



# HYPNOS

ZPRAVODAJ ČESKÉHO SPOLKU HYPNOTERAPEUTŮ  
ROČNÍK 5. • ČÍSLO 1. • 1. ZÁŘÍ 2023

## *Slovo předsedy ČSH*

*Vážení a milí příznivci hypnoterapie,*

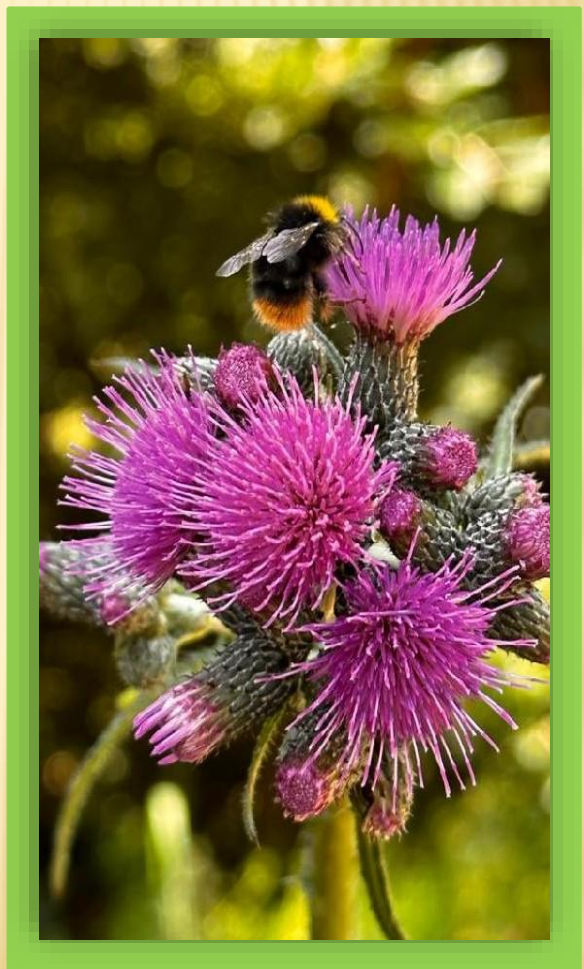
*do nadcházejících podzimních dnů  
Vám představuji dlouho očekávané  
dvojčíslo spolkového časopisu  
Hypnos, ve kterém Vás mimo jiné  
čeká seznámení s naší novou  
kolegyní Jiřinou Průchovou.*

*Těší nás Váš velký zájem o rubriku  
cestování, a tak si v dnešním čísle  
můžete vychutnat rovnou dva  
příspěvky.*

*At' správně programujete své  
podvědomí i v podzimním čase a  
pokud nevíte jak na to, poradí Vám  
kolega Šimon Pečenka ve svém  
příspěvku.*

*S úctou*

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



# MEDAILONEK

Jiřina Průchová C. Ht.



Skoro celý pracovní život sdílím s klienty jejich osobní starosti a tak jsem přišla do bodu, kdy jsem se chtěla této problematice věnovat hlouběji. K hypnoterapii jsem se dostala přes vlastní zkušenost. Byl to pro mě hluboký duchovní zážitek, který můj život velmi obohatil a pomohl mi najít novou cestu v mém životě.

Nejčastější problémy klientů, které s nimi řeším:

Šikana

Odmítání v dětství rodiči

Úmrtí nebo odchod partnera

Tréma

Alkoholismus

Úzkosti

Deprese

Hubnutí

Odpuštění křivd

Nutkavé myšlenky

Uzavření minulosti

***Motto:***

***První krok ke změně je nejdůležitější,  
ale také nejtěžší.***

---

Mou ordinaci najdete v budově Atrium, ul. K. Čapka 211, Děčín

Tel. 774 077 848

[www.hypnoza-pruchova](http://www.hypnoza-pruchova)

Facebook – skupina Hypnóza a hubnutí v Děčíně

Český spolek hypnoterapeutů



## CO NENÍ MOŽNO LÉČIT POMOCÍ HYPNOTERAPIE

Organické duševní poruchy včetně sytomatických

Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychotropních látek

Schizofrenie, poruchy schizotypální a poruchy s bludy

Neurotické, stresové a somatoformní poruchy

Syndromy poruch chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory

Poruchy osobnosti a chování u dospělých

Mentální retardace

Poruchy psychického vývoje

Neurčená duševní porucha



# NIKDY TO NEZKOUŠEJTE!

Titulek, který jste si právě přečetli může mylně naznačovat, že vás čeká něco velmi nebezpečného. Něco nad čím se vám bude tajit dech. Troufám si napsat, že to dokonce může napovídat o čemsi, co velmi ovlivňuje váš život. A ono to skutečně tak je, i když si to většina z nás ani neuvědomuje.

Opět po čase bych rád připomněl kouzlo a sílu slova. Slovo je totiž opravdu velmi mocná zbraň, která silně ovlivňuje a mění naše životy. Může léčit, povzbudit, ale také ubližovat a nebo dokonce usilovně ničit život. Slovo je velmi účinné z cizích úst, ale možná ještě mnohem účinnější v případě, že si taková slova našeptáváme sami. Programujeme tím totiž své podvědomí. Nastavujeme si fungování tak složitého organismu jako je naše tělo a naše mysl.

