



# ZPRAVODAJ

## HYPNOS

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 3 • číslo 1 • 1. března 2021

### *Slovo předsedy ČSH*

*Vážení a milí,*

*je mi potěšením vám představit zbrusu nový Zpravodaj s podtitulkem Hypnos.*

*O podrobnostech se dočtete uvnitř čísla.*

*Domníváte se také, že by mu do budoucna slušelo přejmenování právě na jméno boha spánku? Budu rád, když nám o tom napíšete a pomůžete rozhodnout.*

*S touto zmínkou bych též rád představil novou redakční radu složenou z odborníků na slovo vzatých.*

*Velmi si vážím paní Edity Pacovské, které tímto děkuji za korekturu, a jejím spolupracovníkům, kteří pro vás vybírají a píší články.*

*Ať vám kromě trochy poučení přinesou i radost a životní energii, která se společně s přicházejícími jarními dny projevuje v přírodě všude kolem nás.*

*Přeji krásné dny a pozitivní náladu.*

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



Český spolek hypnoterapeutů

# MEDAILONEK

*Jako dalšího v nové rubrice vám rádi představujeme místopředsedu ČSH*

*Dnes:*

## **Šimon Pečenka, C.Ht.**

**hypnoterapeut, umělec**



Více než 25 let se věnuji umělecké práci. Okouzčil mě operní zpěv, který jsem studoval, ale znám velmi dobře různé obory divadelní, rozhlasové i televizní tvorby. Každý mi přinesl něco, co mi pomáhá při hypnoterapeutické praxi, při léčení a péči o mé klienty.

Vždy jsem si našel čas na charitativní práci. Ať už to byla práce s dětmi s více vadami nebo naopak hudební terapie pro seniory.

Vzhledem k tomu, že se po celá ta léta věnuji studiu různých léčebných postupů, pečujících o tělo i duši, přirozeně si mě získala právě hypnoterapie. Ze zkušenosti vím, že hlas a slova léčí, přinášejí úlevu a dokážou uzdravit. Nejdůležitější ovšem je umět naslouchat!

Užívám si radost s každým ozdravným krokem svých klientů.

Nejčastější témata, kvůli kterým mě klienti vyhledávají v rámci hypnoterapie:

- deprese
- poruchy spánku
- bolesti, migrény
- závislosti
- nedostatek sebevědomí

*„S úsměvem je každá cesta lehčí a já budu rád vaším průvodcem“*

Má ordinace se nachází v centru Prahy na Senovážném náměstí 23, Praha 1.

Telefon: 775 315 389

[www.ihypnoterapie.cz](http://www.ihypnoterapie.cz)

# NOVÝ PODTITUL HYPNOS

**Dovolte nám představit nový podtitul našeho časopisu. Úpravu jsme zvolili proto, aby lépe charakterizoval obor, kterým se zabýváme.**

## Proč právě Hypnos?

### V řecké mytologii zosobňuje Hypnos boha spánku a spánek samotný.

Byl synem Nykty (bohyně noci) a Thanata (bůh smrti). Jiné zdroje uvádějí, že Thanatos byl jeho bratr a jeho otcem byl Tartaros, či Erebos.

Hypnos každý den uspával všechny živé tvory, aby je zbavil trápení a starostí. Jeho moc byla tak silná, že dokonce dvakrát uspal samotného Dia. Poprvé tak učinil, když Héra chtěla zničit Hérakla, a podruhé, když Poseidón pomáhal v trojské válce Achajcům. Héra Hypna odměnila tím, že dostal za manželku Pásitheu (jednu z Charitek, bohyň půvabu a krásy).

