ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ

ročník 2 • číslo 1 • 1. března 2020

Ze života Spolku

Dne 13.2.2020 proběhla plánovaná porada spolku. Zde vám nabízíme několik zajímavých bodů:

Naplánování termínů supervize-individuální či skupinové na základě předchozí dohody. Nově budeme zavádět supervize na základě předem vybraného tématu-toto téma se pak s časovým odstupem bude opakovat pro zajištění komplexnějšího úhlu pohledu na danou problematiku, bude tedy umožněno sdílet nejen vzájemné zkušenosti s danou problematikou na úrovni terapeutů, ale i pozvat vybrané klienty, kteří mají co říci k tématu a podělí se o své zkušenosti s terapií

Schválena účast na festivalu Miluj svůj život v Praze, zde mohou vystoupit 2-3 lektoři, tato akce má celorepublikovou působnost a umožní rozšířit povědomí o hypnoterapii i našich službách

Zamyšlení nad funkcí garanta při přijímání nových členů. Člen který doporučí nového kandidáta do členské základny, bude zastávat zároveň funkci jeho garanta, který bude držet patronát nad kandidátem do doby, než splní podmínky pro udělení titulu.

Slovo předsedy ČSH

Se vstupem do nového roku 2020 se v našem Spolku událo mnoho nových událostí, se kterými vás postupně budeme seznamovat.
Mimo jiné jsme poskytli rozhovory do tištěných médií a Česká televize natočila dokument o naší práci a hypnoterapii.

Sledujte i nadále naše webové stránky a facebook.

Přeji vám, naši milí příznivci krásné jaro

Mgr. Martin Jan Šverma, C. Ht.
předseda ČSH

-AC-

Dějiny hypnózy aneb jak šel čas

4. část

V antickém světě hrálo významnou roli též prorokování a osudové věštby. Některá média po autohypnóze tajemně mluvila a prorokovala. Nejznámější příklad je kněžka Pythia z delfské věštírny. Ta věštila sedíc na trojnožce nad skalní puklinou, ze které vycházely omamné plyny. Tato Apollonova kněžka musela též podstoupit očistnou rituální kúru, pila kastalský pramen, žvýkala vavřín. Po těchto přípravách byla následně uvedena do svatyně, kde následkem otrav plynu upadla ve stav deliria- šílenství. Následně vyšla ze svatyně, křičíc tak, že všichni utekli. Plutarchos vzpomíná, že tento dech božský ze země někomu smrt, jinému uzdravení přináší. Z nesouvislých výkřiků sestavovali následně kněží závazné věštby.

Z hlediska křesťansko- židovské kultury bych nyní rád zdůraznil zmínky o hypnóze, které můžeme nalézt i v knize knih- Bibli. První zmínka se nachází již v knize Genesis- verš 21 a 22. Zde jsme svědky události , kdy Bůh Adama uspal a z jeho vyňatého žebra stvořil ženu. Hypnóza zde hraje úlohu okamžitého anestetika, které chrání Adama před bolestí. V Novém zákoně můžeme zaznamenat další nepřímý odkaz na praktické užití hypnózy, a to ve skutcích apoštolů. Nalezneme zde postavu apoštola Pavla, který upřeně hledí na muže a léčí ho pouhým pohledem. Tento muž naslouchal Pavlovi ,jak hovoří, a když na něj upřel zrak a ten viděl, že věří , že ho uzdraví, pravil mohutným hlasem- Vstaň a choď! A on vstal a chodil. Při detailnějším studiu písma můžeme obdobných tezí nalézt mnoho, např. i myšlenku ,že spánek Joba a Saula byl podobný hypnotickému transu, někteří lidé dokonce věří, že Ježíš Nazaretský přivedl mnohé jedince do transu, a tak je léčil a konal zázraky. Jak vidíte, stačí jen občas lépe sledovat děj a zasazovat věci a události do kontextů.

