

Povijest hipnoze je stara nekoliko tisućljeća. Od drevnih kultura Sumerana, preko Egipćana, Grka, Mesmera, Pariške i Nansijske škole u Francuskoj, Anglosaksonske u Velikoj Britaniji...pa do danas.



Hipnoterapija je u zapadnom svijetu već zauzela svoje mjesto, primjerice u Nizozemskoj je ona dopuna konvencionalnom liječenju i za nju se dobiva uputnica, a postotak izliječenih je visok.



Etimološki, riječ hipnoza dolazi od grčke riječi hypnosis - "spavanje", ali zapravo je riječ o metodi manipulacije sugestijom i stanje povišene sugestibilnosti.

HIPNOZA I SAMOHIPNOZA

ODGOVORI IZ PODSVIJESTI

Hipnoza se u prvom redu bavi podsvjesnim umom, više nego neke druge psihoterapijske tehnike. Netko je jednom prilikom zgodno opisao odnos svjesnog i podsvjesnog uma, uspoređujući ih s kockom leda koja pliva u vodi. Veći dio kocke je pod vodom (podsvijest), a samo manji dio iznad vode (svijest). Cijeli naš život, kompletna naša povijest leži u podsvijesti. Ona određuje hoćemo li biti uspješni, neuspješni, lijeni, debeli...Podsvijest je poput video kamere koja bilježi sve što smo ikada mislili, osjećali, vidjeli, čuli ili jednostavno doživjeli na bilo koji način, objašnjava Dražen Radaković u svojoj knjizi "Hipnoza za svakodnevnu primjenu", dugogodišnji hipnoterapeut, psihoterapeut i certificirani regresoterapeut sa zagrebačkom adresom. Općenito, hipnozom se negativni "programi" odnosno obrasci u podsvijesti mijenjaju u pozitivne. Poanta je izvući bol na površinu i dozvoliti potisnutim sjećanjima da jednostavno izađu iz nas, a te je emocije potrebno "proraditi". To nekad zna biti vrlo bolno. No bez toga najčešće nema rasta, govori Radaković, ali čovjek mora biti spreman na to.

STARIJE DUŠE SU MUDRIJE

Jedna seansa hipnoterapije traje 90 minuta. Nakon anamneze i kratkog razgovora do 30 minuta, prelazi se na klasičnu hipnotsku indukciju nakon koje slijedi stanje hipnoze koje je specifično za svakog pojedinca. Razgovor se obavlja i poslije, uz domaću zadaću i samohipnozu kod kuće, odnosno angažman samog klijenta koji je izuzetno bitan. Između seansa, dodaje, pacijenti dobiju zadatke koje bi trebali raditi kod kuće, a riječ je obično o nasnimljenim porukama koje se u stanju opuštenosti ponavljaju. Zanimljivo je da jenajčešće jedna terapija dovoljna za odvikavanje od pušenja, iako ja preporučujem dvije, ali ako netko nosi jednu fobiju dugo godina u sebi, ne rješava je samo tako. Potrebno je - i truda i vremena. - Čovjek koji je doživio veliku traumu ne može dugo biti u tom stanju hipnoze. Zaglavljen s dubokim emocijama, ne može to podnijeti prvenstveno fizički, ali ni biti toliko dugo "fokusan". Nekad mi ljudi dolaze jednom u šest mjeseci,

A što se zaista događa kada zavirimo do dubokih i bolnih sjećanja? Nismo li se lakše s njima kada ih osvijestimo? - Priklanjam se onoj teoriji dr. Arthura Janova koji kaže da sve ono što jača naš obrambeni mehanizam pojačava ustvari neurozu, pa isto tako i emocije koje nisu

proživljene. Ne čini nas bolesnima neki događaj ili situacija koju smo doživjeli već nemogućnost proživljavanja tog događaja. Nije ih dovoljno samo osvijestiti nego ponovno tu zamrnutu bol proživjeti. Tek tada, u ovom slučaju, napuštajući obrambeni mehanizam potiskiva-

ako se radi o akutnim stresovima, poput završavanja studija, prekida veza, ili problema s obitelji i slično, a kroz hipnoterapiju žele osvijestiti "svako zrno prašine" i usmjeriti se u dobrom pravcu - govori Radaković. O tome koji je ispravan put, odlučujemo i procjenjujemo sami. Usput valja spomenuti i da što je duša koja putuje kroz živote mudrija teže joj je dati neki savjet, jer najbolje zna procijeniti sama, naglašava Radaković.

No što ako je netko kontrol freak i ne može se opustiti i prepustiti, na terapiji i u samohipnozi? - Postoji laka, srednja i duboka hipnoza. Meni je danas potpuno jasno nakon tisuća seansi da je nevažna dubina stanja jer znam da je to samo jedan od možda desetak faktora koji određuju uspješnost željene promjene. Drugi faktori poput uzroka, povijesti, simptoma, motiva, želje za suradnjom...imaju puno veću ulogu od dubine stanja. Nekad je netko s plićim stanjem napravio daleko više od nekog tko je imao somnambulizam (najdublje stanje). Osim toga i to se vježbom mijenja - naglašava Radaković. Hipnoterapeuti moraju biti i izrazito pozitivni u svom radu, jer su pozi-

tivne sugestije izuzetno važne.