Zastavíme se u jediného, zdánlivě nezávadného, slovíčka. To slovo je zkusím, zkusit, vyzkoušet a další jeho variace. Na první pohled nevypadá nijak nebezpečně. Dokonce každý z nás si během několika vteřin uvědomí nepřeborné množství situací, kdy toto slovíčko využil. Někdo už dokonce pozvedl obočí v údivu, proč tak obyčejnému slovíčku věnuji tento prostor a váš čas. Tak tedy pozor! Má to svůj důvod a je skutečně velmi závažný.

Slovo „zkusit“ opravdu silně ovlivňuje náš život. Naprosto bezcitně dokáže zničit naše plány, představy a sny, přestože ho slyšíme a používáme už od dětství. A právě v tom je ten největší háček. Už od dětství slyšíme z úst rodičů, babiček a dědečků nebo zkušenějších, starších kamarádů věty jako: „Jen to vyzkoušej!“ nebo „Zkus udělat tohle nebo tamto.“

Nabídnu několik konkrétních příkladů z vlastního života a vy si sami jistě vybavíte mnoho dalších.

Mám v živé paměti, jak mi otec říkal ať si zkusím sednout na kolo, bez postranních koleček, a udržet rovnováhu. Krátce potom, a nikoliv jednou, přišel pád, odřeniny, slzy. To se opakovalo tak dlouho než jsem se na kole naučil.

Jindy mi máma říkala, abych si klidně zkusil sáhnout na kamna, abych si uvědomil, že jsou horká. Jistě, že jsem to zkusil a odnesl si nepříjemnou spáleninu.

Mnohokrát jsem slyšel radu, abych zkusil přijít pozdě domů, nebo zkusil přinést špatnou známku případně zkusil zazlobit. Mohl bych pokračovat dál a dál, ale to už stačí.

Slovo zkusit varuje vaše podvědomí, vašeho nejbližšího přílete a společníka, vašeho dělníka, že hrozí nebezpečí. Varuje ho, že přichází neúspěch. Podvědomí má paměť slona. Ukládá si každou vteřinu vašeho života. Má v tom dokonalý systém. Vědomí zapomene, ale podvědomí ne. Právě proto bezpečně, nebo spíš nebezpečně pro nás, ví, že zkusit znamená bolest, zklamání a mnohdy i slzy. V tom je největší kámen úrazu. Jakmile si začnete programovat mysl tímto slovíčkem, programujete si, minimálně z poloviny, také svůj neúspěch. Zkusit znamená velkou pravděpodobnost chmur a špatné nálady, před kterou se nás podvědomí snaží chránit. Právě proto nás zvyklá z našeho, velmi dobrého a nadějného, úmyslu. Nedovolí nám dojít do cíle. Ano, v tom je ten háček. Nikdy to NEZKOUŠEJTE!

Plánujte, užívejte si, sněte. Nabízejte svému podvědomí slova, která má spojená s úspěchem, radostí, silou a dobrou náladou. Silná „zaklínadla“ jako například: „Já to rozhodně zvládnou!“ nebo „Udělám to!“, „Je to jednoduché!“ a jsem si jistý, že pokud tomu věnujete jen pár vteřin nebo minut, přijdete sami, lehce, na spoustu dalších posilujících, programovacích slov, která vám pomohou vyhrát.

Samozřejmě ani takové programy nejsou samospásné a nevyřeší naše cíle, ale pomohou nám k nim dojít mnohem jednodušší cestou než dřív.

*Autor: Šimon Pečenka. C.Ht  
www.ihypnoterapie.cz*



*Osud je to, když v životě  
najdeš něco, co jsi  
nehledal a zjistíš, že jsi  
nic jiného nechtěl.*

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht  
[www.ippsychoterapie.cz](http://www.ippsychoterapie.cz)*





# LÁSKA NA ZAKÁZKU

Láska na zakázku je název nové filmové komedie režisérky Evy Toulové. Před několika dny padla jeho poslední klapka a všechny záběry filmu jsou natočené. Teď přichází další fáze zpracování, střih, postprodukce...

V Hypnosu se o tomto filmu můžete dočíst, protože část filmu se věnuje hypnóze. Respektive životu hypnoterapeuta, který přináší mnoho nástrah a zajímavých situací. Prozradím vám, jak to všechno začalo.

Před více než dvěma roky, v dobách svých začátků, kdy mě hypnóza okouzila a já se stal jejím milovníkem, žákem i pomocníkem, jsem oslovil Evu Toulovou s nápadem natočit dokumentární film o hypnóze. Velmi často se totiž setkávám s lidmi, kteří se hypnózy bojí, mají o ní zkreslené představy plné nejrůznějších pověr a nesmyslů. Od začátku mě to trápilo, protože hypnóza je výborná metoda, která pomáhá v nejrůznějších obtížích. Pozval jsem tedy Evu do své ordinace, kde jsme si o hypnóze skvěle popovídali. Proběhlo několik zkoušek hypnability, které si režisérka vyzkoušela na vlastní kůži a s tím naše první setkání skončilo.

Za krátkou dobu přišla paní režisérka s nabídkou, že právě chystá novou komedii do které je ochotna zařadit i hypnózu, protože s nadhledem a humorem jsou diváci mnohem vnímavější. Navíc dokument osloví většinou jen malou skupinu diváků. Zatímco komediální příběh bude bližší široké veřejnosti a může lépe zaujmout. S nadšením jsem souhlasil a přijal nabídku spolupráce na námětu tohoto nového filmu.