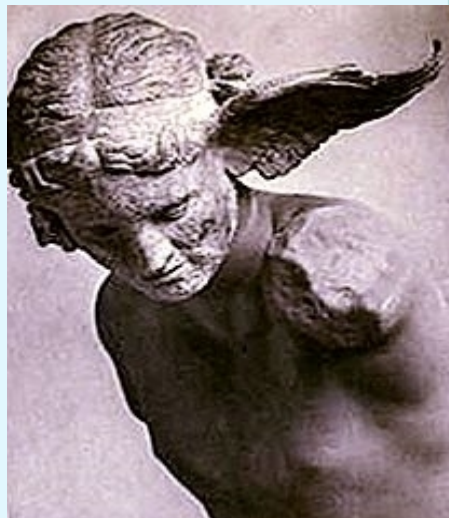
Hypnos měl tři syny. První se jmenoval Morfeus (ve snu na sebe uměl vzít podobu i hlas kteréhokoliv člověka), druhý Fobétór či Ikelos (ve snech se objevoval ve zvířecí podobě) a třetím byl Fantasos (ve snech se dokázal proměnit ve fantastické neživé věci).

Býval zobrazován převážně jako chlapec s křídélky na ramenou nebo spáncích. Jindy byl zobrazen jako stařec s orlími nebo motýlími křídly. V ruce měl berlu, případně makovici, s kterou se lehce dotýkal lidských spánků. Jindy vylévá omamný spánek z rohu.

Do moderního jazyka se přenesl výraz *hypnóza*, což je stav podobný spánku nebo zasnění, hlubokému uvolnění těla i mysli.

**Autor: Aleš Chod**

*Zdroj Wikipedie*



Britské muzeum, odbor řeckých a římských starožitností

# Proč se to děje právě mně?

Mnozí, kteří za mnou přicházejí se svými problémy a potížemi se ptají: „Proč se to děje právě mně, já za nic nemůžu!“.

Když začneme situace rozebírat, sami si uvědomí, že nějaký důvod tu přeci jenom je.

Opravdu ale není lehké najít pravdu, a to z toho důvodu, že ne každý se dokáže podívat pravdě do očí.

Existují dva zhoubné způsoby žití: ***princip nejsilnější přežije***, kdy jde člověk přes mrtvoly, nebo ***princip oběti***.

Nesmíme zaměňovat dva různé pojmy, jakými jsou lítost a soucit.

Lidé, kteří využívají principu oběti, jsou slabí a inertní. Chtějí v nás vyvolat lítost. Takoví lidé ale žijí svůj život tak, jak je to pro ně pohodlné, příjemné, a chtějí zůstat takoví, jací jsou. I když jim budete pomáhat sebevíc a vynaložíte ohromné množství své energie, je vše naprosto marné, pokud oni sami nebudou skutečně chtít.

Pokud budete chtít někomu pomáhat, zjistěte nejprve, zda to ten člověk opravdu chce.

Zjistíte-li, že to tak není, ani to nezkoušejte.

***Autor: Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.***

***[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)***



Český spolek hypnoterapeutů

# Jedna pravda o hypnóze.

Víte, proč je člověk po relaxaci v hypnóze uvolněný a odpočatý? Protože si při hypnoterapii vaše podvědomá mysl pod vedením hypnoterapeuta užívá ve fantazii dovolenou, koupání, toulání po lese apod. Nu a fantazijní obrazy vyvolané v hypnóze dráždí stejná centra mozku jako skutečný zážitek. Mozek je tedy vnímá jako realitu a hypnotizovaný člověk tím získává stejné nebo velmi podobné pocity, jako kdyby odpočíval v maximálně možné míře.

Šimon Pečenka C. Ht.

[www.ihypnoterapie.cz](http://www.ihypnoterapie.cz)

Český spolek hypnoterapeutů

# Strach a svoboda osamělosti

„... Bojí se tohoto stavu, usilují o něj, utíkají před ním, děsí je, obdivují jej, trestají se jím, využívají jej k odpočinku, meditaci, průlomu ve vědomí, užívají si jej, trpí jím...“

Jak mnohostranný je pojem, tolik existuje způsobů, jak mu porozumět.

Již v embryonálním stádiu vývoje vzniká bariéra, která nás biologicky odděluje od jiné osoby. S výskytem prvního smyslového nárazu vzniká další bariéra oddělující naši mysl od myslí ostatních - jedinečnost nashromážděného zážitku ...

