



ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ
ročník 1 • číslo 3 • 1. prosince 2019

Ze života Spolku

Dny zdraví Pardubice

Dne 21. 11. 2019 se Český Spolek Hypnoterapeutů zúčastnil již podruhé odborné výstavy na akci **Dnů zdraví v Pardubicích**, kde se již tradičně setkávají odborníci z oblasti medicíny, farmaceutických firem či pomáhajících profesí. Návštěvníci se mohli prostřednictvím propagačních materiálů a přímého kontaktu se členy Spolku seznámit s naší činností a posláním, možnostmi členství a spolupráce, následně byly zodpovězeny jejich odborné dotazy. Součástí této akce byla i tematická přednáška Bc. Daniela Dvořáka, Ht., místopředsedy ČSH, na téma Historie hypnózy, která se setkala se zájmem posluchačů. Na závěr přednášky proběhla diskuse s účastníky přednášky.



-AC-

Slovo předsedy ČSH

Letošní rok se stane již zakrátko rokem starým, a vejdemo do nového.

Ten letošní byl v našem spolku rokem úspěšným a troufám si říci, že zlomovým.

Podařilo se nám vyjít vstříc veřejnosti stylem, který jsme si předsevzali a snad i o krůček dál.

Naším hlavním cílem je, aby klienti začali hypnoterapii vnímat jako běžný prostředek k uzdravování těla i duše.

Věřím, že se v nadcházejícím roce veřejnosti přiblížíme ještě více, a budeme moci pomáhat jako doposud všem, kteří nás potřebují.

*Přeji za všechny členy ČSH vám, příznivcům hypnoterapie, krásné svátky, vkročením do roku **2020** vše dobré a věřte, že tím, čím se náš Spolek může chlubit, tedy slušností, úsměvem a vstřícností jde vše lépe!*

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

Dějiny hypnózy aneb jak šel čas

3. část

Chrámů spánku, které byly stavěny podél řeky Nilu, byly zasvěcovány bohyni plodnosti. Mezi nejznámější patřily Isidiny a Serapidovy. Důraz byl kladen též na výzdobu, využívaly byly často rozmanité barvy, které se podílely též na léčebném procesu. Osoba uvedená do chrámu byla nejprve uspána knězem. Během spánku se dotyčným zjevovala bohyně Isis, která sdělila nemocnému, jakou chorobou trpí a jaké léčebné postupy má využít, aby se zcela uzdravil. Tento kult zaznamenal posléze pronikavý úspěch, a tak se postupně rozšířil až do Řecka, kde vrcholil budováním Asklepiových chrámů. Těchto staveb vzniklo až na 300. Ve vyčleněné posvátné dny se nemocní scházeli k těmto chrámům v posvátných hájích a na základě instrukcí kněží podstupovali určité rituální praktiky. Nejprve se postili, vykoupani v očištné lázni, poté obětovali bohům, vypili vodu z posvátného pramene a zpívali hymny. Takto očištění mohli teprve podstoupit chrámovou terapii, kde očekávali příchod boha. Zaznamenány jsou z této doby případy hromadné hypnózy přímé i nepřímé. Někteří jedinci po absolvování této terapie pociťovali zlepšení ihned, druzí dostali pouze ve spánku radu, jak své onemocnění mají léčit. Věřilo se, že sen je sesílán samotným bohem, popř. duchy zemřelých. Proto bylo poměrně rozšířeným zvykem u těchto národů chodit spát či ležet na hroby předků, hrdinů, králů či světců, aby dostali vnuknutí. Občas se s tímto typem snu setkávali i ve svých domácnostech, na posvátném místě se však autosugescí vždy dostavil sen prorocký.