Nejprve bylo třeba přepracovat již téměř hotový scénář chystaného filmu a zaplést do něj nové postavy a krátké příběhy. Vzhledem k tomu, že mám zkušenosti s psaním scénářů, smekám pomyslný klobouk. Málokdo by byl ochotný zasahovat do hotového příběhu. Věnovat novou energii něčemu, co už bylo připraveno. Podle instrukcí režisérky jsem sepsal několik zajímavých příhod z hypno – ordinace, ze kterých začal vznikat příběh začínajícího hypnoterapeuta, který si svou ordinaci otevřel na malém městě. Nutno dodat, že většinu historek jsem si prožil na vlastní kůži.

Mohu prozradit, že roli začínajícího hypnoterapeuta přijal herec Martin Kraus a nutno dodat, jak skvěle! Pokud se necháte přesvědčit, můžete se těšit samozřejmě ještě na spoustu dalších skvělých herců a hereček. V roli jedovaté a kousavé „esobáby“ jiskří Uršula Kluková. Okouzlující je Jiří Krampol, Igor Bareš. Před kameru se postavila i sama režisérka Eva Toulová. Malou hereckou příležitost jsem dostal také já a dokonce i předseda spolku Martin Šverma.

Nezbývá než dodat, že pokud jde o mě, já si natáčení opravdu užíval, jako odborný poradce filmu. Z celého štábu sálala pohoda a všechno fungovalo jako čerstvě namazaný stroj. Teď už je to jen a jen na vás. Až uvidíte na plakátech film Evy Toulové s názvem „Láska na zakázku“ neváhejte vyrazit do kina. Věřím, že se pobavíte a navíc si možná odnesete i jiný pohled na hypnózu.

*Autor: Šimon Pečenka. C.Ht  
www.ihypnoterapie.cz*



# ZE STARŠÍCH ČÍSEL

V této rubrice si připomínáme vybrané články ze starších čísel. Věnujeme se zde zejména článkům odborným. Také pro vás připravujeme ostatní příspěvky, které naleznete ve speciálech nebo přílohách.

Na následujících stránkách pokračujeme články z roku 2019, kdy bylo vydáno druhé číslo našeho newsletteru.



**ZPRAVODAJ**  
ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 1 • číslo 2 • 1. září 2019

### Ze života Spolku

**Valná hromada**  
Dne 17. 7. 2019 se konala Valná hromada, na které proběhla volba řídicího výboru s výsledky:

**Předseda**  
Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.

**Koordinátorka**  
Bc. Radka Hornek, C.Ht.

**Místopředsedové**  
Vladimír Felkl, CI  
Bc. Daniel Dvořák, Ht.

Dále byla projednána finanční situace Spolku za předchozí rok s uspokojivými výsledky a odhlasovány plány na letošní rok.



**Nové webové stránky**  
Informujeme o nových webových stránkách Spolku, které jsou jediné oficiální. Byl upraven etický kodex, podmínky členství a přidána sekce členů poskytujících hypnoterapii. Stránky najdete na adrese:

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



V přípravě jsou nové Facebookové stránky, Twitter, Instagram a LinkedIn. Sledujte jejich zveřejnění!

Český Spolek Hypnoterapeutů



# Zvyky a podvědomí

Změnit své zvyky nejde ze dne na den. Nejde to ani za sedm dní. Je potřeba čas a většinu zvyků si ani neuvědomujeme. Pouze správné zvyky jsou klíčem ke šťastnému, úspěšnému a spokojenému životu. Pokud si nějaký zvyk zakotvíme pevně v hlavě, pak běží vše samo od sebe. Tu největší energii potřebujeme především na začátku, jako raketa při vzletu. Poté již tolik energie ve vzduchu nepotřebuje.

Právě tak je to i v případě, kdy své zvyky chceme změnit. Když víme jak na to, je to jak dětská hra a můžeme libovolně své návyky měnit.

Zvyky jsou automatizmy. Bez nich bychom pravděpodobně nemohli přežít. Jsou jako automatický program. Usnadňují nám, nebo sabotují život. Mohou být spojencem nebo nepřítelem. Záleží jen na nás, pro který zvyk se vědomě rozhodneme.

Mnozí si určují předsevzetí do nového roku a za několik týdnů jsou opět zapomenuta. V čem to je? Měnit zvyky není žádné „musím“, ale „měl bych“.

Neustále se odkládá.

„Brzy začnu s tréninkem. Brzy udělám tohle, pak udělám tamto...“

Je to věc motivace a měnit své zvyky souvisí se sebekázní. Úspěšní lidé přemýšlejí dlouhodobě dopředu. Polehávání a lenošení přináší krátkodobě zábavu a radost. Dlouhodobě se ale vytváří frustrace a zlost. Zlost sám na sebe.

Mnozí lidé jsou pohodlní a říkají: „No ale co už, jsem prostě takový“. Fungujeme z téměř 80 % na autopilota, i když si to neradi přiznáváme.

Kdo na lodi obstarává vesměs všechnu práci? Kapitán nebo posádka? Jistě, posádka. Kapitán vydá rozhodnutí, povely, ale všechna práce je na posádce. Přibližně tak si můžeme představit vědomí a podvědomí. Podvědomí je naše posádka a pokud chceme změnit naše zvyky, musíme ty nové nahrát do programu podvědomí.

Abychom pochopili, jak můžeme úspěšně své zvyky změnit, musíme vědět, jak vznikají a fungují.

1. Spouštěč-spouštěč programu, který se pak automaticky odehrává. To může být například myšlenka v naší hlavě. Tedy něco, co je vyvoláno zevnitř nebo nějakým vnějším podnětem.