Jestliže je mnohdy neprávem posuzováno **období středověku** jako epocha temna, v dějinách hypnózy tak tomu opravdu je. Sílí zřetelně vliv církve a náboženského dogmatu. Rozvoj hypnotických praktik, jehož základ byl položen v období starověku, výrazně ustupuje sílícímu vlivu mysticismu a okultismu. Hypnotického transu se nedociluje již prostřednictvím osobního kontaktu hypnotizéra s objektem, ale nejčastěji prostřednictvím bylinných lektvarů a elixírů, které obsahují zpravidla přírodní složky typu meduňka, kozlík, popř. zvířecí sekrety. Tyto praktiky spadaly nejčastěji do vlivu čarodějů a kněží. Ti pěstovali svou vědu sami pro sebe, sepisovali záhadné formule, náboženské a mysteriózní obřady

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.

-AC-

Hypnoterapeut a jeho etický profil

Dnes již téměř nikdo nepochybuje o existenci etického kodexu ve zdravotnictví, o to méně lidí má však představu o tom, že se etický kodex uplatňuje stejně tak i v práci hypnoterapeutů. Role hypnoterapeuta obecně představuje specifický pojem označující, že ve své profesi jsme orientováni primárně na konání věcí dobrých, klientovi prospěšných, a jejich rozlišování od věcí, které by pro klienta přínosné být nemuseli. Profesní etika hypnoterapeuta je spíše formou jakési snahy zmapovat zásadní aspekty činnosti této profese, která je mnohdy spojena s nutností volby včetně zdůraznění nevhodné oblasti, do které nedostatečně vyškolený terapeut může spadnout. Nedílnou součástí je však i etický profil terapeuta a etická měřítka vycházející z aktuálního společenského diskurzu včetně ochrany obou aktérů terapie.

Základem úspěšné léčby je vždy nastavení vzájemného vztahu mezi klientem a hypnoterapeutem. To je tím bazálním rámcem, kde dochází ke změně dosavadních modelů chování klienta a k žádoucímu ovlivnění jeho jednání. Všichni jsme sociálními bytostmi, které ke svému životu potřebují sociální interakce a komunikace. A právě optimální nastavení této interakční a komunikační roviny rozhoduje o úspěšnosti hypnoterapeutického sezení. Mezi hypnoterapeutem a jeho klientem hraje vždy výraznou úlohu vzájemná důvěra a respekt. Tyto dva pojmy jsou stavebními kameny, které přispívají k žádoucímu ovlivnění modelů chování klienta na základě následné hypnoterapeutické intervence. Někteří klienti mají časem tendenci k tomu, aby se tento terapeutický vztah stával důvěrnějším, musíme mít však vždy jako profesionálové ve svém oboru na paměti, že je nutné udržovat určitou míru vzájemné distance a vymezit si společně hranice a jednotlivé kompetence. Hypnoterapeut nikdy nesmí využít dominující role vyplývající z jeho postavení v terapeutickém vztahu, a to zejména s ohledem na zvýšenou zranitelnost klienta. Proto je na typologii osobnosti hypnoterapeuta kladen vždy zvláštní důraz. Většinou se jedná o jedince, kteří jsou emočně stabilní, vyrovnaní, odolní vůči stresové zátěží, osobnostmi plně vyzrálými, sociálně zodpovědnými, s kladným sebepojetím a dostatečnou mírou empatie.

Dalším důležitým rysem osobnosti hypnoterapeuta je nesporně jeho adaptabilita a schopnost řešit pružně morální dilemata vyplývající mnohdy z terapeutického vztahu. Na paměti by měl především mít vždy zájmy svého klienta. Kromě těchto osobnostních charakteristik s výrazným morálním přesahem musí každý hypnoterapeut splňovat odbornou erudici, tedy disponovat dostatečným vzděláním a systematickým výcvikem ve svém oboru včetně následných supervizí. Samozřejmostí je také dodržování mlčenlivosti a diskrétnosti, která vyplývá ze vzájemného terapeutického vztahu hypnoterapeut- klient. Klienti tak nemusí mít mnohdy zbytečnou obavu z podstoupení hypnózy, neboť jak vidíte, na osobnost hypnoterapeuta jsou kladeny vysoké osobnostní i vzdělanostní nároky jako v jiných zdravotnických profesích.