Za zmínku stojí komplex Epidauru, jakési Lurdy s chrámem boha Asklepia. Uzdravení zde kněžím za odměnu dávali vysoké honoráře a na památku tzv. ex voto tabulky. V antické literatuře se proto s tematikou prorockých snů setkáváme často nejen u Artemidora, autora prvního snáře ale i Vergillia či Aristeda. Zajímavé ceremonie hypnotické líčí Tertulian ve svých spisech, které vznikly během jeho cesty do Egypta. Líčí proces zaklínání duchů zemřelých a vynucená dětská orákula. Tyto ceremonie byly praktikovány dle autora na 12 letých dětech. K důležitým předmětům patřila lampa s vonícím olejem, která stála zpravidla na truhle, před kterou byl chlapec posazen. Následně byl uspán rukou nebo třením po hlavě. Sedmkrát za sebou bylo opakováno určité říkání. Poté, co byl chlapec probuzen, byl zpravidla tázán, co viděl. Otázky v hypnóze byly upraveny tak, aby dotyčný měl příslušné halucinace, které ještě podnítil vlastní fantazií.

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.



-AC-

Zkušenost klientky s hypnoterapií

S paní S. jsem se seznámila v rámci výkonu své praxe v roce 2016. Při prvním úvodním setkání na mě působila velmi milým a přátelským dojmem. V rámci vstupního pohovoru jsem však zjistila, že tato klientka má zjevně velmi nízkou míru sebevědomí a vnitřní motivace. Vyhýbala se často kontaktu s okolím, byla spíše plachá a před ostatními lidmi se cítila nesvá. Svěřila se mi, že trpí *úzkostně-depresivní poruchou*, nedaří se jí dobře koncentrovat a má *problémy se spánkovým režimem*. Též v manželském soužití měla neshody s partnerem, které pramenily z jejího úzkostného chování. Z rodinné anamnézy vyplynulo, že měla negativní zážitky ve svém dětství a adolescenci. Ve 12 letech ji zemřela matka a otec se znovu oženil s partnerkou, která měla dvě dcery. Klientka se cítila ostrčená a od nové otce partnerky a dětí diskriminovaná. Vzájemné soužití nebylo pro klientku zdrojem dobrých zážitků. Utíkala proto opakovaně z domova a hledala útočiště v samotě v prostředí lesa. V roce 2013 prodělala vážnější operativní zákrok spojený s operací páteře. Od této doby začala trpět bolestmi zad a subjektivním pocitem tlaku na prsou, který přičítala infarktu. Tuto situaci celkového diskomfortu řešila opakovaně voláním záchranné služby, kde nalézala v péči lékařského týmu pocit bezpečí a zázemí. Nikdy se však nejednalo o vážný a život ohrožující zdravotní stav, těžiště jejich problémů bylo v *psychosomatické rovině*. Díky nepochopení jejího stavu okolím se její psychické problémy stále zhoršovaly.

Navrhla jsem jí proto, že účinným terapeutickým nástrojem v její situaci by mohla být hypnoterapie, se kterou mám u ostatních klientů s podobnou anamnézou výborné výsledky. Klientka se zprvu domnívala, že by nebylo možné výše zmíněné problémy a příznaky odstranit pomocí hypnózy. Nejprve jsem jí proto vysvětlila podstatu hypnoterapie, vyvrátila některé předsudky a obavy a naplánovala vzájemná setkávání. Již po 4. realizaci ericksonovské hypnózy zaměřené na úzkost a obsedantně-kompulzivní poruchu klientka pocítila značnou subjektivní úlevu, zmírnily se její obtíže v psychickém prožívání i fyzické rovině. Zvýšilo se jí sebevědomí, začala se více zařazovat do společenského života a účastnit se kulturních akcí a výletů. Zkvalitnění pocítila i v manželském soužití s partnerem. V návaznosti na postupnou stabilizaci jejího stavu klesl i počet volání na Záchranou službu hl. m. Prahy. Později konstatovala, že by tuto metodu terapie doporučila každému, kdo trpí obdobnými problémy. Díky hypnoterapie začala znovu kvalitněji žít.

Autor: Daniela Dvořáková, Ht.



Léčivé účinky hypnózy

Možná byste rádi přestali kouřit, získali novou energii, překonali vyhoření nebo konečně slavili úspěchy na poli hubnutí... Vyhledávanou metodou se stala hypnóza, která patří do skupiny krátkodobých terapií. Jako každého odborníka je i hypnotizéra potřeba si pečlivě vybrat. Náповědou vám může být jeho členství v Českém spolku hypnoterapeutů nebo publikační činnost.

Ptáte se, co to tedy ta hypnóza je a jak vám může pomoci? Hypnotický trans se někdy srovnává s REM aktivitou mozku (charakteristickou rychlými pohyby očí), kdy mozek pracuje jinak, zpracovává nové informace a učí se. Záměrem terapeutické hypnózy je využití tohoto stavu k naučení se novým věcem, např. tomu, jak se dívat na cigarety nebo na jinou vaši neřest jinýma očima, což vám pomůže se návyku zbavit.

Hypnotizér a hypnoterapeut – jaký je v tom rozdíl? Pozor na jevištní hypnotizéry. Výstupy jevištních hypnotizérů vypadají dobře v médiích, ale od terapeutické hypnózy jsou na míle daleko. Hypnotizér – terapeut není jevištní šoumen, u kterého je jediným cílem vyvolat v divákovi strach, údiv a pozdvižení. Díky prvkům z magie je jeviště místem, kde se s myslí a tělem účinkujících může dít nevídané a jevištní hypnotizér jakožto kouzelník je obratným manipulátorem divácké mysli.

Během veřejných vystoupení různých mágů a hypnotizérů funguje také tzv. davový efekt. Statisticky jsou v populaci lidé, kteří jsou k sugescím náchylnější a upadají do transu již při vstupu do sálu. Vidět takové osoby v jedné místnosti napomáhá i transu dalších – máme tendenci opakovat jednání, kterého jsme svědky.

Všimněte si, že jevištní hypnotizéři málokdy poodhalují své triky a trumfy. Přišli by tím o kšeft. Jejich cílem je mystifikace hypnózy, a toto tajemno láká další diváky.

Kvalifikovaný hypnoterapeut není žádný manipulátor, mystifikátor ani kouzelník a rád se s vámi o své techniky podělí. Navození hypnózy probíhá v mnohem klidnějším a mírnějším tempu, nejde o žádný souboj kdo z koho, spíše o spolupráci směrem, který si přejete a který vás dovede k vašemu cíli.

Pokud si kladete otázku, zda i vy jste hypnotizovatelní, pak odpověď zní ano. Hypnotický trans je naše každodenní, přirozená zkušenost. Hypnóza neboli trans je přirozený stav mysli, ve kterém se nacházíme několikrát denně. Pokud řídíte auto, asi jste už někdy zažili, že po dojetí do cílové destinace jste si některé pasáže z cesty prostě nevybavili. To je znamení toho, že jste během jízdy přepnuli na autopilota a přirozeně vstoupili do transu. Dalším příkladem je, pokud jste televizní pořad sledovali tak upřeně, že jste přestali vnímat své okolí.

Otázkou je, jestli se dokážete natolik uvolnit, abyste si příjemný stav podobný tomu po probuzení či večer před usnutím dokázali navodit i v hypnoterapeutické praxi. Lehká forma hypnózy se většinou podaří hned napoprvé, hlubší úrovně zpravidla dosáhnete po opakování, kdy už víte, co vás čeká. Každý ale reaguje individuálně a nedá se zobecňovat, u někoho je i hluboká forma hypnózy navozena velmi rychle. Nedá se říct, že by hlubší forma hypnózy byla lepší než ta lehčí, rozdíl je v míře informací, které si po hypnóze budete pamatovat, jelikož obě fungují podobně.

Jevištní hypnózu navštivte, pokud chcete zažít zábavné (a možná tajemné) představení. Pozor ale, aby vás takové hypnotizérsko-kouzelnické představení nevyděsilo. Jednu moji kamarádku zhlédnutí

představení jevištního hypnotizéra odradilo od svěřením se do rukou hypnoterapeuta a řešení jejích témat pomocí hypnoterapie. Přitom výsledky mých klientů dokazují, že odborně prováděná hypnoterapie skutečně pomáhá a je léčivá v případě celé řady problémů. Tajemno, kterým byla hypnóza po staletí obestřena, nahrává jevištním vystoupením a různým mágům a kouzelníkům, protože diváka přiláká jeho zvědavost a touha poodhalit roušku tajemna. Přitom na hypnóze je asi tolik tajemna jako na reklamě, kterou večer sledujete v televizi. Pojdme se na to podívat blíže.

Hypnoterapie se v leččems reklamě podobá. Obě vás totiž dokážou přinutit udělat něco, o čem jste do té doby nepřemýšleli, např. koupit si novou značku prášku na praní nebo přestat kouřit v rámci hypnoterapie díky tomu, že budete na kouření nahlížet nově. V čem se tedy podobají? Obě začínají uvolněním a relaxací těla, ať už se to děje na příjemném lehátku v hypnoterapeutické praxi, nebo u vás doma na gauči při sledování televize. Následuje fáze koncentrace, kdy na vaši mysl působí sdělení reklamy, nebo se začínáte v hypnoterapeutické praxi zaměřovat na slova hypnoterapeuta.

A třetí, ta nejdůležitější fáze, je fáze sugesce, kdy na vás působí konkrétní sdělení reklamy nebo sugesce (návrhy) zaměřené např. na zlepšení fyzického a emočního stavu. Výsledkem toho, že jste zhlédli určitou reklamu, může být změna vašeho chování (jdete si koupit určitou značku prášku) a máte pocit, že je to plně vaše rozhodnutí. Stejně druhy změn - pozitivních, kvůli kterým jste

přišli - mohou proběhnout a probíhají v rámci terapeutické hypnózy.

Mezi televizní reklamou a hypnoterapií je rozdíl. Reklama probíhá v zájmu firmy, která si prostor v médiích zakoupila, ale hypnoterapie probíhá ve vašem zájmu a umožňuje upravit návyky či chování, na kterých si přejete pracovat.

Častým omylem je, že je možné člověka zhypnotizovat proti jeho vůli. Nikdo nemůže být hypnotizovaný, pokud sám nechce. Naproti tomu každý, pokud chce, se může ponořit do hypnózy, aby z ní měl užitek. Každému ale vyhovuje jiná metoda a technika navození transu a každý na navození transu potřebuje jiný čas. Proto je vhodné navštívit praxi hypnoterapeuta víckrát, abyste si navzájem na sebe mohli přivyknout a hypnoterapeut našel vhodné techniky a metody, které fungují právě u vás. Počet opakování sugescí (hypnózy) také zvyšuje účinnost. Je to stejné jako u výše zmiňované reklamy. Čím častěji reklamu (hypnózu) uvidíte, tím lépe se vám ukotví v podvědomí a tím větší tendenci budete mít podle ní jednat.

Rovněž se nemusíte obávat, že ztratíte nad svým chováním kontrolu. To je další z mýtů, který brání mnoha lidem využít léčivé účinky hypnózy. I když budete ve stavu relaxace a uvolnění, stále budete mít nad děním kontrolu. Pořád budete odpovídat sami za sebe, hypnoterapeut bude jen vaším průvodcem. Během hypnoterapie nebudete dělat nic, co dělat nechcete. Hypnoterapie se od jevištní hypnózy liší v tom, že probíhá ve vašem zájmu. Dalo by se to přirovnat k soustředění se při uvolněném stavu, např. k dennímu snění. Hypnoterapeut vám pouze předkládá návrhy, které vás (jako u reklamy) mohou ovlivnit. V hypnoterapii jde o ovlivňování pozitivním způsobem.

Autor: Jarmila Doubková, MBA, ACC (ICF), C.Ht.

Zamyšlení na téma stres

Téma stresu je hlavním zaměřením v mé praxi. Složitost, požadavky na terapii a svět, ve kterém žijeme dnes. Stres a obavy mohou proto vést k beznaději a pocitům vyhoření. Hypnóza však není jen doplňkovým řešením stresu, ale důležitým krokem k dosažení rovnováhy v našem životě.

Téměř každý dnes trpí stresem, ale sotva se ho někdo naučil správně zvládnout. Vaše reakce, ať už pozitivní nebo negativní, určují stav vašeho těla a mysli, když se ocitnete v stresových situacích. Stres ztěžuje život a je téměř všude. Pocit, že jste ohroženi, obavy z nadcházející zkoušky, stres kvůli sociálním situacím to je jen pár příkazů.

Trvalé přetížení našeho organismu je škodlivé.

