

PSYCHOLOGIE DNEŠ

číslo 5, 28. ročník, cena 69 Kč, 3,49 eura, květen 2022

HYPNÓZA

HLEDÁNÍ DRAHOKAMŮ

Rozhovor s Veronikou Víchovou

HYPNOTICKÁ RELAXACE

Jak navodit zklidnění

VIZUALIZAČNÍ TRÉNINK

Mentální příprava nejen
pro sportovce

DVOJÍ ŽIVOT UPRCHLÍKŮ

O Ukrajině s Elizavetou Vlasjuk

VERONIKA HOLCOVÁ: Snové a imaginární krajiný

ISSN 1212-9607

05



9 771212 960000

Co chcete, to můžete mít

Co nás v životě oslabuje? Jak v sobě aktivovat přirozené zdroje a nalézt naplnění? Hypnoterapeut Libor Činka odhaluje chybné myšlenkové vzorce a nabízí účinná řešení.

Podívejte se sem. ZAČNE jedno z největších dobrodružství vašeho života. Ještě nemusíte vědět, že to bude něco jako najít grál. Už jste připraveni?

Jakmile se plně soustředíte do tohoto bodu, vaše okolí se začne rozmažávat s každým vaším dalším výdechem. Okolí se bude rozmažávat, jemně průsvitnět. Postupně, anebo náhle bude všude kolem tma jako v kině. Při čtení rádek jako na plátně začnete vidět svůj NOVÝ život. Ale ne hned všechno. Vaše podvědomí rozhodne o změnách, které se začnou dít v průběhu rozvíjejícího se hypnotického transu. Budete cestovat v čase k důležitým zdrojům. Může to být, jako když jdete mezi kopci a údolími, anebo to může být, jako když jedete výtahem, anebo to může být, jako když se nacházíte v kokpitu kosmické lodi. TRANSPORTUJETE se v čase a prostoru.

Dovolte si představu, že ovládáte umění hypnózy. Jste člověkem, který dokáže komunikovat tak, že podvědomí posluchačů vezme vaše slova za mnohem důležitější než slova jiných lidí. Podvědomí osoby, ke které promlouváte, vnímá význam toho, co sdělujete, jako natolik zásadní, že i když si její vědomí říká, že může odporovat, druhá část naplňuje návrhy hypnotizéra.

Mnoha lidem se při vyřčení slova hypnóza vybaví scéna z nějakého filmu, kde je hypnotizér vyobrazen jako manipulátor. Jenomže hypnotické pohlcení je součástí každodenního života. Někdo vám blízký či jinak známý vám něco řekne a vy to přijmete, aniž byste to

podrobili zkoumání, zda to je pravda. Vztah důvěry, který k tomu vede, je podobný stavu vytvořenému hypnoterapeutem. Ten vám však nesděluje, že film F je skvělý, kosmetika K nejlepší, šéf Š největší pitomec. Skutečný hypnoterapeut totiž namísto sugerování typu „cigarety vám nechutnají“ nebo „čokoláda je vám lhostejná“ aktivuje podvědomé zdroje vnitřní inteligence a pomáhá k vzájemné synergii zdrojů a dosažení klientova přání. Hypnóza pomáhá optimalizovat a urychlovat to, co by jinými způsoby šlo složitěji, se zbytečnými oklikami, problémy a ztrátami.

Práce hypnoterapeuta je podobná práci specialisty na počítače. Pomůže vám vyladit systém a nastavit antivirové programy. Používá k tomu slova a hlas. Jen to dělá jinak, dá se říci opačně, než si lidé běžně myslí. Hypnóza není spánek, jen může připomínat mezistav při usínání či probouzení. V hypnóze slyšíte, je však rozdíl v podvědomém zpracování mimo oblast vědomí.

Zmáčknout tlačítko „delete“

Jedním z nejdestruktivnějších virů je otázka Proč...? zaměřená na minulost.

Pozor, na rozdíl od laických představ se hypnóza vedená skutečnými profesionály vyhýbá snaze najít kořen problémů a odzít ho! To jsou nebezpečné metody, které diskvalifikují vnitřní uzdravující schopnosti jedince, a proto je používají i sekty.

„Přesvědčení, že minulost ovládá budoucnost, se stalo pro většinu lidí sugescí, které podlehnu.“

Kdybychom mohli zmáčknutím tlačítka „delete“ vygumovat z myslí všech lidí otázky „Proč se mi to děje? Čím si to zasloužím? Proč jsem neudělal/a X?“, tak by farmaceutický průmysl mohl vyrábět o desítky procent méně antidepressiv.

Otázka Proč...? zaměřená do minulosti totiž oslabuje, rozvíjí pocit viny a vede k zapletení se do myšlenek. Takovými myšlenkami se člověk noří do negativního transu. Pak se aktivují další podobné myšlenky typu „jsem k ničemu“, „nic nedokážu“...