Český Spolek Hypnoterapeutů

Hypnoterapeut a jeho etický profil

dokončení článku

Každý klient je nejprve seznámen s podstatou a principem jejího využití. Tento proces může navíc kdykoliv dobrovolně klient ukončit. Nemusí mít proto obavu z různých iracionálních mýtů, které nemají s praktickým využitím hypnózy nic společného. Řádně vyškolený hypnoterapeut také hned na začátku sezení tyto mýty vyvrátí, neboť je to právě již výše zmíněná důvěra, která rozhoduje o tom, zda bude terapeutický efekt plnohodnotný. Důležitým aspektem práce hypnoterapeuta je v neposlední řadě snaha o udržování interdisciplinárního přístupu, tzn. vzájemná spolupráce mezi lékařem-specialistou a hypnoterapeutem. Díky tomuto prvku se výrazně zvyšuje úspěšnost práce. O tento model se usiluje zejména v poslední době ve spolupráci s ostatní odbornou veřejností, stejně tak jako o posílení obecného vědomí o prospěšnosti hypnózy a jejího klinického využití, které se stalo jednou ze základních vizí našeho Spolku.

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.

-AC-

Hypnoterapie:
O co se jedná a proč jí věnovat pozornost

Pokud jste o ní dosud neslyšeli, pak zřejmě nejste jediní. Laická veřejnost s tímto pojmem nejspíš příliš často do styku nepřijde. Hypnóza je jednou z metod psychoterapie a je využívána k léčbě, utlumení nebo i odstranění psychických, somatických a psychosomatických problémů.

V hypnóze lze provádět pozitivní změny, a to prostřednictvím terapeutických metafor a přímých podnětů. V podstatě se jedná o zvýšený stav uvědomění, a právě vstupem do něj je nám umožněno využít zdroje jak fyzické, tak mentální, pro započetí změn.

Že to může znít jako šarlatánství? Omyl, tato metoda nepatří mezi alternativní metody, nýbrž je uznávána ve vyspělých zemích za komplementární metodu. Vykonávají ji kompetentní osoby a okrajově se v ní vzdělávají také medici na lékařských fakultách.

U nás se certifikovaní odborníci sdružují v Českém Spolku Hypnoterapeutů. Ten stanovuje etický kodex a současně se snaží posílit veřejný i profesionální zájem. V ČR totiž systém zdravotní péče nezačleňuje komplementární metody, a tedy ani hypnoterapii. Přitom stanovení norem a regulace by tomuto odvětví mohlo prospět.

Forma individuální terapie může pomoci s řadou problémů. Typicky se jedná o poruchy spánku, problémy s emocemi, tížící stresující a traumatické události nebo léčba závislostí (alkohol, kouření). Využití hypnoterapie obvykle doporučuje lékař na základě diagnózy.

Dostane se hypnoterapie více do popředí? Těžko říct, větší pozornost a odborná diskuze by každopádně prospěly.

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.

-AC-

Český Spolek Hypnoterapeutů

Je čas na změnu omezujících přesvědčení.

Celý náš život je jeden velký příběh, který se skládá z malých příběhů a událostí. Všichni se snažíme psát každou jeho kapitolu, jak nejlépe umíme.

Žijeme podle našich přesvědčení, která jsme si v minulosti vytvořili a která jsou naší předpokládanou pravdou. Někdy si ale díky tomu, čemu věříme ubíráme ze své radosti a spokojenosti, protože nám tato víra brání vzít si to nejlepší, co nám život nabízí. Omezuje nás!

Naše vnitřní přesvědčení jsou obvykle generalizací, jako by to byl vzorec pro všechny situace (pozitivní i negativní) v životě. Univerzální pravidlo, které platí!

V negativním případě je to např. „Jsem hloupá“. „Nikdy to nezvládnu“. „Všichni muži jsou stejní…“. „Nikdo mě nemá rád“.