1. Spouštěč-spouštěč programu, který se pak automaticky odehrává. To může být například myšlenka v naší hlavě. Tedy něco, co je vyvoláno zevnitř nebo nějakým vnějším podnětem.

2. Zvyk-rutinní program, který se odehrává automaticky. (Kouření, povalování se, konzumace nezdravých pokrmů a alkoholu, kousání nehtů, odsouvání povinností...)

3. Odměna-„Příště až spouštěč X zavolí, spustí se rutinní programy.“

Kamarád ti řekne: „Pojď, jdeme se najíst“. (Spouštěč). I když nemáš hlad a žaludek máš ještě plný, přesto se jdeš najíst. (Zvyk). Utišíš pocit chutě, když si nacepeš žaludek. (Odměna).

Rozumu jde pouze o radost, potěchu a odměnu. Tyto tři kroky se odehrávají automaticky.

Zvyky to našemu podvědomí velmi usnadňují. Mozek miluje věci automatizovat a zjednodušovat, neboť rutina vyžaduje málo námahy. Představte si, že bychom museli pokaždé přemýšlet, jak otevřít dveře, jak si čistit zuby, kam se na silnici rozhlédnout. Musíme vědět, že naše podvědomí nerozlišuje mezi dobrým a špatným zvykem, co je pro nás dobré a špatné. Vědomě spojujeme radost a bolest s nesprávnými věcmi. Špatnými zvyky aktivujeme systém odměny.

Princip je velmi jednoduchý. Znamená to, že musíme nové (lepší) zvyky spojit s odměnou. Pouze tak je můžeme nahradit.

Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.





## Dějiny hypnózy aneb jak šel čas – část 2

Chrámů spánku, které byly stavěny podél řeky Nilu, byly zasvěcovány bohyni plodnosti. Mezi nejznámější patřily Isidiny a Serapidovy. Důraz byl kladen též na výzdobu, využívány byly často rozmanité barvy, které se podílely též na léčebném procesu. Osoba uvedená do chrámu byla nejprve uspána knězem. Během spánku se dotyčnému 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 pocítovali 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 Asklepiea. Uzdravení zde kněží 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 podnítl vlastní fantazií.

*Pokračování v příštím vydání.*

*Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.*









# TO CO OČEKÁVÁME, URČUJE NAŠI BUDOUCNOST

Ze zkušenosti s hypnózou víme, že soustředění a pozornost mění naše vnímání.

Tady je malý příběh:

Zaměstnanec velké firmy přijde ráno do kanceláře, zapne počítač a jako každé ráno kontroluje e-mail. Nic zvláštního, ale otevře si email, který ho emočně negativně zaměstná po celý den. V tomto emailu je jen jedna věta.

Prosím, hlase se šéfovi osobně dnes v 17:00! "

Tento e-mail napsala šéfova sekretářka.

Ihned nastane poplach v mysli zmíněného zaměstnance.

Přemýšlí, co jsem dělal špatně? Dostanu teď svou rezignaci? Co to znamená pro existenci mé rodiny, chtěli jsme udělat příští rok velkou dovolenou, a děti chtějí bazén, který jsem jim slíbil. Jeho den je plný starostí a obav o jeho budoucnost.

Další zaměstnanec dorazí do kanceláře ve stejné ráno, také otevírá své emaily, také mu přijde tento e-mail od sekretářky:

"Prosím, hlase se šéfovi osobně dnes v 17:00! "

Jeho den se vyznačuje také osobními pocity.

Protože si myslí, konečně přichází zvýšení platu, existence mé rodiny je zajištěna, příští léto si uděláme velkou dovolenou a já nechám dětem postavit velký bazén na zahradě. Jeho den je plný radosti a spokojenosti z budoucnosti.

Stejná zpráva pro oba zaměstnance, stejný e-mail, ale dvě úplně odlišné roviny.

Jak je to vůbec možné?

V tom je hodně velký rozdíl:

Vnímání toho, co mě čeká v budoucnosti. Naše očekávání skutečně mění naši

každodenní realitu. To, co očekáváme, určuje naši budoucnost.

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht  
www.ipsychoterapie.cz*



# AUTOMATISMY

*Znáte to také, ne vždy děláme to, co by nás opravdu těšilo. I když víme, co to je, ne vždy najdeme čas, energii a soustředění investovat přesně do těch věcí, které bychom chtěli. Prostřednictvím automatismů, které si můžeme nainstalovat do svého podvědomí pomocí techniky hypnózy, se náš život sladí s věcmi, které nás skutečně uspokojují a dělají šťastnými.*

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht  
[www.ipsychotherapie.cz](http://www.ipsychotherapie.cz)*





# NA ZÁMKU A V KLÁŠTEŘE,

## ANEB ČERVNOVÉ VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ ČLENŮ ČSH

Zámek Úsobí, klášter Želiv – to byla cílová místa výjezdního zasedání ČSH, které se - tentokrát v „komorním“ obsazení: Martin Šverma, Aleš Chod a Edita Pacovská – konalo ve dnech 6. – 9. června 2023. O vsi a později městyši Úsobí je první zmínka z roku 1307, zámek zde nechal v 18. století postavit tehdejší majitel panství Leopold Fučíkovský z Grünhofu. Empírovou podobu celý areál dostal po roce 1830. Za minulého režimu byl využíván jako LDN, od roku 1989 pak deset let chátral a zbyla z něho téměř ruina. V roce 1999 zámek koupila rodina Polákových a vlastními silami ho celý postupně zrekonstruovala. Pan Polák nastudoval historii zámku, opravil se svými třemi syny šindelovou střechu, obnovil minulým režimem zbourané zdi a zničené prostory a vybavil celý zámek dobovým nábytkem a dekoracemi. Do reprezentativního stavu byla uvedena i přilehlá zahrada, která se mimo jiné honosí osmibokým empírovým letohrádkem, rovněž povstalým z ruin (dnes v něm majitel chová vzácné papoušky), a park, kde můžete vidět i slyšet pávy.

