

Hypnoterapie

- lék na bolavou duši a antivir pro mozek

Lékaři dokážou operovat mozek, transplantovat srdce, ledviny, a světově uznávaný Bohdan Pomahač dokonce lidem vrací tvář. Jsou však trable, se kterými si neporadí skalpel ani farmaka. I když žijeme ve světě, který povětšinou ovládají počítače, tak nikdo zatím nepřišel s uceleným návodem, jak spravit ten nejúžasnější a přitom nejzáhadnější computer světa - lidský mozek. Jsou však „IT“ specialisté, kteří s ním dokážou pracovat a vyhnat z něj „viry“ a „trojské koně“ - hypnoterapeuti.

...



Díky nim se můžou lidé zbavit fobií, úzkostných a depresivních stavů, pomůžou jim s odvykáním kouření či dětem „odbourávají“ koktavost. Hypnoterapii v poslední době vyhledává stále větší počet Čechů.

Hypnoterapie versus psychoterapie

Hodně lidí si však plete pojmy a pod hypnoterapií hledají i psychoterapii. Rozdíl jsou však zásadní. Hypnoterapie se zabývá podvědomím, zatímco klasická psychoterapie pracuje s vědomím člověka. „V hypnóze jde o stav zvýšené vnímavosti k vnitřním prožitkům. Děje a prožitky se v transu zintenzivňují, a je proto mnohem snazší využít podvědomí k vyřešení situace, která člověka trápí, omezuje ho anebo mu brání v seberealizaci,“ vysvětluje hypnoterapeut Libor Činka. Doplňuje ho i uznávaný psycholog Jan Lašek, který hypnoterapii přirovnal k IT specializaci na mozek. „Mozek je nepochybně největší počítač na světě, ale nefunguje ve dvojkové soustavě, jak bychom někdy rádi. Mozek totiž celoživotně produkuje emoce. Z toho titulu tak může vytvářet určité nelogičnosti z hlediska jedniček a nul. A to je téma právě pro hypnózu,“ říká Jan Lašek, který však ví, že právě s hypnózou si lidé spojují hlavně brakové detektivky a kouzelnická představení. To je však podle něj největší blud. Nikdo totiž nemůže v tomto stavu „naprogramovat“ mozek, aby šel a někoho například zabil.

„Kolem hypnózy je samozřejmě celá řada mýtů už proto, že je, byla a vždycky bude velmi úspěšnou

kouzelnickou produkcí. Ale to často bývají domluvené věci. Ale jestliže má člověk vytvořený určitý morální systém, který celoživotně používá, tak je prakticky nemožné, aby se mu v rámci posthypnotické sugesce třeba řeklo ‚běž a tohohle zabij‘. To je skutečně jak z detektivek ještě tak 20. let minulého století,“ míní psycholog a odkazuje na fakt, že s hypnózou velmi úspěšně „operoval“ již světoznámý psycholog a zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud.

Ten se učil od Charcota a Breuera, což byla esa předminulého a počátku minulého století. „Hypnózu používal právě proto, že je to velmi dobrá metoda na reaktivní stavy v psychice. To znamená, že když člověk například projde nějakým traumatizujícím zážitkem, tak jej zpracuje podvědomí a nevědomí. A s nimi se dá posléze právě při hypnoterapii pracovat,“ dodává Jan Lašek. Moderní hypnoterapie však dokáže „léčit“ nejen fobie, ale například i pomoci odnaučit kouřit.

Klávesové zkratky

„Zkušeného hypnoterapeuta lze přirovnat k IT specialistovi. Ovládá něco jako klávesové zkratky a příkazy, které zlepší fungování klíčových částí systému. Jakmile najde myšlenkové viry, dokáže je ‚uspat‘, přemostit, obejít. Pomáhá vytvořit v mysli cesty, které se vyhnou nebezpečným úsekům. Vyspělá hypnoterapie má své uplatnění v jakékoli oblasti, kde je používána lidská mysl. Oproti tomu klasické psychoterapie nedokážou jít do hloubky,“ uvedl Libor Činka a dodal, že hypnoterapie dokáže pomoci i se zdánlivě neřešitelnými problémy – například zbavit se strachu, závislosti na cigaretách, harmonizovat vztahy v rodině a obnovit ztracené sebevědomí. Neděje se to však hned.

K úspěšné hypnoterapii je zapotřebí spolupráce klienta a jeho ochota převzít za celý proces

zodpovědnost. Výsledky jsou oproti jiným terapiím patrné velmi rychle. „Je mnoho lidí, pro které bylo již prvních devadesát minut terapie zlomovým okamžikem. Pokud člověk přichází s chutí spolupracovat na řešení problému a nikoli se záměrem ‚vyřešte to za mne‘, pak jsou výsledky tím překvapivější a rychlejší. I u velmi komplikovaných případů dochází k řešení zpravidla mezi šesti až deseti sezeními, což je nejméně o polovinu rychlejší než při použití klasické psychoterapie,“ uvedl Libor Činka.

Ačkoli je zatím pro mnoho lidí hypnoterapie až poslední možností, důvěra lidí v tuto formu pomoci stoupá. „Navykli jsme si na chemoterapii typu ‚vezmi si prášek‘. Ale zatím nemáme příliš mnoho prášků na duši. Ovšem toto je velmi seriózní a kvalifikovaná technika, která, když se umí, skutečně pomáhá,“ přibližuje nárůst zájmu o hypnoterapii Jan Lašek a dodává, pro koho je primárně určena: „Jsou to v podstatě indikované stavy reaktivního charakteru. Dlouhodobé úzkosti, prožitá traumata. Zkrátka věci, které mozek nějak zpracová-

vá, uchovává a které mají vliv na chování člověka. Například je dobrá pro fobiky či jedince s neurotickou koktavostí. Ta zrovna mnohdy pramení třeba z nějakého špatného výchovného působení rodiny. Znovu však opakují, že jsou to reaktivní stavy.“

Věř a víra tvá tě uzdraví

I při hypnoterapii platí staré známé biblické – věř a víra tvá tě uzdraví. „To platí i u zlomené nohy. Ale rozhodně platí i to, že pokud je hypnoterapeut seriózní, neřekne: ‚Teď tady budete deset minut sedět, já vám budu něco povídat a budete do smrti zdravý‘. U terapie jde o navázání krátkodobého, v tom dobrém slova smyslu řečeno, intimního vztahu mezi terapeutem a pacientem. Když tato symbióza nastane, tak duše, která dostala zabrat, si může po hypnoterapii oddechnout. Většinou jsme zvyklí na to, že při operaci se používá skalpel a je jakýmsi zásahem do těla. Tady je to však zásah do duše. Nevyměňují se žádné orgány, ale při sebemenším traumatu dostane mozek pořádně zabrat,“ dodal psycholog Jan Lašek s tím, že hypnoterapie je tak jakýsi prášek pro duši, či spíše způsob jak otevřít zabouchnutá vrátka, o kterých člověk nerad mluví.

Bez hodinek

Mylná je i představa, že hypnoterapeut začne před pacientem mávat hodinkami. „To je další blud. Hypnoterapie je o navázání intimního kontaktu v psychologickém slova smyslu.

Čili není možné, aby přišel člověk a řekl: ‚Prosím vás, já mám problémy, umřela mi manželka‘.

A doktor na to: ‚Tak si tady sedněte a zkusíme hypnózu‘. To nejde. Člověk, který je hypnoterapeutem léčen, musí mít k terapeutovi stoprocentní důvěru.“

To potvrzuje i Libor Činka. „Lidé za mnou přicházejí a často zmíní, že jsem jejich poslední záchrana, že už vyzkoušeli, co se dalo.

Moji klientelu tvoří ze dvou třetin ženy. Zbytek jsou muži, leckdy jde o vysokoškolsky a středoškolsky vzdělané lidi, často to jsou lidé, kteří pracují i na vyšších manažerských pozicích. Nejvíce klientů chce prostřednictvím hypnoterapie vyřešit problémy v osobním životě – od závislosti na cigaretách přes komplikované vztahy v rodině až po problémy s početím.“