Jelikož si stále více zatěžujeme každodenní život, může to mít pro nás tragické následky. Následná akumulace může být dokonce smrtící. Tento stav dokonce ovlivňuje naše tělesné orgány:

Mysl – myšlení je omezené, problémy s pozorností a pamětí

Trávicí trakt – bolesti břicha a vředy.

Cirkulační systém – vysoký krevní tlak.

Imunitní systém – náchylný k infekcím.

Investice do zpracování stresu je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat pro vaše tělo a mysl.

Hypnóza pomáhá dvěma způsoby: Za prvé, může pomoci odstranit falešné přesvědčení o osobních stresorech. Za druhé, poskytuje techniky, které Vám pomohou vyrovnat se se stresem a úzkostí v budoucnu. Přístup v praxi je založen na tom nejdůležitějším- a to jste vy!

Investice do zpracování stresu je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat pro vaše tělo a mysl.

Hypnóza pomáhá dvěma způsoby: Za prvé, může pomoci odstranit falešné přesvědčení o osobních stresorech. Za druhé, poskytuje techniky, které Vám pomohou vyrovnat se se stresem a úzkostí v budoucnu. Přístup v praxi je založen na tom nejdůležitějším- a to jste vy!

V dnešním světě je stres (většinou) jen myšlenkou. Myslíme na něco, co bychom měli udělat, nebo nevíme, jak to udělat v krátkém čase. V mnoha případech také myslíme na složité lidi, s nimiž jsme nuceni společně pracovat.

Pociťte lehkost skrze hypnózu!

Pocity nadměrné úzkosti v našem těle jsou vyvolány nadbytečnými myšlenkami. Používám vyspělé techniky k odstranění negativních pocitů a myšlenek. V důsledku toho se vyměňují za nové a užitečné přesvědčení.

To může být pozoruhodně snadné! V klidném a uvolněném stavu se rozhodujete lépe. To usnadňuje život a každý den se vám líbí.

Autor: Vladimír Felkl, CI.



-AC-

Připravujeme

Již v tomto měsíci, a to 12.12.2019 od 14:00 se můžete těšit na avizované setkání členů ČSH a další odborné veřejnosti v rámci skupinové supervize. Následovat bude vánoční posezení. V následujícím roce plánujeme účast v pořadu rádia Wave cyklu Moje terapie, kde představíme klinické využití hypnózy včetně kazuistiky. Bližší informace sledujte na našich webových stránkách a sociálních sítích.

Těšit se též můžete na odborné přednášky, o jejichž termínu budete včas informováni. Na našich webových stránkách bude navíc od nového roku zařazena rubrika „Časté dotazy“, kde naleznete průběžné shrnutí těch nejzajímavějších. Dne 9.12.2020 otevírá Bc. Daniel Dvořák. Ht. svou ordinaci zaměřenou na NLP a hypnoterapii. Zde se budou pořádat i odborné konference a kurzy, včetně právě otevřené prodejní galerie.



Místo pro reklamu

Dana Dvořáková
*hypnoterapie a psychorelaxace,
poradenské služby*

tel: 603 236 536 web: www.dana-dvorakova.webnode.cz

 **Bc. RADKA HORNEK**
hypnoterapie koučink nlp

Plaská 5 Praha 5 150 00
+420 725 508 233
radkahornek@gmail.com
www.radkahornek.cz

 **Mgr. Martin Jan Šverma**
*psychoterapie, hypnoterapie
logopedie*

Senovážné náměstí 23, Praha 1
+420 731 377 110
www.ippsychoterapie.cz

Bc. Daniel Dvořák
*hypnoterapie a psychorelaxace,
pedagogicko-psychologické poradenství*

tel: 777 547 933 web: www.daniel-dvorak9.webnode.cz

VLADIMÍR FELKL
Certified Hypnotherapist - Instructor
National Guild of Hypnotists

škola hypnózy, terapie,
regresní terapie,
NLP, TFT

ul. Milady Horákové 116
Praha 6 - Hradčany
www.hypnoterapie.eu
tel. :+420 777133539

Český spolek hypnoterapeutů
Mgr. Miroslav Lipták, C.Ht.

 Tel. 778 703 249

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

*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