Přesvědčení, že minulost ovládá budoucnost, se stalo pro většinu lidí sugescí, které podlehnu. Je prakticky zákonité, že jejich život bude plný oslabení, protože se takovými myšlenkami spojenými s oslabujícím proč vytvoří spirály vytahující z minulosti neúspěchy. Myšlenky se v mozku začnou pohybovat po okruzích mapujících takové události a dotyčná osoba se postupně stane obětí svých vlastních sugescí.

Negativní proroctví, známé jako Golemův efekt, vede k tomu, že vzorce myšlení z okolí člověka ovládnou a navedou na více či méně šikmou plochu páchnání psychického sebeteroru vyčítání si chyb, nedokonalostí... k negativnímu hodnocení sama sebe.

Omyly ve společnosti

Dítě přicházející ze školy má za sebou asi šest hodin programování na dokonalost denně. Rok za rokem je budováno patologické myšlení ve smyslu, že chyby jsou špatně. Je rok 2022 a potenciál mozků je pod tlakem na výkonnost ve všech předmětech. Samé jedničky se staly modlou. STOP. Zastavte se a zamyslete se: kolik učitelů ovládá všechny předměty na jedničku?

Chybné zaměření vzdělávacího systému vede ke vzniku zavádějících komunikačních přístupů, a tak bohužel dochází k tomu, že například odborníci ve zdravotnictví neumí získat pozornost a motivaci pacientů. Tak se velmi oslabují o moc pomáhat. Kdo ovládne umění hypnotické komunikace, svou moc pomáhat znásobí. Jen synergie odborných a komunikačních znalostí vede k maximální pomoci.

Na hypnoterapii často přichází člověk, který už takříkají vyzkoušel všechno ostatní. Jakkoli je možné i jinými psychoterapeutickými postupy dosáhnout

řešení, lidé chtějí změny rychleji. Jen málokdo chce chodit na terapii rok či více let.

Přichází ke mně klientka a na dotaz, co ji přivedlo, odpovídá, že chodila mnoho let na terapii, ale bez zásadních změn. Sděluje mi, že probrali snad vše z jejího dětství, ale nepomohlo to. Kladu jí pár otázek a pak ji vedu v hypnotickém transu do budoucnosti. Za devadesát minut je konec prvního setkání. Při další návštěvě mi vypráví, že je jí lépe, a popisuje detaily. Překvapeně mi říká, že se cítí tak, jak už mnoho let ne. Výjimečný případ? Kdepak.

Moderní hypnoterapeut vytváří prostředí pro vznik změn. Dělá neviditelnou desugesci zcela jinak, než znáte z filmů. Sugesci „víčka jsou těžká, podléháte mému hlasu“ uslyšíte jen u „psychodinosaurů“. Profesionál pracuje jinak. Zaměřuje pozornost na niterný svět hypnotizovaného. Podobně jako vás do jiného světa přenáší kniha či film, dělá to i hypnoterapeut. A dokáže vést do hypnózy i s otevřenýma očima. To oceňují sportovci a studenti. Trans odděluje klienta od vnějšího světa, protože jen tak je možné, aby se člověk napojil na vnitřní inteligenci, která umožňuje vznik konstruktivních změn. Různá oslabení vždy primárně přišla z venku, a proto je potřeba jít do nitra a aktivovat půrozené zdroje. Propojit to, co bylo odpojené.

Proč mají herci lepší hypnotické schopnosti než lékaři?

Komunikace, která vede k pohlcení pozornosti obsahem, formou a vede k dočasnému oddělení od plného vnímání okolí, se stává transem. Podívejte se do nitra toho slova. Poukazuje na transport odněkud někam. To je významné jak v komunikaci více lidí, tak v komunikaci se sebou. Při myšlení se noříme do psychických obsahů. Pozitivní zaměření rovná se pozitivní, posilující transport do budoucnosti, motivace, rostoucí touha po akci. Naopak chybné zaměření rovná se negativní trans a z toho plynoucí negativní rozpoložení.

Krásná hudba vás může nabít energií, když se do ní zaposloucháte.

Kniha nebo film vás mohou inspirovat, nabít odvahou, když se do obsahu ponoříte.

Všimněte si, že trans neznamená, že máte zavřené oči. Zavření očí pomáhá ponoru, ale jde to i bez něj. Často jsme proto v transu. Obsah, který jsme přijali, nás ovlivňuje. Televize i sociální sítě. Problémy jsou často způsobeny tím, že jsme se příliš ponořili do oslabujících myšlenek. Naopak vaše úspěchy byly způsobeny pozitivním transem, kdy vaše vědomí i podvědomí byly ve vzájemném souladu.