Podle definice biologického druhu jsme zpočátku sami. A to je náš normální stav. Stav nezávislých bytostí, vysoce přizpůsobených prostředí, jednotlivcům. Jsme schopni přežít na naší planetě, sami i v týmu. Naše mysl je organizována takovým způsobem, že je schopna nezávisle analyzovat příchozí informace a přizpůsobovat výsledky nejúspěšnější strategii přežití. Vytvářením skupin se paradoxně stáváme mnohem bezbrannějšími, protože delegujeme funkce ochrany a zpracování externích signálů na „ostatní“ členy komunity. Vstupujeme do absolutní závislosti na prioritách a cílech vybraných realizátorů. Evoluční „generátor náhodných výsledků“ začíná pracovat, jedna ze základních otázek

psychologie lidského chování - otázka bezpečnosti - je ponechána na milost a nemilost pravděpodobnosti správné volby.

Nemá smysl polemizovat o výhodách kolektivních rozhodnutí a úspěchů, ale otázka, do jaké míry řeší problémy a potřeby každého jednotlivce ve skupině, je stále otázkou zásadní. Všechny hromadné akce zpravidla při pokusu o povrchní analýzu přímo nebo nepřímo naznačují cíle velmi úzkého kruhu zúčastněných stran nebo dokonce jediného vůdce.

Vyslovujeme-li ve stavu úzkosti slovo „osamělost“, myslíme tím izolaci od vnějšího světa, vzdáváme se nekonečna prostoru vnitřní svobody. Naše osobnost je vícerozměrná struktura, zkomprimovaná podle dosud nejasných zákonů do malého, „neprojeveného“ bodu. Povědomí o vlastním měřítku je možné pouze v případě bližšího pohledu na/do sebe - pohledem laskavým a silným.

„Osamělost“ není stigma nebo rozsáhlá diagnóza-verdikt. Jedná se o specifickou vlastnost a jednu z charakteristik osoby. Měli bychom chápat, že je to jedna z nejsilnějších stránek lidské psychiky. Není náhodou, že při pokusech o nalezení odpovědi na základní otázky, které se jich týkají, usilují lidé o samotu, ponoří se do reflexí, zůstávají jeden s druhým svou osobností, myslí, přerušují vnější podněty, uvědomují si svou druhotnou povahu a bezvýznamnost před rozvíjejícím se obrazem bohatství možností vnitřního světa, které nám předával Život.

# Strach a svoboda osamělosti

Vytvářením příjemného emocionálního prostředí pro sebe zapojujeme do našeho světa další postavy - stejné samotáře, jako jsme my, a nabízíme jim vlastní pravidla hry. A pak jsme naivně překvapeni neochotou dělat zázraky. Všechny činy a úspěchy jsou výsledkem realizace našich vlastních tužeb v rámci našeho vlastního světa. Čekáním na šťastnou náhodu začnete žít podle scénáře někoho jiného, s trémou s ohledem na skromný plán „vašeho života“, vaše vítězství a porážky, seznam trestů a odměn za šaškování, které vám s falešným úsměvem nabídne milující loutkář.

Pokud pečlivě analyzujeme a rozebereme jakýkoli „strach“ na jeho základní části, pak v jeho základu nenajdeme tradičně deklarovaný „strach ze smrti“, ale pouze „nejistotu“ - nedostatek informací, neschopnost sestavit krátkodobou předpověď budoucnosti. Zbytek „hrůzy“ si domyslí samotná osoba v souladu s jejími představami o utrpení. Máme tendenci vnucovat ostatním své iluze o neznámém, a tak vstupujeme do začarovaného kruhu živých, barvitých, věrohodných fantazií o „neznámém, ale děsivém“, generovaných výlučně naší nevědomostí. Je mnohem snazší a „ekonomičtější“ zabít se svým vlastním strachem, než trpět, překonávat jej. Evoluce pravidelně poskytuje každému člověku vlastní „hororové příběhy“ v očekávání, jak bude subjekt reagovat: uchýlí se do křoví a zemře na infarkt nebo se vrhne vpřed, smete překážky a stane se evolučním favoritem hodným dalšího plození.

Strach je vždy duální: předmět stavu a akce. Hovoříme-li o „strachu z osamělosti“, máme na mysli neochotu člověka přijmout realitu. Tak to ve skutečnosti je. Realita nekonečné, děsivě blízké, vnitřní absolutní svobody. Někteří dávají přednost tomu, aby se semkli, úspěšně řídili svůj život, dobrovolně souhlasili s postavením otroka vlastního strachu. Všechno je nabízeno současně ... čím neomezenější horizont možností, tím dokonalejší vězení ...

Vyberte si.

*Autor: MUDr. Dmitry Fedorov C.I.*

*[www.fedorov.cz](http://www.fedorov.cz)*



-AC-

# DVEŘE DO HYPNOTERAPIE

Mám velmi dobrého kamaráda. Nevidáme se příliš často, ale každé setkání pokračuje od místa, kde jsme to předchozí ukončili. Je umělecký truhlář. Povídá si ze dřevem a sochá z něho jenom to, co si samo přeje.

Před více než 10 lety jsem rekonstruoval malý domek. Měl mnoho nedostatků a jedním z nich byly i vstupní dveře. V té době jsem měl velmi hluboko do kapsy a zaplatit výrobu nových dveří, byť i jen plastových dveří, bylo nad mé možnosti.

Kamarád mé trápení viděl a nabídl mi obchod, který se neodmítá:

„Ve volném čase budeš pomáhat v mojí dílně a místo platu si odneseš nové dveře pro svůj dům.“

A já tu nabídku s radostí přijal. Asi za tři měsíce vznikly dveře, které svou hodnotou zdvojnásobily cenu mého domku.

Možná přemýšlíte, proč píši právě tento příběh ve zpravodaji našeho spolku, ale za chvíli v příběhu rozeznáte obraz práce hypnoterapeuta. Posuďte sami.

Áno, kamarád mi mohl dveře vyrobit sám a věnovat mi je. A jak znám jeho otevřenou náruč, jistě by to udělal, ale tady šlo o mnohem víc.

Člověka nezbavíte trápení darem, ať má jakoukoliv cenu. Je třeba ujít kus cesty, aby se změnilo vnímání a pohled na celou věc. Musíte věnovat čas a řádný kousek snahy, aby byl výsledek úspěšný a dokonalý.

V truhlárně jsem pochopil, kolik dřiny se ukrývá za něčím tak obyčejným, jako jsou dveře. Naučil jsem se, že je třeba dvakrát více materiálu, než je rozměr dveří, a možná i pětkrát více trpělivosti, vůle až umanutosti, aby pod vedením zkušeného profesionála vzniklo něco krásného. Někdy je ta dřina únavná a bolí celé tělo. Jenže máte cíl, na který je třeba se soustředit. A to soustředění vede k zapomínání na smutky a trápení. Když vidíte nakonec hotové umělecké dílo, k němuž jste sami přispěli, pocítíte štěstí a naplnění. Můj kamarád mi nejen vylepšil dům, ale pomohl v ten okamžik uzdravovat mojí duši. A to je mnohem víc.

Stejně je to i v hypnoterapii. Když ke mně přichází klient s trápením, snažím se stát se jeho nejlepším přítelem, abych mu mohl pomoci, ale neuplácím ho žádným hodnotným darem. Nic není zadarmo a rozhodně tím nemyslím finanční hodnotu. Pozvu klienta do té své „hypnoterapeutické truhlárny“ a ukážu mu, že k uzdravení je někdy potřeba dvakrát více snahy, než to na začátku vypadá, a také notná dávka trpělivosti, vůle a umanutosti. Někdy je ta dřina únavná a bolí, ale vede k úspěšnému cíli. Vede k úlevě a uzdravení. Uzdravuje tělo i duši. A to za to stojí.

Pečujte jeden o druhého. Ved'te po správné cestě toho, kdo to potřebuje, ale nenoste ho na zádech. Naučte ho chodit. Bude potom šťastnější a spokojenější.

***Autor: Šimon Pečenka C.Ht.***

***[www.ihypnoterapie.cz](http://www.ihypnoterapie.cz)***





*„S úsměvem je každá cesta lehčí  
a já budu rád vaším průvodcem“*

*Šimon Pečenka C.Ht.*

*[www.ihypnoterapie.cz](http://www.ihypnoterapie.cz)*

Český spolek hypnoterapeutů

# CESTOVÁNÍ

## Díl 2

### LITVÍN OV – JEZEŘÍ – ČERVENÝ HRÁDEK

Trasa je vhodná nejen pro pěší, ale i pro cyklisty.

