



ROZHOVOR S HYPNOTERAPEUTEM

Mgr. Petrem Hammerlindlem

Můžete říci, co vás vedlo k tomu, že jste se začal věnovat hypnoterapii?

S hypnoterapií jsem se poprvé setkal při studiu jednooborové psychologie na Palackého univerzitě v Olomouci. V rámci předmětu Psychoterapie, který nám přednášel prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc. jsem měl možnost se poprvé seznámit s teorií hypnózy. Pan profesor nám také prakticky ukázal skupinovou a individuální indukci hypnózy. Tato osobní zkušenost a následné rozhovory se spolužáky byly prvním impulzem k úvahám o využití hypnózy v mé pozdější praxi.

Na kterou oblast v hypnoterapii se specializujete?

Vzhledem k tomu, že pracuji jako poradenský psycholog s vlastní praxí a zároveň spolupracuji s organizacemi působícími v sociálních službách, zabývám se širokým spektrem obtíží, se kterými za mnou klienti přicházejí. Zde velkou skupinu tvoří psychické a psychosomatické obtíže (zejména stavy vyvolané dlouhodobým působením stresu a obav, dlouhodobým neřešením problémů a jejich odsouváním, obtíže vznikající ve vztazích, obtíže vyplývající z dětství apod.). Velmi často využívám hypnózu při různých fobiích, poruchách spánku nebo při problémech s pamětí.

pokračování na další stránce →

Může hypnoterapie pomoci obětem šikany? Pokud ano, tak jak?

Hypnoterapii lze společně s ostatními oblastmi a technikami psychotherapie úspěšně využít i při práci s lidmi, kteří se stali obětí šikany. V tomto případě je zejména důležité posilovat vlastní sebedůvěru, která může následně přispět k řešení problémů ve vztazích. Zde považuji za velmi důležité říci, že hypnoterapii vnímám jako součást celkové péče o klienta.

Jak může hypnoterapie pomoci při ztrátě blízkého člověka?

V této oblasti, kterou lze nazvat „doprovázení při truchlení“, lze hypnoterapii také využít. Tuto oblast však vnímám širěji, než je pouze ztráta blízkého člověka. Lze sem zahrnout obecně všechny ztráty, ke kterým dochází v průběhu života a doprovází je truchlení. V první řadě lze využít relaxační a relaxačně zklidňující účinky hypnózy.

V případě, kdy má například truchlící pocit, že se se zemřelým nerozloučil, nebo mu neřekl něco důležitého, lze v rámci hypnotického transu pomocí sugescí získaných na základě rozhovoru s klientem vytvořit známé prostředí s člověkem, který zemřel. Klient má tímto způsobem možnost se rozloučit, říci něco, co mu již nestihl sdělit, nebo se na něco zeptat. Nejedná se zde o žádné „vyvolávání duchů“, ale pouze o setkání v rámci transu a představ člověka. Tato setkání jsou většinou provázena silnými emocemi.

Velmi zajímavé jsou také následné rozhovory s klienty o tom, jak

situaci prožívali. Velmi často si klient vybaví detaily, které by při běžném vzpomínání neměl. Jedná se například o velmi detailní vnímání prostředí, barev, vůní a tvarů. Tato setkání mohou uvolnit emoce a následně může dojít k celkovému zklidnění a někdy i smíření.

Je vaše pomoc lidem motivována osobní zkušeností? Pokud ano, můžete sdílet svůj příběh?

Tato otázka je velmi osobní a zajímavá. Všeobecně se tvrdí (a kolegové mi jistě prominou), že většina lidí, kteří se rozhodnou studovat psychologii a pomáhat ostatním lidem, chce pomoci hlavně sama sobě. Je to asi i tím, že život sám o sobě není lehký a většina lidí má kromě pozitivních zážitků a zkušeností i více nebo méně těch opačných. Sám vím, že osobní zkušenost je velmi silná a dokáže člověka provázet celý život.

O jednu se s vámi podělím. Moje maminka zemřela velmi brzo, v době mého dospívání. Velmi dobře si pamatuji okamžiky v době truchlení po její smrti, kdy se se mnou jako s dítětem nikdo o jejím odchodu nebavil, protože dospělí lidé okolo mne měli sami svých problémů, starostí a myšlenek okolo smrti manželky, dcery nebo sestry dost. Sám vím velmi dobře, že některé myšlenky a otázky mne doprovázejí celý život. I proto velmi silně vnímám, když se v mé praxi objeví podobný příběh. V těchto případech chci být právě dětem k dispozici a alespoň trochu pomoci s jejich prožíváním ztráty tak blízkého člověka, jako je jeden z rodičů.

Máte zkušenost s tím, že hypnóza pomohla se strachem ze smrti?

Tato otázka je velmi těžká. Myslím si, že strach ze smrti z velké části ovlivňuje to, jak jsme v životě sami se sebou identifikováni, na spokojenosti s tím, jak žijeme, na spokojenosti nás se sebou samými, co se nám daří a jak je náš život naplněný nebo naopak.

Otázka smrti se velmi často objevuje i v mé praxi supervizora v domovech seniorů. Je to časté téma u pracovníků, kteří o seniory pečují a kteří je mnohdy i doprovázejí v okamžicích úmrtí. Je to ale také na druhé straně téma, které nechceme vidět a které je odsouváno na okraj zájmu společnosti.

Přímou zkušenost s tím, že by hypnóza pomohla se strachem ze smrti, nemám. Ale staří lidé se velmi často potýkají s pocitem osamělosti, zoufalství nebo smutku. A v těchto případech hypnózu s úspěchem využívám. Opět je zde velmi důležité propojení hypnózy s ostatními psychoterapeutickými technikami a dovednostmi. Úplně na vrcholu je však pokora, úcta k lidem a jejich zkušenosti, vytvoření prostředí důvěry a přijímání jinakostí a odlišností.

Používáte autohypnózu ve svém každodenním životě?

Při svém pracovním vytižení využívám velmi často krátké transové stavy k ukotvení sama sebe v přítomném okamžiku, zvládnání času a pro celkovou relaxaci a zklidnění. Techniky autohypnózy využívám také před usnutím společně

s autosugescemi a stejně se snažím využít i ranní dobu před procitnutím k sugescím pro příjemný den a pozitivní naladění.

Máte nějakou vizi do budoucna, ať jde o pracovní, či osobní život?

Moji vizi je být pánem svého času bez jakékoliv závislosti na vnějších okolnostech, což se mi snad pomalu a postupně daří.

Jakou roli má podle vás hypnotherapie v České republice a pokud je nezbytné, je třeba tuto roli změnit? Jak?

Velmi často se setkávám s tím, že se lidé hypnózy a všeho okolo ní bojí nebo hypnóze nedůvěřují. Mnohdy až teprve po osobní zkušenosti s uvedením do hypnózy a prožitím transu tyto obavy mizí. Jsem přesvědčen a mé zkušenosti to potvrzují, že hypnóza je přirozená a bezpečná technika, která pomáhá lidem s velkým množstvím problémů. Hypnoterapeut není žádný kouzelník a než se dostane s klientem k hypnóze, odpoví na všechny jeho otázky směřované k hypnóze i ohledně případných obav. Myslím si, že je potřeba zvýšit obecné povědomí a osvětu o hypnóze.

Jak hypnóza může obohatit každodenní život?

Odpověď na tuto otázku není jednoduchá. Podle mých zkušeností jsou lidé, kteří mohou využívat a využívají přínosy hypnózy, případně autohypnózy, v každodenním životě. Někdo využije hypnózu k prosté relaxaci a

regeneraci sil, někdo ji využije pro vlastní seberozvoj a sebezdokonalení a někdo k tomu, aby překonal životní obtíže a problémy. Na druhé straně budou lidé, kteří hypnózu budou odmítat, stejně jako například relaxaci, budou mít odmítavý postoj k práci na sobě a hypnóza jim nic nebude přinášet. Je to jako s mnoha dalšími zájmy, koníčky, možnostmi a technikami práce na sobě apod. Důležité jsou zde soustavnost, trpělivost, ochota na sobě pracovat, něco změnit, něco prožít, sdílet.

Chtěl byste dodat něco na závěr?

Závěrem bych pouze dodal, že jsem rád, jakým směrem se můj osobní a profesní život ubírá a že každé nové setkání a příležitost mne posouvá a obohacuje.

Hypnotické skripty: Třetí rozšířené vydání

Již třetí rozšířené vydání knihy obsahující soubor skriptů, které jsou určeny pro hypnoterapeuty k použití pro své klienty. Tyto skripty byly aplikovány v praxi s pozitivním výsledkem.

Počet stran 110

ISBN-10 : 1648717640

ISBN-13 : 978-1648717642

Rozměry: 14.81 x 0.58 x 21.01 cm

Vydavatel: Hypnotherapy - Dr. Jakub Tencel, MHS(Acc)

Autoři: Jakub Tencel Ph.D., Bc. Radka Hornek CHt., Petr Pmajbíř

Knihy je k dispozici na <https://www.amazon.co.uk/Hypnotické-skripty-Třetí-rozšířené-vydání/dp/1648717640>