Podstatné je to, že neznalost hypnotických principů způsobuje problémy. Lékař, který nepřemýší o vlivu slov, jejich pořadí, způsobu jejich vyřešení, se připravuje o ohromnou část toho, kvůli čemu začal studovat medicínu. Svou odbornost a znalosti nechť „zazdí“ nezvládnutou komunikací, která je u něho na mnohem nižší úrovni než profese, kterou zastává. Nemůže za to, protože nebyl učen vlivu slov. Je na tom se svou komunikací hůře než student herectví.

Zatímco herci dokážou upoutat svým projevem, zajistit si pozornost a uvažování o působení toho, jak vyzní jejich sdělení, člověk odcházející od lékaře z preventivní prohlídky či vyšetření si odnáší mnohdy smíšené pocití i myšlenky.

Jedna z problematických situací u lékaře nastává tehdy, když si klient místo toho, aby byl pohlcen touhou posílit své zdraví, v duchu říká, že to snad není tak vážné, že to je takové přehánění, strašení. Odborně řečeno je ve stavu takzvané disociace, oddělil se od slov, která mu byla řečena. Výsledkem je pak příliš volný pohled pacienta na vlastní zdravotní stav, protože lékař při komunikaci postrádal to, co ovládají hypnoterapeuti - schopnost vytvořit pozitivní asociaci s motivující a pozitivní budoucností pacienta.

Druhým, rovněž špatným výsledkem je, že naopak lékařova slova vyvolají paniku, strach, a mohou dokonce vést k zhoršení psychického zdraví. Sem patří například strach z negativních účinků léků, který způsobí, že pacient si sice léky vyzvedne v lékárně, ale nezačne je užívat buď vůbec, anebo je užívá s pauzami.

Klíč ke kvalitnímu životu máme všichni

A co vytvoří pedagog, který řekne „látku X je složitá“? Co vyvolá kouč, který řekne „toto je těžké“?

Čtenáři, kteří nepracují v zdravotnictví, školství či sportu, si mohou myslit, že nepotřebují motivovat ostatní. Ale je to pravda? I pokud nepracujete s lidmi, kvalita komunikace s blízkými ovlivňuje váš život.

Vaše schopnost volit slova, oddělit druhé lidi od oslabujících sugescí „je to těžké“, „nejde to“, „těžko to bude lepší“, „jsem k ničemu“, „na to nemám“ a místo toho je vtáhnout do pozitivního transu, je klíčem ke kvalitnímu

PROČ MAJÍ LIDÉ PROBLÉMY

- Mají vsugerovanou představu o tom, že změny se dějí silou a bojem.
- Představa o síle vůle a síle logiky jim zabráňuje chápání a využívat vliv podvědomí.
- V jazyce operují se záporý a neví, že podvědomí má problém záporům rozumět.
- Instrukce typu NEmysli, NEdělej, NEkřič, NEodmlouvej, NEzapomeň... vedou k zaměření se na problém.
- Myšlení typu „nehci problém X“ způsobuje, že lidé vědí spíše o tom, co nechtějí, než co chtějí. Proto jim chybí možnost navigace k cílům.
- Vzdělávání zaměřené dominantně na analýzu minulosti a hledání chyb jim krade vnímání přítomnosti.
- Strach z chyb a hodnocení je vede do negativních představ o selhání v budoucnosti.
- Absence analýz úspěchů jim zabráňuje v tvoření úspěšné budoucnosti.
- Soubor oslabujících zkušeností z takové výchovy vede k růstu deprezí v celé společnosti.

životu. Čím více souhlasu při své snaze získáte, tím více můžete prozívat naplnění. Čím lépe a strategičtěji dokážete „osvitit“ zdroje zastřené negativním transem, tím více se stáváte tím, kdo řídí život.

Vaše schopnost vymanit se z různých oslabení, leckdy budovaných mnoha let, se naštěstí dá poměrně rychle změnit. Můžete takřka cokoli, pro co se rozhodnete a co vyladíte v podvědomí. Jak? Strategicky hypnoticky. Pak budete prozívat kouzelný život. ●

Libor Činka

Autor je hypnoterapeut a systemický psychoterapeut, vizonář a lektor. Je autorem TV seriálu *Naučte se učit* (Nova, 1997) nebo knihy *Ovládněte svůj mozek*. Absolvoval výcviky u světových špiček v ericksonovské hypnoterapii a systemické psychoterapii. Vede tréninky hypnózy, autohypnózy a NLP pro profesionály i veřejnost. <https://switchy.liborcinka.cz/PD>

Zdroje:

- Overdurf, John, Silverthorn, Julie. *Training Trances: Multi-Level Communication in Therapy and Training*. Metamorphous Press, 1995
Yapko, Michael D. *Depression Is Contagious: How the Most Common Mood Disorder Is Spreading Around the World and How to Stop It*. Atria Books, 2009
Yapko, Michael D. *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Taylor & Francis, 2018