Litvínov, průmyslové město na úpatí Krušných hor.

I přesto, že se město změnilo zejména v 70. letech 20. století budováním rozsáhlých panelových sídlišť, zachovalo se zde několik památek. Za zmínku stojí raně barokní děkanský kostel svatého Michaela archanděla, valdštejnský zámek, stará radnice, sloup Sv. Trojice a Samsonova kašna.



My vyrazíme z vlakového nádraží do centra města a dále po cyklotrase 3106.

Zámek Janov – barokní stavba z druhé poloviny 17 stol. Veřejnosti nepřístupná, nacházejí se zde byty.

Horní Jiřetín – nevelká obec se základní infrastrukturou. Barokní kostel Nanebevzetí Panny Marie a barokní sousoší sv. Jiří.

Černice – Podobně ohrožená obec důlní činností jako Horní Jiřetín. V době naší návštěvy se zde konaly soutěže pro děti, pořádané zdejšími dobrovolnými hasiči. Můžeme doporučit návštěvu zdejšího hostince U Jezeří. Dobré pivo i občerstvení, milá obsluha i místní obyvatelé.

# CESTOVÁNÍ

Jestliže odbočíme z modré turistické značené cesty, na kterou jsme se napojili v obci Černice, narazíme na nepatrné pozůstatky zaniklého hradu Hausberk. Archeologické nálezy datují vznik hradu do druhé poloviny 13. století a zánik do první poloviny 14. století.

Nedaleko se nachází zbytky hradu na Josefinině skále, založený pravděpodobně jako sousední hrad Hausperk ve druhé polovině 13. století. Hrad zanikl na počátku 15. století.

Projdeme Albrechtickým údolím s nedalekými vodopády až k zámku Jezeří.

Hrad z jezera (de Lacu), jinak i Eisenberg shlížel ze svahu Krušných hor již od 14. století, postupem času byl přestavěn na renesanční a nakonec barokní zámek, do podoby jak jej známe nyní. Tuto barokní podobu mu vtiskli Lobkoviczové, pro které se Jezeří stalo jedním z nejvýznamnějších reprezentativních sídel.



Velice zajímavý je pohled do údolí pod zámkem na důlní činnost.

My od zámku pokračujeme po žluté značce. Tedy mineme zbytky hradu Starý Žeberk.

Z hradu zbyly pouze terénní valy, příkopy a části obvodového zdiva. Vznikl zřejmě v polovině 13. století, ale přestal být využíván velmi záhy, již na začátku 14. století.

O obci Vysoká Pec, jsou první zmínky v pozemkových knihách až z roku 1812. Trasa vede kolem malého koupaliště. Na rozcestí odbočíme na modrou turistickou značku, která nás zavede do našeho cíle – zámek Červený Hrádek.



# CESTOVÁNÍ

Barokní zámek, který nahradil dřívější gotický hrad. Část interiérů je dobově vybavená. Lze zde navštívit například galerii a kapli sv. Jana Křtitele, zrcadlový a rytířský sál, lovecký salonek s obrazárnou a pracovnu Maxe Egona Hohenlohe-Langenburg.

V roce 1938 se na zámku konalo setkání lorda Runcimana s vedoucími představiteli sudetských Němců. I toto jednání vedlo k Mnichovské dohodě.

Vzhledem k tomu, že zámek zároveň slouží jako hotel s restaurací a je zde k dispozici také wellness, využili jsme rádi i tyto služby. Vřele doporučuji.

Červený Hrádek je vlastně součástí města Jirkov.

Ve městě nás zaujal zejména kostel sv. Jiljí s městskou věží, barokní kašna, barokní sloup s Pietou od Jana Brokoffa, několik historických domů a městské sklepy.

Cestu uzavíráme na místním vlakovém nádraží.

Výlet doporučujeme rozložit alespoň do dvou dnů.

*Autor snímku i textu: Aleš Chod*



Redakční rada: Aleš Chod, Edita Pacovská, Šimon Pečenka C.Ht.  
Český spolek hypnoterapeutů