Je nabíledni, že v takovémto inspirativním prostředí a posléze i večer při posezení v šenku U bílé paní přicházely nápady na další činnost ČSH k účastníkům samy. Mnohé z nich byly přijaty a my vás s nimi budeme postupně seznamovat na členských schůzích.

Vítaným zpestřením výjezdního zasedání byl i celodenní výlet do Červené Řečice, kde jsme kromě dobrého oběda měli možnost také „zkontrolovat“, jak probíhají práce na rekonstrukci zdejšího skutečně pohádkového zámku. A je na co se dívat, neboť tento velký objekt už dávno není zanedbanou ruinou. Počasí nám přálo a všichni členové se ke konci výletu dokonce i ponořili do osvěžujících vod přehrady Trnávka.





# NA ZÁMKU A V KLÁŠTEŘE,

## ANEB ČERVNOVÉ VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ ČLENŮ ČSH

Program pokračoval druhý den v želivském klášteře, v jehož druhdy mnišských celách jsme po dvě noci našli nocleh. Historie kláštera je dostatečně známa, a tak jen krátce. Byl založen roku 1139 přemyslovským knížetem Soběslavem I. jako benediktinský. Řeholníci z řádu premonstrátů, kterému objekt opět patří, sem natrvalo přišli asi o pět let později. Dějiny tohoto velikého a bohatého kláštera byly dramatické – po devastaci husity a konfiskaci klášterních budov králem Jiřím z Poděbrad přes (úspěšný) zápas o existenci za císaře Josefa II. až po události 20. století, kdy klášter nejprve zabrali nacisté a později byl přeměněn na internační tábor pro kněze a řeholníky.

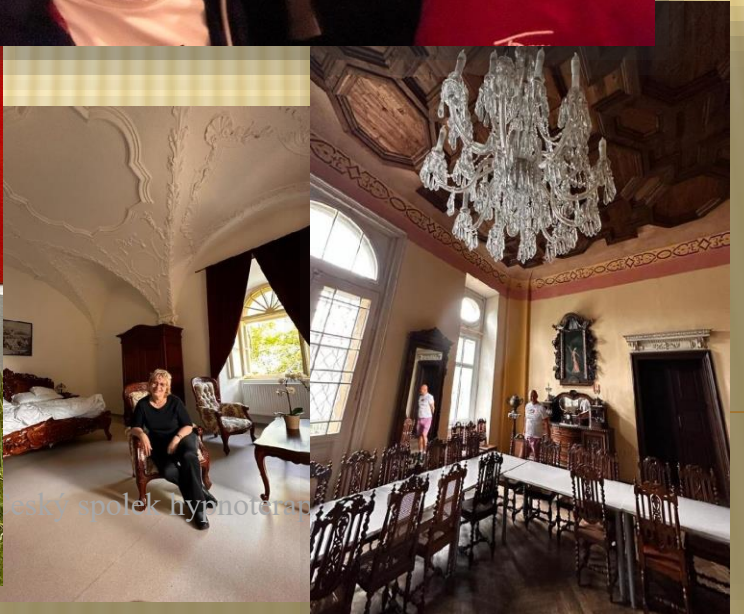


AUTOR: EDITA PACOVSKÁ

Účastníci výjezdního zasedání ČSH měli možnost prohlédnout si ve staré části kláštera, tzv. Trčkově paláci, velmi působivou výstavu fotografií Duše z periferie, mapující každodenní život v psychiatrické nemocnici, která zde fungovala v letech 1956-1991. Jímavé snímky pacientů, z velké většiny starých lidí, doprovází citlivá slova bývalého primáře MUDr. Bořivoje Vejra: „Psychiatrická léčebna v Želivě se starala o potřebné duše celkem 37 let. Zdá se, že nic, kromě vzpomínek dodneska žijících lidí, z ní dnes nezůstalo. Ale nezačalo zde v mnohých zaměstnancích klíčit porozumění pro lidi v nouzi, pro lidi slabé podléhající svým přeludům a úzkostem? Nebo slabostem, za které byli často odsuzováni a trestáni? Kdo z těch, kdo přijali za svůj úkol se o ně starat, by měl jinde možnost nahlédnout pod pokličku jejich nemocných duší, jejich činů, poznat jejich slabosti a někdy i příčiny těchto slabých míst, za které nemohli, protože jim nebyla nadělena síla k jejich zvládnutí?“ I zde jsme tedy měli příležitost zamyslet se nad úlohou psychoterapie, potažmo i hypnoterapie v moderním světě.

Výjezdní zasedání ČSH bylo dle účastníků úspěšné, splnilo svůj úkol najít v příjemném a osvěžujícím prostředí nové podněty k hypnoterapeutické práci a přispělo k rozšíření obzorů při společném hobby účastníků, jímž je historie a historické objekty.







# CESTOVÁNÍ

## OKOLÍM SVATOBORU

Zámek Hrádek–  
tvrz Krašovice–  
zámek Mokrosuky–  
Svatobor–  
Sušice  
Délka trasy 25 km

Začínáme na zámku Hrádek, kde naleznete i skvělé ubytování, wellnes a restauraci.