Tato naše vnitřní přesvědčení o nás samotných jsou **myšlenkové vzorce**, které jsme si v minulosti v nějaké události vytvořili a jimž jsme plně začali věřit. Tato zafixovaná přesvědčení byla vytvořena na základě naší zkušenosti, dle které jsme získali víru, že **tak věcifungují**. Každý z nás má mnohá přesvědčení, která mu nevyhovují a do jisté míry ho limitují.

Jestliže si o sobě myslíte, že:„Nejsem dost dobrý/á“, mohu být omezena tímto přesvědčením například, když půjdu žádat o lákavou pracovní nabídku. Odrazí se to na mém sebevědomí a na mé motivaci. Pracovní pozici pak získá úplně jiný člověk, přestože nedosahoval mých kvalit. Jeho sebevědomí a motivace v tu chvíli nebyla tak omezující a tím pádem se šance na úspěch mohou zvýšit.

V mém případě jsem díky mému omezujícímu přesvědčení nevyužila všechen svůj osobní potenciál.

Znáte Paretovo pravidlo? Je to 80% na 20%! Kdy 80% je váš potenciál a 20% jsou překážky. S každou odstraněnou překážkou vám vzroste osobní potenciál. Omezující přesvědčení je jednou ze zásadních překážek.

Protože v NLP platí, že dalším smyslem našeho smyslového vnímání je vnitřní dialog (to, jak uvnitř sebe komunikujeme, jak k sobě mluvíme), představte si, jak tyto omezující přesvědčení, která o sobě máte fungují. Fungují jako afirmace a velice silné afirmace, protože jim na podvědomé úrovni silně věříte a opakováním těchto negativních afirmací dochází **k autosugestivnímu ovlivňování vlastního podvědomí.**

Abychom se mohli omezujících přesvědčení zbavit, je důležité je nejprve najít. Není to úplně jednoduchá cesta, ale je to cesta „možná“. Jestliže sami víte, že takovou změnu potřebujete nebojte se obrátit na odborníka, který vám pomůže nalézt kroky ke změně a bude Vám kvalitním průvodcem na cestě změny.

Autor: Bc. Radka Hornek, C.Ht.

-AC-

Štěstí

Často kolem sebe slýchám: „Nejsem šťastný člověk, štěstí se mi vyhýbá“.

Popsat subjektivně ovlivňované a vnímané slovo štěstí v definici jako objektivní věc, je zcela nemožné.

Osobně rozděluji náhodné a životní štěstí.

Náhodné štěstí se nedá ovlivnit. Přijde náhle a nečekaně, letmo tě políbí a třepotá zase jinam…

Vliv na životní štěstí mají faktory jako zdraví, rodina, láska, finance a svoboda. Aspekty, které můžete částečně ovlivnit sami, a které jsou částečně ovlivňovány společností. Životní štěstí může mít ale i podobu dobrého pocitu. Například že se někdo cítí dobře doma, má skvělé přátele kolem sebe, nebo žije bezstarostně se svou rodinou.

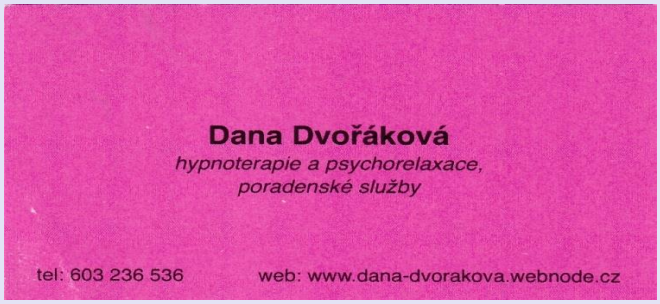
Z psychologického hlediska popisuji životní štěstí jako: „Harmonické spolupůsobení všech emocí dobře organizované osobnosti“. Příkladem je to, když se mění naše životní podmínky a naše osobní životní štěstí zůstane relativně nezměněno. A tím bych definoval štěstí jak stabilní osobnostní vlastnost.

