapot másra jó. Úgy is felfoghatjuk a személyiségfejlődést, mint a megfelelő tudatállapot megtalálását egy-egy helyzetben. Vizsgázáskor például jól jön egy bizonyos mértékű éberség, de az a fajta stressz, amit a legtöbb ember átél, már általában nem hasznos. Előnyösebb egy olyan állapot, amelyben nagyon jó kapcsolatban vagyunk a tudásunkkal.

Egy sokat ígérő lehetőség gazdagítani a rendelkezésünkre álló tudatállapotok palettáját. Ezt számosan próbálják szerekkel, és, amint rövidesen látni fogod, vannak jobb módszerek is.

A tudatmódosító szerek

*Már nem iszik, régen tép
(halál;orgazmus)*

Manapság a szándékos tudatmódosítást leggyakrabban szerekkel érik el. Ezek többnyire az agyi ingerületátvitelt (az idegsejtek közötti kommunikációt) módosítják. A tudatra ható szerek gyártása, elosztása bolygónk egyik legnagyobb, részben legális, részben a törvény által üldözött iparága. Sok törzsi, illetve egyéb régi kultúrában éltek valamilyen tudattágító szerrel, de általában csak különleges alkalmakkor, közösen, gyógyító vagy látomás kereső célból. Az ilyen sámáni utazás megfelelő tisztelet és tudás birtokában építő lehet, ha ritkán történik, a résztvevők vagy a vezetők ismerik az illető anyag tulajdonságait, és megteszik a szükséges biztonsági intézkedéseket. A kulcs a hídépítés, a változások áthozása a hétköznapi tudatba. Egy pszichedelikus élmény akár évekig szolgálhat feldolgozhatóval.

Civilizációnk mértéktelen szerfogyasztása jól mutatja, hogy valami elcsúszott a tudatunkban. Az emberek akár az egészségüket veszélyeztető módon is menekülnek a tudat korlátai alól, hiszen bizonyos alapvető igényeik nem elégülnek ki az engedélyezett, racionálisnak vélt hétköznapi valóságban. Könyvünk egyik célja, hogy a szerek helyett belső eszközöket adjon, melyekkel jobb kapcsolatot alakíthatunk ki a tudat különböző rétegei között, és újra egyensúlyba hozhatjuk a tudatosságot. Így egyben azokhoz a célokhoz is eljuthatunk, amelyeket sokan csak az „anyag” által képesek elérni. Említésre érdemes, hogy nálunk a szesz mellett a legtöbb kárt az orvos által felírt pszichoaktív gyógyszerek okozzák.* Az antidepresszánsok hatásáról évtizedek óta folyik a vita – eközben Amerikában a lakosság egytizedének írják fel őket. A nyugtatókat rövid távú kríziskezelésre találták ki, és hosszan szedve súlyosan rombolják az idegrendszert. Mindkét fajta vegyi anyagcsoport erős függőséget okoz. Sajnos az orvosnak a receptírásán kívül sokszor nincs más eszköze a probléma kezelésére. A nyugtató gyorsan hat,

* A cigaretta szintén tömegpusztító, csak az még számottevő tudatállapot-változást sem okoz.

és rövid távon jól oldja a szorongást. A páciens nem gondol arra, hogy hamarosan nem fogja tudni abbahagyni, mert iszonyúan éri majd magát nélküle.

A szerek számos hátránya közül az egyik, hogy akadályozzák a terápiát. Ha valaki vegyi úton kiváltott transzban van, rendkívül nehéz csiszolgatni a lelkét, mert kiszámíthatatlanok a reakciói. Olyan, mintha valami démon tartaná fogságban. Még ha sikerül is eredményt elérnünk, egyáltalán nem biztos, hogy az átjut a normális tudatállapotába. Amikor pedig valaki *folyamatosan* egy anyag hatása alatt áll, hozzá sem tudunk férni a valóságos énjéhez. Ha rendszeresen élsz valamilyen tudatmódosító anyaggal, és úgy gondolod, hogy le tudnál állni vele, csak nem akarsz, akkor e pillanatban valószínűleg függő vagy. Ez nem pozitív, nem boldogító, és még mindig jobb szembenézni vele, mint homokba fúrni a fejedet. Ha úgy gondolod, hogy nem így van, tartozol magadnak annyival, hogy egy hónapig kipróbáld, milyen tisztán létezni. Sokan észre sem veszik, hogy az a napi két-három sör az alkoholizmus egy enyhébb formája, amit most még viszonylag könnyen maguk mögött hagyhatnak. Függőség esetén ugyanis az egyetlen, csodálatos megszabadulást hozó megoldás a *leszokás*. Leszokni pedig csak *most* lehet. Minél hamarabb lépsz, annál több időt nyersz, annál több lehetőséget adsz a testednek, a lelkednek a regenerálódásra.

Ha pszichoaktív gyógyszert szedsz, különösen, ha régen, fokozatosan, orvosi ellenőrzés mellett építsd le, mert a megvonás külön galibákat okozhat. Amikor viszont végre megszabadulsz a hatása alól, valószínűleg visszanyered az irányítást az életed felett. Az így nyert önbizalmat és lendületet aztán további pozitív változásokra használhatod.

Természetesen előforduló hipnotikus állapotok

A hétköznapi életben számos olyan jellegzetes helyzet van, ahol az emberek befelé fókuszált állapotba kerülnek. Ilyen például a lift. Figyeld meg, hogy amikor emberek beszállnak a liftbe, megmerevednek, nem néznek egymásra, a pupillájuk kitágul, és

elhallgatnak. Utazáskor, amikor hosszú időn át jön szembe a táj, szintén hajlamosak vagyunk „elmerülni”. Hasonló történik unalmas értekezleten, előadáson, amikor az ember figyelme elkalandozik, és csak a furcsa csendre eszmél fel, hogy mindenki őt nézi, mert valamire válaszolnia kellene.



A legtöbb alkotó, művészi tevékenység szintén belső fókusszal jár együtt, amelyben másképpen folynak az észlelések. Ehhez a kellemes állapothoz nem muszáj hivatalos művésznek lennünk, akkor is felbukkanhat, amikor a karácsonyi mézeskalácsot díszítgetjük, vagy kipingáljuk a nagymamától örökölt régi szekrényt. Ez a nyugtató állapot a tömegtermelés kialakulása óta ritkává vált a legtöbb ember életében. Régen az emberek jóval több mindent készítettek a saját kezükkel, átélve az alkotással járó révületet. A fa-zekaskorong pörgése, surrogása, a kovács kalapácsának lecsapása,

ütemes hangja révületet kiváltó inger. Az ismétlődő képek, hangok mellett a csillogó felületek látványa is transzkeltő. Az emberiség részben ezért vonzódik annyira a nemesfémekhez, a kristályokhoz, de még a csillagokhoz is. Talán emlékszel olyan alkalomra, amikor folyóvíz partján ültél és ahogyan a vízen csillogó fényeket nézted, a hullámok hangját hallgattad, mintha valamilyen más helyre kerültél volna magadban. Vagy a tábortűz lángjaiba meredve lassultak le a gondolataid, s jött közelebb az örökkévalóság.

Közös módosult állapotok

Minden emberi kultúra részét képezik bizonyos szertartások. Világít a telihold, a tűz körül dübögnék a dobok, a törzs pedig extázisban, egygé válva táncol. Mi, városlakók persze felvilágosult, racionális lények vagyunk, akik lenézzük az ilyen primitív magatartást. De vajon miért őrjöngenek a fiatalok a koncerten, és honnan lett annyi focihuligán? Az egyik ok bizonyára az, hogy társas lények vagyunk, akik valaha szorosabb kapcsolatban álltak egymással, és vágynak a közösségélményre. Annak a megtapasztalása, amikor egyszerre dobban ezer szív, amikor olyan, mintha egyik lennénk a többiekkel, felemelő érzés. Ilyenkor rengeteg információt is közvetítünk tudattalan szinten az érzelmi állapotunkról, és amikor egy közösség rendszeresen él át extatikus élményeket, mélyen összehangolódik. Ehhez valamennyire hasonló élményben a civilizációban talán tünnetesen vagy néha a lelátón lehet részünk.

Még tágabb közös tudat a spirituális élményeké, amikor megtapasztaljuk, hogy nemcsak ez a kis, különálló tudatocska vagyunk, aminek a hétköznapiakban hisszük magunkat, hanem a Világegyetem része. Ilyenkor elengedjük a szokásos tudatunk korlátait, és amikor mindez intenzív érzelmekkel jár együtt, nagyon erősen érezzük, hogy élünk. Talán úgy is mondhatjuk, hogy nem csupán a testnek, a léleknek is szüksége van kardióedzésre.

Teljesen más jellegű transz fogad a legtöbb közintézményben. Amikor belépsz az adóhatóságához, feltűnik a furcsa hangulat? Én már az úrlapoknál elakadok, amelyeknek alig értek valamit a nyelvéből.

Mintha valamilyen idegen országba keveredtem volna. A kórházban a vegyszerszag rögtön jelzi, hogy különleges helyre kerültünk. A felkent praktizálók egy holt nyelv szavait mormolva, fehér köntösben vonulnak, a nyakukban fényes, kerek végű valamit hordanak, ami igencsak hasonlít a hagyományos hipnotizőrök csillogó fémtárgyaira. Tudatosan nem tartjuk varázseszköznek a fonendoszkópot, de a tudattalan elmére hat a titokzatosság meg a csillogás.

A képernyő mámora

*A mobilom nélkül
Baj van az agyammal, hiszen
Mindig magammal viszem
(Fürgerókalábak)*

Napjainkra a leggyakoribb, a felhasználó részéről nem szándékos hipnotizáló eszközzé a képernyő vált. A televízió fényes mozgóképei már évtizedek óta merítik különös transzba az embereket, amelyben az agyuk lecsupaszítva várja a sugallatokat. Mindez a számítógép és mobiltelefon elterjedésével egészen más szintre került; immár képernyővel kelünk, dolgozunk, járunk, szórakozunk és fekszünk. Ma nemigen találni olyan embert, aki teljesen szabad lenne a képernyők delejétől. Ó, én nem vagyok függő – mondják az emberek. Egyszerű a teszt: otthon bírod hagyni egy hétvégére a telefonodat és képernyő nélkül jól lenni két teljes napig? Ha nem, ugyanott találsz magad, mint az anyagfüggőségénél: nem te irányítod az életedet. Több más ok miatt sem kifejezetten előnyös a képernyőbe zuhantan élni. Az egyik a tudatállapot. Ami ma történik az emberekkel, zombifilmre hasonlít. Tízen állnak a megállóban, kivétel nélkül mind a telefonját pötyögteti. Felszállnak a vonatra, de senki nem beszélget a másikkal, mind a képernyőben lubickol, fel sem tekint. Azt sem tudja, hol jár, észre sem veszi, hogy kik vannak körülötte. Olyanokkal is találkozhatunk, akik nem is nagyon tudnak kapcsolatot létesíteni egy hús-vér idegennel.



A multitaskingnak, a szórt figyelemnek hosszú távú hatása is van: egyre többen képtelenek a legfelszínesebbnél egy kicsit is mélyebb együttlétre másokkal. Nem tudnak követni egy előadást vagy könyvet. Persze, ASD! – vágják rá. Lehet, hogy a magyarázat egyszerűbb, mint gondoljuk: az illető soha nincs jelen ott, ahol van, és nem tanult meg koncentrálni. Meg hogy miként kell valódi emberi kapcsolatban viselkedni, ahol felhasználónév meg avatar helyett egy élőlény áll velünk szemben.

Hipnotikus szempontból a képernyőzombulás korántsem tartozik korunk szívderítő jelenségei közé. Ne higgy nekem, inkább kezd el észrevenni, hogy milyen tudatállapotokban vannak az emberek körülötted, és hogy ez vajon rövid és hosszú távon jó-e nekik. Ha úgy gondolsz, hogy nem, elkezdheted visszanyerni az irányítást a figyelmed felett. Ennek előfeltétele, hogy ott lehess, ahol a tested; amikor akarsz, kikapcsolhasd, otthon hagyhasd a révületben tartó készülékeket.

Tévhittek a hipnózisról

Most térjünk vissza a „hivatalos” hipnózishoz. Persze amikor ebben a könyvben hipnózisról beszélünk, valószínűleg kissé mást értünk alatta, mint az emberek általában. Vizsgáljunk meg néhány, a témánkhoz kapcsolódó, közkeletű hiedelmet, illetve azt, ahogy erről az ericksoni hipnózisban miként gondolkodunk!

A hipnózis különleges dolog

A populáris kultúrában a hipnózist a hétköznapi valóságtól nagyon eltérő eseménynek fogják fel. Pedig talán máris kezded észrevenni, hogy a hipnózisban előforduló jelenségek mennyire mindennapiak és természetesek. A hétköznapiakban nem azt szoktuk mondani, hogy: „jaj, azért felejtettem el leszállni a metróról, mert transzban voltam”, hanem azt, hogy „elbambultam”, „elkalandozott a figyelmem”, „elmerültem a gondolataimban”.

Sok terápiafajtát felfoghatunk hivatalos transz nélkül végzett hipnózisnak. Amikor Gestaltban elképzelünk valakit a velünk szembeállított széken, a *pozitív hallucináció* nevű „mélyhipnotikus jelenséget” éljük át. Ilyesmire a hétköznapi életben is előfordul. Amikor jön az ellenőr, és az összes zsebed áttapogatására sem találod a bérletedet, először *amnéziát*, majd *negatív hallucinációt* élsz át. Nem emlékszel, hogy hova tetted, aztán pedig az elméd nem vesz tudomást arról, hogy az ujjad megérintette. Ilyesmire a tesztek szerint csak kiváló hipnotikus alanyok képesek.

Egyesek hipnotizálhatók, mások nem

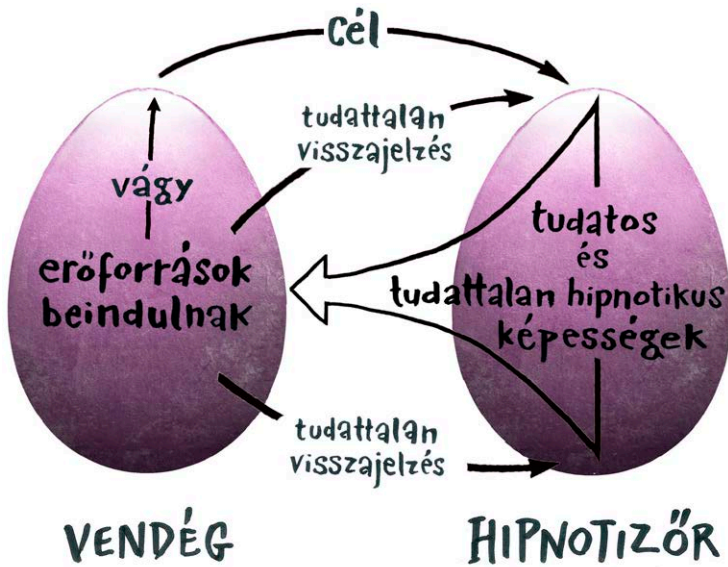
A pszichológiában jelenleg elterjedt felfogás szerint az emberek különböző mértékig hipnotizálhatók. Középen forognak úgynevezett „fogékonysági skálák”, melyek azt lennének hivatottak kimutatni, hogy egy adott egyén mennyire érzékeny a hipnózisra. A skálák

szabványosított tesztekre adott reakciót mérnek. Ez körülbelül olyan, mintha néhány nő képét odaadnák rengeteg férfinak, és megvizsgálnák, hogy mennyire idéznek elő bennük nemi vágyat. Ha nem indulsz be erre a képre, akkor nem vagy szexuálisan ingerelhető! Még csak azt sem mondhatjuk, hogy a körbeadott képek különösebben vonzóak lennének; néhány széleskörűen elterjedt teszt, amelybe belepillantottam, ericksoni szempontból nem mondható túlságosan kifinomultnak.⁶

Az ericksoni hipnózisban azt feltételezzük, hogy senkinek sem betonkemény, változatlan a tudatállapota, ezért mindenki érzékeny a hipnózis valamilyen formájára. A kérdés az, hogy egy bizonyos egyénnél milyen módszerrel érhetünk el hatást. Ha mindössze egyféleképpen vagyunk képesek transzot kiváltani, biztos, hogy csak az emberek egy részénél fogunk sikerrel járni. Erickson Latin-Amerikában is hipnotizált embereket, akikkel nem volt közös nyelve – érintéssel és testbeszéddel.

A hipnotizőr parancsol az alanynak

A populáris kultúrában elterjedt nézet szerint a hipnotizőr irányítja az „alanyt”. A filmekben a praktizálót gyakran delejes hatalommal rendelkező zsarnoknak tüntetik fel, aki megtöri áldozatai akarátát és olyasmiket hajtat végre velük, amit azok éber állapotban nem tennének meg. Noha hipnózis során is lehet kártékony sugallatokat adni embereknek, ez jóval gyakrabban fordul elő a hétköznapi tudat összevisszaságában, illetve a képernyő kiváltotta révületben. Az I. 3. fejezetben lesz szó arról, hogy miképpen tegyük biztonságossá a transzot, a sugallatainkat. Ami az irányítást illeti, tudomásom szerint a hagyományos hipnózisban sem lehet rávenni az alanyt az erkölcsi normáitól lényegesen eltérő cselekvésre. Az ericksoni hipnózisban a hipnotizőr leginkább katalizátorként működik; lehetővé teszi, hogy a páciens tudatos és tudattalan erőforrásai megfelelően összekapcsolódjanak. Noha ő adja a sugallatokat, alapvetően mindig a vendég tudattalan elméje irányít.



A hipnotizőr mint katalizátor

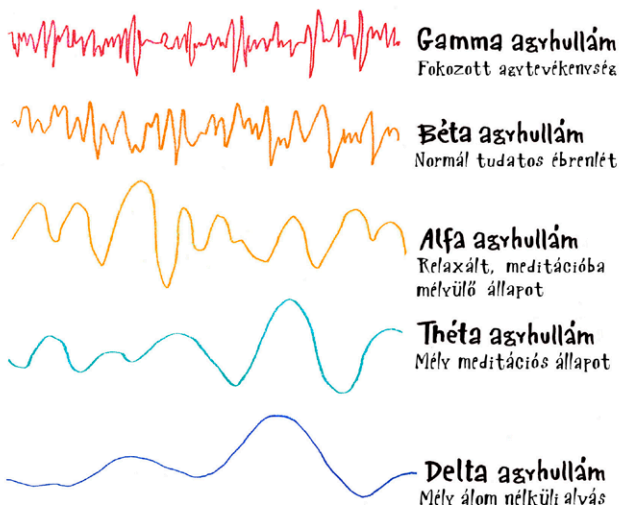
Akkor voltam transzban, ha utána nem emlékszem, mi történt

Tudatállapot-változáskor valóban előfordulhat felejtés, de korántsem szükségzerű. Az álmok igencsak különböznek a hétköznapi tudatállapotunktól, sokan mégis jól emlékeznek az álmaikra. A révület lehet egyszerűen kellemes, pihentető állapot, amelyben jól hallunk minden szót, hullámozhat is a tudatunk, hol kifelé, hol befelé figyelve, illetve kerülhetünk olyan mély állapotba is, amelyben nem emlékszünk semmire. Időnként az emberek a transzból visszatérve azt mondják: „Aludtam.” Ilyen is előfordulhat, de ha az illető a hipnotizőr utasításait követve visszatért, akkor bizony nem aludt, hanem hipnotikus állapotban volt.

Az agy és a tudat

Manapság az emberek úgy mondják, hogy „letem alfába”, mint azt, hogy „letem a boltba”. A Theta-healingnek nevezett módszer ezzel szemben már a théta-hullámokra hivatkozik. Mik ezek az agyhullámok, és milyen kapcsolatban állnak a tudatállapotokkal?

AGYHULLÁMGÖRBÉK



Agyhullámok

Az idegsejtek elektromos impulzusok útján kommunikálnak egymással. A koponyára helyezett műszerekkel meg is mérhetjük az agy enyhe elektromagnetikus hullámain. Különböző agyi tevékenységekre különböző frekvenciájú hullámok jellemzők. Béta-hullámot a szokásos, ébernek nevezett állapotban bocsát ki az agy. Az ennél lassabb, nagyobb amplitúdójú alfa-hullám után elnevezett „alfa-állapotot” némileg túlmisztifikálják, ez viszonylag enyhe relaxációs állapottal jár együtt. A reggeli metrón bambuló utazók túlnyomó többsége legalább alfában van. A még lassabb

théta-hullám álmodáskor, kreatív állapotokban fordul elő, a delta pedig álom nélküli mély alváskor lép fel. A legújabban felfedezett, gyors gamma-hullámok különlegesen tudatos állapotban észlelhetők.

Egyes modellek szerint enyhe transzban alfa-állapotba kerülünk, mélyebbnél thétába, de talán még a deltába is belesúszhatunk, bizonyos szerzők pedig tudni vélik, hogy pontosan melyik sáv melyik része a legjobb, a sugallatokra leginkább érzékeny állapot. Erre vonatkozólag nem mernék állást foglalni, az viszont biztos, hogy Erickson elektródák helyett a saját, elképesztően kifinomított érzékszerveire hagyatkozott. Ha megfigyeljük egy bizonyos egyénnél a szokásos és a módosult állapotai közötti különbséget, észre fogjuk venni, hogy milyen impulzusok viszik a kívánt irányba.

Egy másik gyakran emlegetett téma az agyféltekék, amelyekből a balnak kéne a racionálisnak lennie, a jobbnak pedig a holisztikusnak. Vajon akkor a tudatos elme lakik az agykéreg bal féltekéjében, a tudattalan pedig a jobban? Hát, talán egy kicsit jobban otthon van benne, legalábbis a jobbkezeseknél. Ugyanakkor a balban is nagyrészt ő helyezkedik el, sőt: az agy többi, ősi részében is. Az agykéregkutatás izgalmas terület, csak semmi sem olyan egyszerű benne, mint szeretnénk. A lokalizációs kísérletek (hogy milyen tevékenységet melyik terület irányít) nem jártak túl fényes sikerrel. Az agykéreg ugyanis – kissé az internethez hasonlóan – hálózatként működik. Valószínűleg létezik a hipnózisnak olyan kifinomult foka, ahol már számít, hogy melyik fülbe milyen sugallat érkezik, de ez túlmutat könyvünk keretein. Azt érdemes észben tartani, hogy az agy a legplasztikusabb szervünk, elképesztő belső rugalmassággal rendelkezik, és többnyire meghaladja a tudatos kategóriáinkat.⁷

Sőt, amint ma már egyre világosabban látjuk, az elme nem korlátozódik az agyra. Az idegrendszerünk a teljes testünkre kiterjed, a szerveink, hormonjaink állapota is befolyásolja a tudatunkat. A női menstruációs ciklus a hormonok okozta tudatállapot-változás egyik ékes, köznapi példája, amelyet mindnyájan ismerünk. Valószínűleg akkor járunk a legközelebb az igazsághoz, ha abból indulunk ki, hogy a tudattalan elménk az egész testünk bölcsességét magában foglalja. Vajon – a testi-lelki egészség, a harmónia, a gyógyulás érdekében – hogyan tudjuk a lehetőségeknek e hatalmas tárházát megszólítani?

I. 2. A nyelvi mintákról

*Bízom a szavakban, bízom a dalomban,
bízom a holdban, bízom magamban.
(Meszecsinka)*

A szavak ereje

Régebbi korokban a szavaknak mágikus hatalmat tulajdonítottak. Ezen mosolygunk, pedig a szavak ma is nagyobb erővel rendelkeznek, mint gondolnánk. Amikor az onkológus azt mondja: „tévedtünk, mégis jóindulatú”, nem sok páciensnek marad változatlan a szívverése. Ha nem is mindig ennyire jelentősen, de minden szó, amelyet megértünk, módosítja a lelki, sőt a testi állapotunkat. E szó olvas-tán: „boldogság”, *muszáj* valamilyen módon megjelenít ednek az elvont főnévnek az értelmét, és ez egy kicsit máshová visz, mint ahol előtte voltál. A beszéd sodrásában elhangzó szavak, nyelvtani formák együttesen számottevő, főleg tudattalan hatással bírnak. Nem túlzás azt mondani, hogy irányítják az idegrendszerünket.

A belső kert

A mindennapokban azt szoktuk hinni, hogy a szavak másnak is azt jelentik, amit nekünk. Nos, egy úszóbajnoknak a „strand” szóra nem éppen ugyanaz jelenik meg, mint valakinek, akinek víziszonya van. Nagyon hasznos tudatosítani magunkban, hogy az emberek sohasem ugyanazt értik a szavakon, mint mi. Van valami azonban, ami hasonlít, mégpedig a struktúra. A különféle szófajok, nyelvtani szerkezetek jellegzetes törvényszerűségek szerint működnek, és

minden anyanyelvi beszélőből hasonló hatást váltanak ki.* Figyeld meg, mi történik benned a következő két mondat hatására:

1. *Meg fogsz gyógyulni, de lesznek nehézségek.*

2. *Lesznek nehézségek, de meg fogsz gyógyulni.*

Az emberek általában arról számolnak be, hogy e két, azonos információt tartalmazó mondat más módon csapódik le bennük. A fő tettes a „de” szócska. Ez a kötőszó ugyanis mintegy „letakarja”, „elhalványítja”, „eltünteti” az előtte lévő mondatrészt, és az utána következő rész lesz hangsúlyosabb. Az „és” kötőszó másképpen működik. Ha azt halljuk, hogy egy udvarló *sportos és elhanyagolt*, mind a két rész előttünk marad. A sorrend is számít: *sportos és elhanyagolt* nem teljesen ugyanaz, mint *elhanyagolt és sportos*, DE mindenképpen előttünk van a mondat mind a két része. A *de* másik hatása, hogy ellenkezést kelt: nem véletlenül választotta ezt a nevet a hajdani *demokratikus ellenzék*. „Igen, de...” Ha ismerjük ezt a hatást, választhatunk, hogy milyen élményt akarunk kiváltani a hallgatóból: ellenkezést és a korábban elhangzott gondolat tudat alá süllyedését, vagy sima továbbhaladást egyik gondolatról a másikra.

Mivel a hipnózisban többnyire az utóbbit, itt a szokásosnál gyakrabban élünk az *és* kötőszóval. Ami éber kommunikációban is jól jöhet: „érdekes a dolgozat témája, *de* szeretném, ha jobban kifejtenéd a gondolatmenetet” helyett: „érdekes a dolgozat témája, és szeretném, ha jobban kifejtenéd a gondolatmenetet”. Az utóbbi könnyebben befogadható, ráadásul igazságosabb is. Amikor ösztönössé válnak a beszédünkben az ilyen „megengedő” kötőszavak, simábban vezethetjük a hallgató figyelmét.

Amikor ilyesmit olvasunk, hogy „*lezuhant az életszínvonal*”, valamilyen érzékünkkel fel kell fognunk e szavak jelentését, hogy megérthessük őket. Te hogy fejtetted meg ezeket a szavakat? Eddig aligha volt tudatos, de ha odafigyelsz rá, felfedezheted, mi játszódik le benned az olvastán: „*Lezuhant az életszínvonal.*” A *lezuhant* szónál talán puffanást hallasz, az is lehet, hogy érzed a hasadban a süllyedést, mint a hullámvasúton, vagy egy leeső dolgot látsz. Az *életszínvonal* megértéséhez mind a három tag jelentése előbukkan. Valahogy

* Ebben a könyvben megengedően kezeljük a nyelvi mintákat; a nyelvtan szigorúan vett kategóriái mellett a hasonló hatást kifejtő szerkezeteket is tárgyaljuk.

I. 2. A nyelvi mintákról

felfogod azt, hogy „élet”, megjelenhet valamiféle szín, és valamilyen vonal. Az egész aztán összeáll valamivé, ami azt jelenti neked, hogy „életszínvonal”, és nagy eséllyel csak ez jut el a tudatodig.



Leesett az életszínvonal

Gondtál már erre? Létezik egy tudattalan szint, ahol a halott vagy olvasott szavak szó szerint megjelennek bennünk. És ez még nem minden. A szín itt a víz színét, azaz vízszintest hivatott jelképezni, miért látnak sokan mégis szint? Mert a többértelmű szavaknak tudattalan szinten olyan jelentései is megjelennek, amelyekre tudatosan nem is gondolunk. És a szavak nagyobb része többértelmű, mint elsőre gondolnánk. Ha nem hiszed, elvégezhetsz egy tíz másodperces kísérletet. Hunyd be a szemed, majd nyisd ki, és mondd ki az első eléd kerülő tárgy nevét. Hány értelemben

használható? Az enyém: táská. Tessék: táskás szem, táskás vakolat, meggyes táská. Hátha csak véletlen volt. Még egyszer: papír. A4-es papír, személyi igazolvány, nyelvvizsga-bizonyítvány. Egy-egy konkrét főnévnek talán nincs olyan sok nyilvánvaló jelentése, de az elvont főnevek (*tolerancia*), az igék (*lelép*) szinte mindig széles jelentéskörrel bírnak.

Ha egy kicsit megvizsgáljuk a megértés folyamatát, rájövünk, hogy az átvitt értelemben használt szavak megértéséhez az eredeti, szó szerinti jelentésnek tudat alatt fel kell bukkannia. A „kékharisnya” szó megértéséhez meg kell jelennie a kék színnek és a harisnyának a belső képernyőnkön. Amikor pedig egy ránk vonatkozó úrlapon azt olvassuk: „betegadatok”, valamilyen formában látnunk, hallanunk, vagy éreznünk kell a betegséget. Ennek a nem annyira nagyszerű következményeire és a lehetséges alternatívákra kitérünk az V. 2. fejezetben.

Ha szeretnéd jobban megérteni, mi történik az emberekben, már most elkezdheted kialakítani magadban egy roppant hasznos szokást: szó szerint megjeleníted magad előtt, amit mondanak. Amikor valaki így fogalmaz: „összecsapnak a fejem fölött a hullámok”, „elsötétült előttem a világ”, „folyamatosan kattog az agyam” nem metaforikusan beszél: szó szerint ezt éli át. Noha sohasem tudhatjuk *pontosan*, hogy mi játszódik le valakiben, a szavai szó szerinti értelme sokat elárul erről.

A sugalmazás művészete

Könyvünkben a sugallatok sokféle formáját mutatjuk be. Olyan nyelvi formulákat, amelyekkel elültethetünk gondolatokat, kiválthatunk érzelmi állapotokat, cselekvésre bírhatjuk az embereket. Magát a tulajdonképpeni szuggesztiót, a másik embernek szánt üzenetet felfoghatjuk egyszerű felszólításként: „Kezdj el sportolni!” „Figyelj oda arra, akivel beszélsz!” „Merülj mély, pihentető álomba!” Ez a nyers forma éppen csak arra alkalmas, hogy a tudatos elme megértse

a szándékunkat. A sugallat akkor fog tényleg erős hatást kifejteni, ha mozgósítja a tudattalan elme erőforrásait. Ha azt akarjuk, hogy valaki pozitívabban irányuljon a világhoz, agitálhatjuk a tudatát: „Gondolj többet kellemes dolgokra!” Vagy fordulhatunk egyenesen a főnökhöz: „Ahogy most itt ülve visszanezel a gyermekkorod kellemes eseményeire, melyiket idézed fel a legszívesebben...? Kíváncsi vagyok, hogyan változik meg az életed, amikor ez az emlék észrevétlenül átsugározza minden napodat.”

Teljes bizonyossággal nem tudhatjuk előre, hogy valakit az éppen adott tudatállapotában miképpen érint majd egy bizonyos szuggeráció, meg kell figyelnünk a hatást, és szükség esetén változtatni. Ám általánosságban a nyers parancsok úgy viszonyulnak a hipnotikus utasításokhoz, mint műanyag evőkés a szamurájkardhoz.

Erős paprika

Talán emlékszel egy, az életedben jelentős személynek a mondására, amely még ma, évtizedek után is a füledbe cseng. Lehet, hogy jó irányba alakította a sorsodat, és az is, hogy jobb lett volna nélküle. Egy-egy érzékeny pillanatban kapott sugallat képes megváltoztatni az életünket. Vajon mitől hatnak a szuggerációk? Egyesek úgy képzelik, hogy gomb módjára működnek: megnyomom a gombot, kigyullad a lámpa. Elhintek egy sugallatot, az a másik emberben ezt és ezt okozza. Mások egyáltalán nem hisznek az ilyesféle szubjektív micsodákban. Ez csak duma, mondják. Pénz beszél, kutya ugat! Érdekes módon a pénzügyminiszter egy mondatára lezuhanhat vagy felemelkedhet a részvények árfolyama. Mitől függ, hogy erős lesz-e egy sugallat? Előfordulhat, hogy akkor is hat ránk, ha nem akarjuk?

Ha értjük a nyelvet, amelyen a sugallat elhangzik, *nem tudjuk elkerülni*, hogy az elménk feldolgozza. Ebben az értelemben a szavak tényleg mágikus hatással rendelkeznek. Persze miután felfogtuk egy kijelentés értelmét, már tőlünk függ, hogy mit teszünk vele: belemérülünk, asszociálunk rá, kizárjuk a tudatunkból, továbblépünk egy másikra. A következő két fejezetben foglalkozunk a manipuláció

kivédésével. Ha kikerülni nem is tudjuk a szavakat, beépíthetünk magunknak olyan mechanizmusokat, amelyek hasznos módon átalakítják a nem kívánt sugallatokat.

Izgalmas kérdés, hogy mivel növelhetjük meg a sugallataink hatását. Az egyik ilyen tényező maga a transz. Hipnotikus révületben erősebben hatnak a szuggesziók. És más módosult tudatállapotban is, például felfokozott érzelmek közepette. Egy orvosi nagyviziten elhangzott „tényközlés” halálos szentenciával is felérhet. Vagy – ha a főorvos tisztában van a szavai erejével – „csodás” gyógyulást is elindíthat. Hasznos észben tartanunk, hogy amikor hivatalos gyógyítást végzünk, akár testit, akár lelkit, a vendég valamilyen szinten már eleve nyitott a szuggeszióinkra – ha nem volna az, akkor nem lenne ott. Úgyhogy a különleges érzelmi állapotot inkább fordítsuk a javára. Ezt sok más helyzetben is megtehetjük; amikor valaki sírva áll a koporsó mellett és megöleljük, odasuttoghatjuk: „Tudod, hogy édesanyád azt akarja, hogy jól legyél.” Nem azt várjuk, hogy azonnal hasson; ez most a sírás ideje. De a különleges pillanatban érkező, jól választott impulzus a megfelelő időben ki fogja fejteni a hatását.

Az előkészítés szintén lényeges; a megfelelő felépítéssel szinte ellenállhatatlanná tehetjük a szuggesziót (lásd például a 141. és a 231. oldalon). Tulajdonképpen magát a hipnózis egész ceremóniáját is tekinthetjük egy, a hallgató reakcióját felerősítő körítésnek.

Egy újabb tényező az ember hosszú gyermekkorából ered. A szüleink, a nevelőink segítenek gyámoltalan kis zsákból életképes lénnyé válnunk, így gyermekként roppant nyitottak vagyunk a felnőttek, a nálunk „magasabb helyzetben” lévő sugallataira. Amit egy elismert, tapasztaltabb ember mond, később is jobban velünk marad egy közömbös idegen szavánál, gondolj csak egy szeretett, tisztelt rokonodra vagy tanárodra. A „szaktekintélyek” kijelentései egész tömegeket képesek kétségbe ejteni vagy megnyugtatni – kár, hogy a mai társadalomban a bölcsesség és a kitüntetett státusz már csak néha fedi egymást.

Az ismétlés úgyszintén erősíti a sugallataink hatását, különösen, ha kombináljuk az egyéb mintákkal, például a III. 4. fejezetben tárgyalt előfeltevésekkel. Ha egyszer mondjuk valakinek, hogy „á, milyen okos vagy”, lepereghet róla. Ha mindennap elmondjuk

ugyanazt, összeadódik a hatás, ráadásul nő az esély, hogy egyszer különösen befogadó állapotban érje a sugallat. Az erős hatás még valószínűbbé válik, ha ericksoni mintákba burkoljuk a mondanivalót: „Úgy örülök, amikor nap mint nap a kifinomult intelligencia egyre újabb formáit fedezem fel a viselkedésedben.” Persze transzban meg gyerekeknél az egyszerű formák is beválhatnak, itt különösen a hangsúly, az érzelmi átélés számít.



Minél több tényezőt állítunk a magunk oldalára, annál valószínűbb, hogy a szuggesztiónk nagy hatással fog bírni. Ha figyeljük a hallgató reakcióját, láthatjuk, hogy „bemege-e” a sugallat. Néha nagyon nyilvánvaló az eredmény, és persze kérhetünk visszajelzést is. Ezzel együtt gyakran nem tudjuk, hogy egy-egy sugallat milyen hosszú távú, mennyire mély következményekkel jár. Mert bizony az is előfordul, hogy évek múlva fejt ki a hatását. Ezért is olyan hasznos és kielégítő, titkos világmegváltó küldetés jó sugallatokkal

szórni az embereket. Noha nem feltétlenül látjuk meg az eredményüket, és az illető sem tudja majd, hogy pontosan mitől lett jobb neki, biztosan tudhatjuk, hogy a sok elhintett pozitív szuggesztió közül egyesek termékeny talajra találnak.

Egy elég jó hasonlat a sugallatokra az eső. Egyes növények már egy kiadós záportól kihajtanak. Másoknak több esőre van szüksége, hosszabb időn keresztül, hogy elindulhassanak bennük a nedvek. Azt, hogy egy bizonyos növény mit kezd egy bizonyos esőcseppel, a belső állapotától függ, ugyanakkor elég nyilvánvaló, hogy a langyos, bő tavaszi eső igencsak előremozdítja a kertet. Hát még a sivatagi eső micsoda virágzást okoz! Na és van savas eső is? Sajnos igen, a reklám.

Magyarul az *áldás* és az *átok* szó ugyanabból a gyökérből fakad.⁸ Ez elég ékesen mutatja a sugallatok erejét, meg azt is, hogy mennyi mindenre használhatók. Hasznos felvérteznünk magunkat, hogy a belső óvó mechanizmusaink megvédjenek a kapott sugallatok nem kívánt következményeitől. Amikor pedig mi adunk sugallatokat, vizsgáljuk meg őket gondosan, hogy csak jót tegyenek. Kísérje utadat a szerencse a jó sugallatok birodalmában!

Rokonszenv

Még egy alapvető kommunikációs mintáról szükséges beszélnünk, amely szinte minden helyzetben növeli a sugallataink hatékonyságát. Csoportban élő lényként képesek vagyunk összekapcsolni a testi ritmusainkat másokéval. Amikor két beszélgető ember között harmónia van, olyan, mintha táncot járnának. Ha az egyik áthelyezi a testsúlyát a másik lábára, kisvártatva áthelyezi a másik is, a testtartásuk tükrözi egymást, a hangjuk sebessége, színe szintén közelít, sőt a lélegzésük is hajlamos egy ütemet felvenni.

Vannak kultúrák, melyekben tudatosan is figyelnek arra, hogy az emberek között létrejöjjön ez a fajta összhang. A nyugati civilizációban, ha meg is történik, tudattalan marad. Amikor magától bekövetkezik, azt mondjuk, rokonszenves a másik fél; amikor nem, akkor pedig ellenszenves.



Ha valaha is akarsz valamit az emberektől, érdemes megtanítani magadnak, hogy képes légy *követni* bárki testi ritmusait. Mielőtt rátérnél a szándékodra, először a másik emberre figyelsz, és ráhangolódsz a tudattalan viselkedésére. Együtt lélegzel vele, hasonló testhelyzetet öltesz fel, tükrözöd a mozdulatait, az arckifejezését, hasonló hangon beszélsz és így tovább.⁹ Segítő foglalkozásnál ez olyan alapvető, mint a levegővétel, és akkor működik a legjobban, ha a tudattalan képesség szintjére visszük: addig gyakoroljuk különféle módokon különböző emberekkel, amíg magától megy, mint a biciklizés.

Amikor ilyen testi szinten ráhangolódunk a másikra, sokkal jobban megértjük, hogy mire van szüksége, miközben bizalmat, elfogadást váltunk ki belőle. És van egy másik izgalmas dolog is: miután a másik emberhez kapcsolódva egy rendszerré váltunk, *vezetni* is elkezdhetjük a ritmusait. Ha például kapkodva veszi a levegőt, s a saját

légzésünkkel vagy a testünk alig észrevehető ingásával csatlakozunk hozzá, ezt egy idő múlva óvatosan lassíthatjuk, mire az illető követni fog: a miénkkel azonos ritmusban megnyugszik a lélegzése. Ezzel észrevétlenül hasznosabb tudatállapotba vezethetünk valakit.

Még konfliktushelyzetben is célszerű így eljárni; követni a másik viselkedését, elismerni az érzéseit, és onnan indulni tovább. A követés és vezetés az esetek túlnyomó többségében hatékonyabb stratégia az ellenszegülésnél. Ha eddig nem művelted, egész világ nyílna ki előtted, amikor a tudattalan viselkedéstárad részévé teszed. A hipnózis során egyfajta különleges módon is élünk vele. Ez a 205. oldalon található.

A sugallatok titkos élete

Néhány éve haladó NLP-tanfolyamot tartottam Bukarestben. A csapatnak vagy a fele dohányzott. Nem titkoltam a meglepődésemet, hiszen ez az arány legfeljebb a kezdő csoportokra jellemző, de ezen kívül tartózkodtam a tüdővédő agitációtól. A szünetekben azért a beszélgetésünkbe szövődtek történetek, például egy fiatal, baráti házaspárról, akik korábban szenvedélyes dohányosok voltak, s leszokáskor az önmegismerés, a spiritualitás nem sejtett útjai nyíltak meg előttük. Meg az Appalache-hegységről, ahol az egyik bányában már hosszú ideje izzott egy szénréteg, amelyet képtelenek voltak eloltani. Évek, évtizedek óta szennyezte a tájat a füst, míg végre felfedezték, hogy honnan kapja a levegőt, és a rést elzárva sikerült megtisztítaniuk a levegőt. És még néhány hasonló, jelentőségteljesen előadott, melleleg igaz történet hangzott el, melyeket csak egy kicsit kellett a helyzethez igazítani. Pár héttel a tanfolyam után az egyik résztvevő levelet írt, melyben közölte, hogy már nem dohányzik. Különösebb fogcsikorgatás nélkül hagyta el; egyszerűen úgy érezte, nincs már rá szüksége.

Vajon volt-e kapcsolat a történetek és a leszokás között? Empirikusan nem tudhatjuk, mindenesetre, ha merő véletlen az egybe-

esés, akkor elég érdekes. (A történetekbe rejtett szuggesztiókról bővebben a III. 5. fejezetben.) Nem végeztünk felmérést a többiek körében, de feltételezem, hogy a többség nem szokott le ennyitől. Miért van az, hogy ugyanaz a sugallat hat valakire, másra pedig nem? Az egyik ok az, hogy amikor sok emberrel dolgozunk egyszerre, kevésbé konkrét, személyre szabott sugallatokkal dolgozunk. Olyan, mintha a kertben nem a növények alá tennénk a tápanyagot, hanem csak úgy kiszórnánk, hova több jut, hova kevesebb. Persze a sugallatok megmaradnak, és később, egyéb tényezőkkel együtt másnál is elérhetik a kritikus tömeget.

Ebben az esetben felmerül az ökológia kérdése is (lásd a következő fejezetet). A résztvevők nem nyilatkoztatták ki szavakkal, tudatosan, hogy le szeretnének szokni. Ugyanakkor eljöttek egy lelki témákkal foglalkozó tanfolyamra, ahol nyilván vágytak a személyes életükre közvetlenül ható, kedvező impulzusokra. Befogadó tudatállapotban voltak. Eladni nekik valamit ilyen módon nem lett volna erkölcsös, de eltéríteni a lassú öngyilkosságtól, ha kéretlenül is – hát ez nekem belefér a megengedhető cselekedetek körébe. Azt, hogy ne szívd – valószínűleg te is tapasztaltad már – hiába mondjuk az embereknek.

A részletekben megbúvó angyal

Tegyük fel, hogy valaki szeretne reggel könnyen felkelni. Ilyenkor adhatunk neki közvetlenül a célra vonatkozó sugallatokat, bizván abban, hogy a tudattalan elméje megoldja a feladatot. „És kíváncsi vagyok, mennyivel fogod jobban érezni magad a hamarosan természetessé váló könnyű felkelés után.” Ez jó irányba vezető, ám viszonylag pontatlan eljárás, olyasmi, mintha megmutatnánk valakinek, hogy merre van Tibet. Hogy megtalálja-e az odavezető utat, az már rajta múlik.

Ennél többet ér részletesen leírni a könnyű felkeléssel járó, vagy azt megkönnyítő testi érzéseket. „Reggel, amikor rájössz, hogy ébren vagy, fokozatosan tudatába kerülhetsz, hogy a végtagjaid egyre könnyebbé válnak...” „Érezheted, hogy a tested mozgásra

vágyik, az egész éjszakai vízszintes után a fejed fel akar emelkedni, a szemed kíváncsian várja a nap képeit...” Meg is kérdezhetjük, hogy milyen érzések vannak benne akkor, amikor könnyen kipattan az ágyból, és erre adhatunk sugallatokat.

Az igazán találó sugallatok megelégségében az információgyűjtés segít a legtöbbit. Ha megtudjuk, hogy mi történik valakiben most, látni fogjuk, hogy mire van szüksége. Talán az derül ki, hogy sohasem alussza ki magát, mert rendszeresen kettőkor fekszik le és hatkor kel. Ilyenkor nyilván az idejében való lefekvésre akarunk sugallatokat adni. Az is lehet, hogy jókor lefekszik, de fél éjszaka csak forgolódik, mert rettenetes fantáziákkal rémisztgeti magát. Ekkor a nyugodt, békés alvásra, biztató jövőre vonatkozó sugallatokat adunk. Ezek annál jobban fognak hatni, minél pontosabban illeszkedünk a belső történéseihez. Ha világos, felvillanó képzetekkel tartja ébren magát, akkor a halványuló, sötétedő, lassuló képekről beszélünk. Ha élénk belső hangokkal nem hagyja magát aludni, akkor csendesedő, monotonná váló hangokra adunk szuggesztiókat. „Ahogy a gyík egyre mélyebben fúrta magát az avarba..., a bagoly rikoitozása eltompult..., az erdő hangjai összemosódtak..., egyre halkabbakká váltak... A gyík hamarosan már csak a Föld mély..., nyugtató dorombolását hallotta...”

Általánosságban is feltehetjük magunknak a kérdést: Mitől fog valaki könnyen felkelni reggel? Egyebek között attól, hogy idejében lefekszik, hogy napközben testileg kifárasztja magát, hogy elalvás előtt kellemes, nyugtató dolgokkal foglalkozik, hogy mélyen alszik és jókat álmodik, hogy könnyű gyomorral tér nyugovóra, hogy napközben meditál, hogy reggel azokra az izgalmas dolgokra gondol, amiket csinálni akar, és így tovább. Amikor nem tudjuk pontosan, hogy mi történik valakiben, erre *mind* adhatunk sugallatokat. Minden emberi problémánál feltárhatjuk a gyakori odavezető tényezőket és ezek lehetséges harmonikus megoldásait. Ha nincs alkalmunk arra, hogy a hallgatót részletesen kikérdezzük a belső történéseiről (például csoportos relaxációnál), az ilyen sugallatok fognak a legnagyobb eséllyel beválni.

A szavak bajnoka

Ahogy a hamarosan megismerendő nyelvi minták egyre jobban beépülnek a tudattalan viselkedéstáradba, azt veheted észre, hogy más világban találsz magadat. Olyan lesz, mintha egy titkos dimenzió segítene mindenben, amit csinálsz az emberekkel. Ha orvos vagy, a pácienseid hamarabb meggyógyulnak. Ha tanítasz, a diákjaid esze gyorsabban fog. Ha terápiát végzel, az emberek meglepő könnyedséggel változnak meg. Ez nem azt jelenti, hogy véglegesen beköszöntött a nirvána – továbbra is előfordulhatnak próbára tevő helyzetek. Ám megfigyelheted, hogy mennyi, korábban nehéz helyzet megoldására lesznek eszközeid. És a sugallatok további előnye, hogy, akár a magok, későbbi, kedvező helyzetben is kicsírázhatnak.

Ahogy haladsz előre a könyvben, örömmel nyugtázhatsz, hogy egyes mintákat már ismersz, és immár még pontosabban alkalmazhatsz. Mások annyira megtetszenek vagy a szád íze szerint valók, hogy már olvasáskor automatikusan a magadévá teszed őket. Ismét másoknak időre van szüksége, hogy a tiédé váljanak. Nem biztos, hogy tudatosan emlékezni fogsz az álmaidra, amelyekben a tudattalan elméd ezekkel kísérletezik, próbálgatja, miképpen válhatnak a legjobb a szavad járásává. Ami a tudatos gyakorlást illeti, a kíváncsiság lesz a legjobb barátod. Vajon milyen lesz, amikor ezt kipróbálom? Régen más jött volna a számra, de most így fogalmazok. Mi történik? Kiválaszthatsz egy-egy mintát, ami még nem jön természetesen, és szándékosan elkezdheted alkalmazni, hogy még tovább növeld a lehetőségeid táráát még több emberrel. A gyakorlásról a IV. 3. fejezetben olvashatsz többet.

Ha beveted ezeket a lehetőségeket, észre fogod venni, hogy sokszor milyen kevéssel jó irányba lehet fordítani az emberek figyelmét. Persze – bár egyes korlátokat már néhány mondattal is elmozdíthatunk – általában nem az a cél, hogy egy régen fennálló, nem kívánt állapotot pár szóval megszüntessünk. Egy évtizedes betegség ritkán fog ripsz-ropsz elmúlni, bármilyen ravaszul forogtjuk is a szót. Viszont az átalakulást hordozó módszert nagyon

is segíthetjük a szavainkkal, minden mozzanatát könnyíthetjük, ellenállhatatlanná tehetjük az illető számára.

A kedvező körülmények összejátszásakor azért persze előfordul, hogy egy-két mondat megváltoztatja valaki életét. Amikor majd ilyen történik és érzed az örömet, újra rágondolhatsz a nyelvi minták sokaságára: milyen új lehetőség rejlik még bennük, amit teljesebben ki akarsz használni, hogy másokon is hasonlóképpen segíthess?

E nyelvi eszközök talán legnagyobb haszna, hogy a segítségükkel számos probléma elejét vehetjük. Noha a csodás gyógyulás különösen látványos, az egészség, a harmónia megtartása és kiteljesítése könnyebben elérhető, sok szenvedést kikerülő, elegáns megoldás.