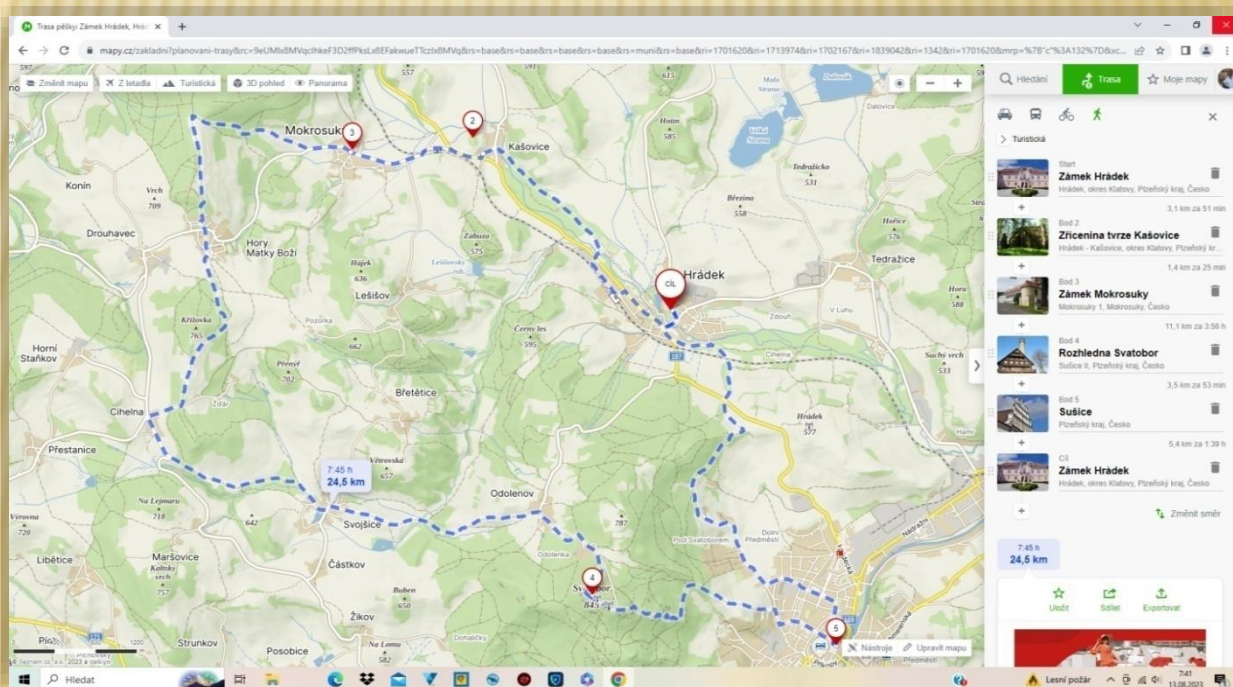
Zrekonstruovaný zámek je hodnocen jako učebnice všech vývojových architektonických slohů na sebe logicky navazujících, ve výsledku vytvářející jednotný, harmonický areál. Nedávno zrekonstruovaný zámek slouží jako muzeum, restaurace a zároveň hotel. V muzeu si můžete prohlédnout expozice

liturgických předmětů a ornátů, které mají vztah k zámecké kapli, archeologické vykopávky z nejstaršího období historie Hrádku a dobové fotografie zámku. Součástí prohlídky je i zámecký barokní park s otevřeným průhledem do nádherné lesnaté krajiny.

My se vydáme podél potoka Ostružná k obci Krašovice, kde se nachází i stejnojmenná tvrz.

Památkově chráněný areál s pozůstatky panského sídla, které bylo zbudováno Sezemou z Kašovic v první polovině 14. století. Ze středověké tvrze s výraznou palácovou budovou, která svou rezidenční funkci plnila do konce 15. století, se dodnes dochovaly relikt obvodových zdí se zbytky ostění i prevétu.

Od tvrze jsou vidět bílé renesanční štíty Mokrosuckého zámku, další naší zastávky.

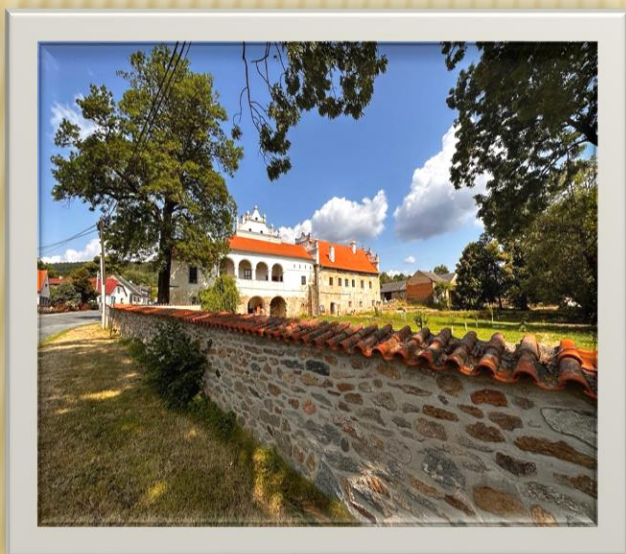




# CESTOVÁNÍ

Projdeme kolem křížku na křižovatce a Mokrosuckého nádraží k místu, kde se nacházel dub u Mokrosuk byl to památný strom. Přibližně čtyřistaletý dub lesní (*Quercus robur*) rostl na východním konci vsi u fotbalového hřiště a křižovatky na Lešišov, v nadmořské výšce 510 m. Obvod jeho kmene měřil 495 cm a koruna stromu dosahovala do výšky 19 m (měření 1997). Dub byl chráněn od roku 1985 pro svůj vzrůst, věk a jako krajinná dominanta. Padl v říjnu 2017 během orkánu Herwart. V roce 2019 při 600. oslavách výročí založení vsi byl zasazen nový strom.