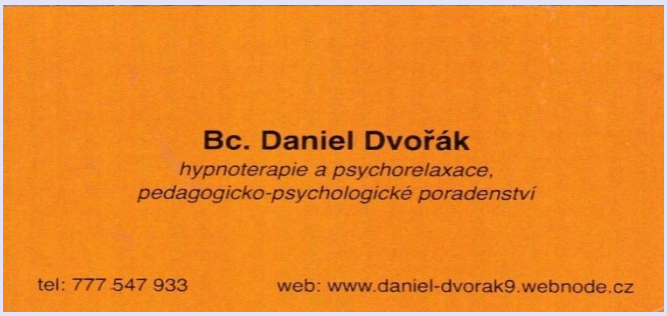
Proto je dobré si zapamatovat, že **štěstí neznamená nemít starosti, ale štěstí je umět se s nimi vypořádat!**

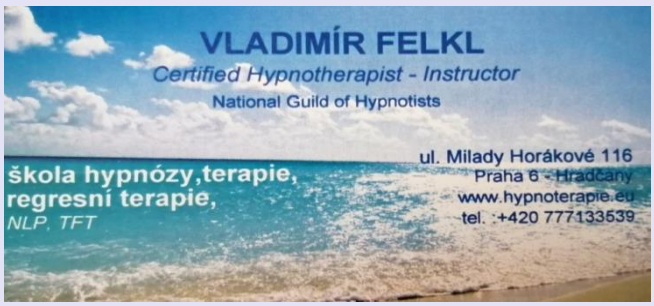
Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.

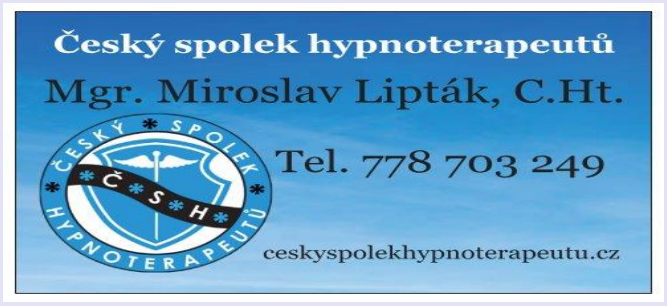
-AC-

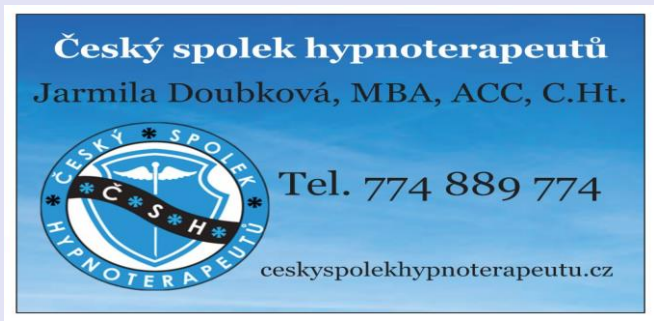
Místo pro reklamu

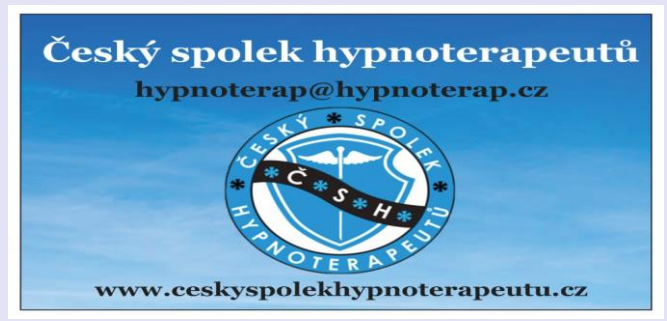












Zájemci o umístění vlastního článku, či reklamy, zasílejte své příspěvky: ***dvorakdan@atlas.cz***

Redakční rada:
Mgr. Martin Jan Šverma
Bc. Daniel Dvořák
Aleš Chod

Český Spolek Hypnoterapeutů
www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz