

## **Adam Bytof**

# **TRANS NIE JEDNO MA IMIĘ**

Tekst artykułu ukazał się w miesięczniku „Czwarty Wymiar” (12/2007)  
Znajduje się na stronie autora – [www.adambytof.pl](http://www.adambytof.pl)

Zmienione stany świadomości, którymi fascynujemy się w środowisku psychologiczno- ezoterycznym często nazywane są stanami transu. Trans kojarzy nam się ze stanem **braku kontaktu z rzeczywistością fizyczną**, pograżeniem świadomości w doświadczenie innego świata. Z osobą będącą w głębokim transie nie można nawiązać kontaktu, często jest ona zupełnie niewrażliwa na bodźce zewnętrzne, m. in. na ból. Najczęściej utożsamiamy trans z transem szamańskim, czarownikami voodoo, praktykami religijnymi plemion w Afryce itp.

W nieco innym znaczeniu mówimy o **transie hipnotycznym**, kiedy możliwe są halucynacje pozytywne (kiedy osoba widzi coś, czego w rzeczywistości nie ma) oraz negatywne (kiedy osoba w transie nie widzi rzeczy, które widzą wszyscy pozostali), niepamięć posthipnotyczna itp.

Postrzegamy trans jako zjawisko nieco egzotyczne i z pewnością niecodzienne, podczas gdy tak naprawdę **stany transowe, a czasami nawet dość głęboki trans, zdarzają się nam wszystkim w codziennym życiu**. Zwracał na to uwagę najslynniejszy hipnoterapeuta amerykański XX wieku, Milton H. Erickson. Mówił on o tzw. transach naturalnych, które można wykorzystać do tego by wejść w komunikację hipnotyczną z klientem.

Czym jest trans? Zastanawiając się nad tym pytaniem podczas pisania pracy doktorskiej stwierdziłem, że najprościej można opisać **trans jako stan odwrócenia uwagi od bieżącej rzeczywistości i przeniesienia jej w świat wewnętrzny**, świat wyobraźni, wewnętrznych doświadczeń psychicznych lub świat snu. Z tego punktu widzenia marzenia senne również można nazwać stanem transu, choć raczej się tego nie robi. Można więc powiedzieć, że stany transowe zdarzają się nam cały czas. Kiedy siedzisz na nudnym wykładzie, przestajesz słyszeć profesora, tracisz kontakt a rzeczywistością, a w wyobraźni przenosisz się trzy miesiące wstecz do wspomnienia spaceru podczas wakacji,

wpadasz w trans. Czasami trzeba wręcz krzyknąć do dziecka w szkole, żeby sprowadzić jego świadomość do rzeczywistości. Kiedy czytasz zajmującą książkę w autobusie i przestajesz zauważać rzeczy dziejące się wokół Ciebie, możesz stracić poczucie czasu i przejechać przystanek lub dwa. Zmiana percepcji czasu to klasyczne zjawisko transowe.

Stany transu zdarzają się nam więc każdego dnia i **każdy z nas potrafi wejść w trans**, czasami nawet w bardzo głęboki. Chodziło by o to, wy nauczyć się **wykorzystywać trans do lepszego komunikowania się z podświadomością**, do wprowadzania zmian w podświadomości, na których nam zależy. Zmieniając bowiem naszą podświadomość tak naprawdę **zmieniamy nasz świat**, ponieważ jest on w bardzo dużej mierze kształtowany właśnie przez podświadomość. Nie ma tym żadnej magii, to nie jest myślenie magiczne, tylko twierdzenia współczesnej psychologii oparte o bardzo rzetelne badania.

**Świat każdego z nas jest w rzeczywistości światem subiektywnym.** Spotykam czasem osoby, które twierdzą, że Polska jest krajem beznadziejnym, niczego nie można tu zrobić, wszędzie panują tylko układy i wszystko zostało już rozkradzione. Inni zaś twierdzą, że Polska to wspaniały kraj, pełen wspaniałych, twórczych i przedsiębiorczych ludzi, pełen wielu możliwości, świetny kraj do prowadzenia biznesu, rozwijania nowych przedsięwzięć itp. Czasami wydaje mi się, że różni ludzie wokół mnie żyją w dwóch różnych miejscach, różnych rzeczywistościach. Tak jest w istocie, ponieważ każdy z nas żyje w rzeczywistości, którą sam kreuje, zazwyczaj w sposób zupełnie nieświadomy.

Można jednak “wziąć sprawy w swoje ręce” i zacząć kształtować nasz świat, czyli podświadomość, zgodnie z naszymi planami i świadomymi wyborami. Do tego potrzebny jest nam właśnie trans. Tak naprawdę bardzo często w życiu uczymy się właśnie w stanie transu.

Na przykład osoba odczuwająca lęk przed wodą, rzekami, jeziorami i morzem. W jej świecie miejsca takie stanowią poważne zagrożenie, nauczyła się takiego postrzegania świata np. w czasie, gdy topiła się w dzieciństwie. Czasami

**jedno wydarzenie może ukształtować nasze podświadome przekonania**, które odpowiadają za określone postrzeganie świata, czasami niestety fałszywe i bardzo niekorzystne. To **podświadome “uczenie się” zachodzi w stanie głębokiego transu**, który w tym wypadku wywołany jest bardzo silnym stresem (silny stres wykorzystywany jest do indukowania stanów transowych, w których możliwe jest tzw. “pranie mózgu”, czyli zmienianie podświadomych przekonań podczas szkolenia w wojsku lub formacjach wywiadowczych). W tego typu transie pobudzone są bardzo silne emocje, które odpowiadają za proces utrwalania w sieci neuronowej (w mózgu i układzie nerwowym) połączeń odpowiedzialnych za procesy skojarzeniowe. Im silniejsze są więc emocje tym trwalsze zmiany w podświadomości. Jeżeli emocje nie mogą być tak silnie pobudzone, potrzebne są wielokrotne powtórzenia, o czym doskonale wiedzą klienci hipnoterapeutów, którzy wielokrotnie muszą przychodzić na sesje, by np. odzwyczaić się od palenia (trwała i wolna zmiana). Czasem jednak wystarczy jeden raz przeżyć zawał serca, czemu oczywiście towarzysza bardzo silne emocje, by rzucić palenie z dnia na dzień (trwała i szybka zmiana).

Pozytywny trans, wywołany relaksacją i skupieniem uwagi na procesach wewnętrznych, możemy wykorzystać do podobnej zmiany podświadomości, ale w kierunku przez nas wybranym. Szczególnie fascynującą dla mnie w ostatnich latach metodą jest **praca z podświadomością przy pomocy nagrań**, które łatwo wprowadzają w trans. Tak naprawdę **muzyka i trans połączone były od zawsze**, moim zdaniem muzyka powstała właśnie jako sztuka transowa, jej głównym zadaniem jest skierowanie uwagi słuchacza w świat wewnętrzny. Szamani od 50 tys. lat wykorzystywali bębnienie i inne formy muzyki, by wchodzić w najgłębsze, znane ludzkości stany transowe. Większość ludzi naturalnie wpada w trans, słuchając muzyki na słuchawkach: zamykają oczy, oddają się marzeniom, głęboko się relaksują itp. Słuchawki dodatkowo, odcinają bodźce płynące z bieżącej rzeczywistości. Jeżeli do tego dodać głos prowadzący uwagę słuchacza w określonym kierunku, w stronę pozytywnych wyobrażeń i korzystnych dla niego przekonań oraz **wpływ pomagający mózgowi wejść w tryb pracy na transowych częstotliwościach** (rytmy alfa i theta), to mamy **doskonale narzędzie do przeprowadzania trwałych zmian w podświadomości** i ulepszania naszego świata. Może to mieć ogromny wpływ na

nasze zdrowie, relacje z ludźmi, zdolności komunikacyjne, powodzenie materialne, twórcze rozwiązywanie problemów i najprościej mówiąc, satysfakcjonujące i szczęśliwe życie. Myślę, że warto nauczyć się z tego narzędzia korzystać, a nie jest to wcale trudna sztuka.

Adam Bytof