Pod stromem jsou prý pochováni švédští vojáci z třicetileté války. Blízko stromu je hrob obětí moru ze Sušicka. Těmto místům se proto říká *Na hřbitově*, podle pověsti pak *U svítivých hlav*. Prý se tu za noci zjevují kostlivci, jimž z lebek svítí ohnivé oči.



Zámek Mokrosuky pocházející ze 16. století. Byl přestavěn z původní vodní tvrze a sloužil jako panské sídlo. Celý zámecký areál, který tvoří zámek s kaplí, příkop, ohradní zeď, objekty hospodářského dvora a přilehlý park na východní straně jsou chráněny jako kulturní památka. Dnes je v soukromém vlastnictví a prochází postupnou rekonstrukcí. V roce 2022 zámek pomalu ožívá prvními prohlídkami pro veřejnost. I na tomto zámku se dá ubytovat (což jistě učiníme, při další návštěvě tohoto krásného kraje).

My se vrátíme k místu U svítících hlav a odbočíme k obci Lešišov.

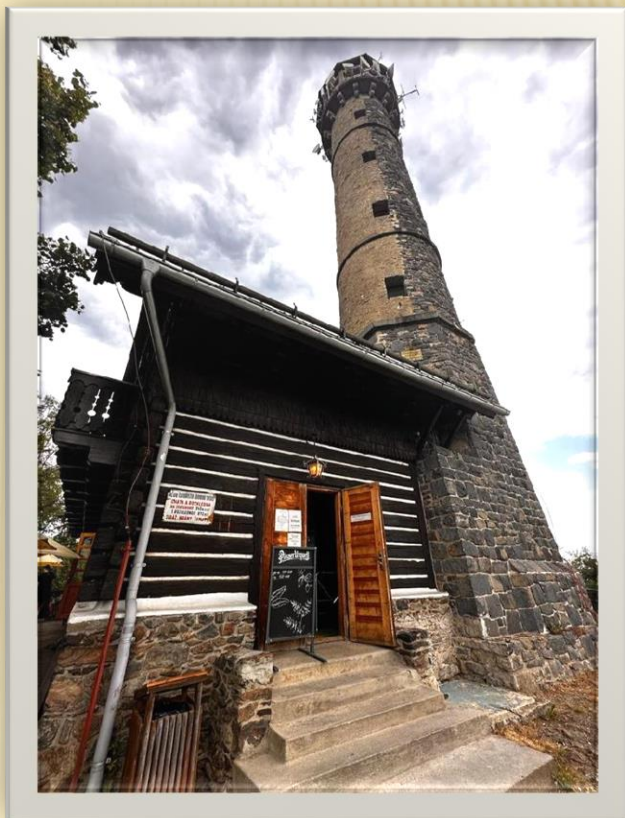


# CESTOVÁNÍ

Kolem Výklenkové kapličky Sv. Martina v malé obci Lešišov pokračujeme pod vrch Černý les (příště se vydáme směrem Svojsice, kde se nachází i stejnojmenná tvrz). Lesními pěšinami pod Černým lesem se dostaneme přes obec Odolenov, do osady Odolenka.

Odolenka jsou zaniklé lázně pod kopcem Svatobor.

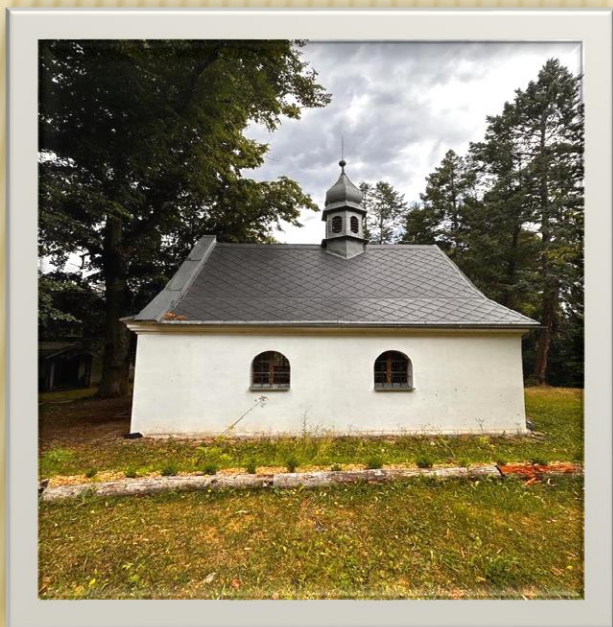
Lázně byly postaveny u pramene Wodolenka. Vůbec první písemná zmínka o prameni Wodolenka pochází od Vojtěcha Chanovského, když v latinském spise *Šlěpěje nábožnosti české* vydaném v roce 1659 psal o studánce Vodolenské a o jejím působení. Bohuslav Balbín v roce 1679 popsal zázračné účinky vody z pramene na Svatoboru. Roku 1748 nechal hrabě Jan Ferdinand Desfours asi sto kroků od hrobu Wodolenky postavit kapli k počtě Panny Marie Pomocné.



Hrob byl ještě v těch letech označen dřevěnou mříží a byl uctíván. Při výstavbě kaple byl hrob zničen. Kaple byla vysvěcena 18. června 1750 Václavem Weissenregnerem, děkanem sušickým a čestným kanovníkem staroboleslavským.

Budova lázní byla jako hostinec v provozu ještě několik let po Druhé světové válce. Po uzavření hostince několik roků areál pustl a na začátku šedesátých let 20. století byl v areálu lázní vybudován dětský tábor.

Odtud po červené vystoupáme až na vrchol hory Svatobor.





# CESTOVÁNÍ



Svatobor patří mezi nejvyšší vrcholy Svatoborské vrchoviny, která je geomorfologickým podcelkem Šumavského podhůří. Nejvyšší bod se nachází v nadmořské výšce 845 m n. m. asi 2 km západně od Sušice. Vrch nápadně převyšuje své okolí, je přirozenou dominantou Sušice.

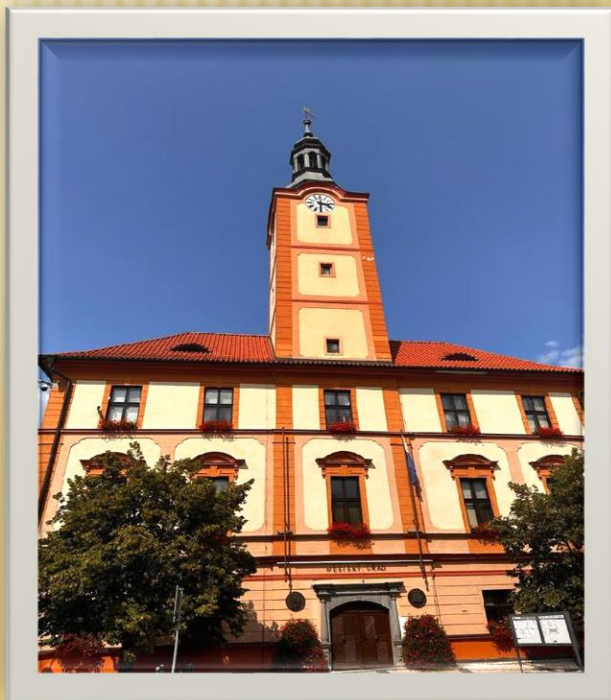
Na úpatí Svatoboru byly nalezeny pozůstatky osídlení ze střední doby kamenné a zbytky pohřebiště slovanské osady existující před založením města Sušice.

Na vrcholu Svatoboru byla roku 1935 postavena 31 m vysoká kamenná rozhledna, o rok později turistická chata Klubu českých turistů, přičemž byla zbořena původní chata a rozhledna z roku 1890. Poblíž rozhledny se nachází 75 m vysoká televizní věž.

V roce 1868 byl ze Svatoboru vybrán jeden ze základních kamenů Národního divadla.

Území města Sušice bylo dle archeologických nálezů osídleno již ve starší době kamenné. Další archeologické nálezy se datují do pozdní doby bronzové, z tohoto období pochází bronzový hrot kopí nalezený na sušickém náměstí. Z doby laténské pocházejí nálezy keltských zlatých mincí a z 11. století je slovanské kostrové pohřebiště, objevené při úpatí Svatoboru.

Město Sušice bylo původně pravěkou rýžovnickou osadou při obchodní cestě do Bavor. Její jméno značí suché místo uprostřed vodních toků Otavy a Roušarky. Osada byla založena patrně kolem roku 790, 1. písemné zmínky pocházejí až z roku 1233. Ve 12. století patřilo celé Sušicko bavorským hrabatům z Bogen.





# CESTOVÁNÍ

Český panovník Přemysl Otakar II. pravděpodobně již kolem roku 1257 vojensky obsadil celé Sušicko a někdy po roce 1260 začal budovat královské město, které se mu mělo stát oporou v tomto kraji. Toto období vývoje města bylo dovršeno vybudováním důkladného opevnění s dvojitým pásem hradeb a 3 branami za Jana Lucemburského.

Zdrojem bohatství sušických měšťanů byla zlatá rýžoviště a obchod s Bavorskem, který byl umožněn výhodnou polohou Sušice na obchodní Zlaté stezce, po níž se dovážela zejména sůl.

V husitství stála Sušice na straně táborského městského bratrstva. Velký hospodářský růst města nastal v 16. století, kdy Sušičtí obchodovali se sousedním Bavorskem se solí, obilím a sladkem. Došlo k nákladným přestavbám domů a na sklonku století byla postavena uprostřed náměstí i nová renesanční radnice. Její renesanční vzhled byl však zničen požárem v roce 1707.

Z tohoto období pochází také budova nynějšího muzea s mohutným atikovým štítem. V 17. a 18. století město hodně trpělo válkami, požáry a protireformací, jíž měl napomáhat kapucínský klášter ve městě a poutní kaple na vrchu Stráži nad městem.

V 19. století nastává doba nového rozkvětu. V roce 1839 zde Vojtěch Scheinost zavedl výrobu fosforových zápalek a právě tato výroba proslavila Sušici po celém světě. Dále se zde rozvinul kožedělný průmysl a koncem 19. století těžba a zpracování vápence. Jestliže na počátku 19. století mělo město přes 3 tisíce obyvatel, na počátku 20. století zde žilo 6,5 tisíce obyvatel.

Do zámku Hrádek se vrátíme po úpatí Svatohoru, kde poblíž rozcestí Pod Královnou, můžeme ještě navštívit studánku Na Královně.

-AC-



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