- Pojednostavljeno rečeno da, oni moraju biti pozitivni. Međutim, što znači biti pozitivan? Prvenstveno terapeut mora imati temelj u ogromnom znanju, što je mnogo važnije nego "naučena pozitivna". Ne mislim na neku tehniku koja se savlada, već na samo znanje o čovjeku. Mora se stalno usavršavati, raditi puno na sebi, poznavati sve psihoterapijske pravce, a ne biti rob samo svoga. Mora osjećati jako unutarnje vodstvo i stalno se preispitivati. Sugestije dolaze u završnoj fazi. Kod samohipnoze ili hipnoze i "filanja" pozitivnim, mora prethodno doći do čišćenja sveg negativnog. Te afirmacije su kao krov kuće, šminka na licu ili glazura torte. Mora doći na kvalitetnu podlogu. Danas se često radi samo na završnoj glazuri, krovu ili šminki, a preskače se zanatski dio. Ljudi me nekada pitaju trebaju li si govoriti u ogledalo te pozitivne afirmacije. Kažem da im neće štetiti ako su skinuli onaj zid između onog koji govori i onoga koje je s druge strane ogledala. Ako taj zid (potisnuti sadržaji) stoji, tada je mala korist od tih afirmacija u tom stanju - slikovito opisuje autor čak tri knjige.

nja, možemo doživjeti oslobođenje od sadržaja koje smo se bojali proživjeti. Strah, bijes i druge emocije potrebno je neutralizirati da bi traumatiziran čovjek postao osoba sa širokim spektrom emocija - govori Radaković. Ponovno proživljavanje potisnutih emocija zna

biti poput horor filma. Kad se takav film gleda prvi put, strašan je, peti put već je manje strašan, a deseti postajemo ravnodušni, dok dvadeseti put je već smiješan, objašnjava naš sugovornik. Nekad se i ne mora proći to "trošenje" emocija. To ovisi od osobe i njene povijesti s kojom dolazi. Netko nosi

teškoće par mjeseci, netko desetak godina, a netko i nekoliko stoljeća, ako gledamo s nivoa duše koja dolazi iz prošlih života.

- Kad se jednom na površinu izvuku neke traume, to je ipak na čovjeka ne utječe u toj mjeri da ga "izbaci iz cipela", da sleti s ceste ili slično. Netko reagira na način da se osjeća odlično, a neki me zovu poslije seanse hipnoterapije i kažu kako se osjećaju grozno. U ovom drugom slučaju takvi osjećaji su tu zbog toga jer čovjek mora proći katarzu. Znaju me klijenti pitati hoće li im biti bolje nakon seanse, a na to im obično odgovorim da nakon što se pokrenu ti neprorađeni sadržaji svijesti može doći i do krize, ali da je to dio procesa, i da su tada dotakli mjesta koja traže "oslobađanja" - kaže Radaković.

- Radim individualno i ne dopuštam da na seanse dolaze članovi obitelji ili netko drugi. Jer možda je baš taj sa strane "sukrivac" za stanje u kojem se pacijent našao, odnosno vezan je s postojećim problemom. Sjećam se jedne majke koja je dovodila sina koji muca. Bdjela je pretjerano nad njime i jako ga je kočila, toliko da se nije ni u običnom razgovoru mogao otvoriti - kaže Radaković koji hipnoterapiju prakticira već posljednjih 13 godina.



Ponovno proživljavanje potisnutih emocija tijekom hipnoze zna biti poput horor filma. Kad se takav film gleda prvi put, strašan je, peti put već je manje strašan, a deseti postajemo ravnodušni, dok je dvadeseti put već smiješan, tvrdi hipnoterapeut Dražen Radaković

PSIHOLOGIJA

POPULARNO, ISTRAŽIVANJA, PODSVIJEST

POROD BEZ BOLOVA I KLASIČNE ANESTEZIJE

Hipnoterapijom se, osim strahova i raznoraznih fobija, moguće riješiti i bolova. "Bol se može ublažiti hipnoterapijom. Dosta je uspješnih primjera kod poroda, odnosno bezbolnih poroda bez klasične anestezije", ističe Radaković.



HIPNOTIČKE INDUKCIJE KOD SAMOHIPNOZE

Samohipnoza kreće od indukcije, kada ste, hipotetski, sami svoj voda, naglašava Radaković. U tome pripomažu tehnike - elementi fluida, otpuštanje energije iz ruke, spuštavanje niz stepenice, kontrola disanja. Kod hipnotičke indukcije bitno je najprije se usredotočiti na tjelesno te zatim i mentalno opuštanje i na kraju produbljivati oba. Iz knjige Dražena Radakovića "Hipnoza za svakodnevnu primjenu" preuzeli smo neke vrste indukcije koje mogu

pomoći kod postizanja stanja sugestibilnosti. - Samohipnoza je ustvari hipnoza koju vodite sami. Inače i sam vodim obuke samohipnoze gdje se ljudi uče dovesti u stanje iz kojeg mogu raditi željene promjene. Svaka seansa na neki način samohipnoza jer čovjek se mora prepustiti, a ovdje osim što se prepusti se i sam vodi, što iziskuje dodatnu vještinu. Najčešće nakon same seanse dajem i vježbe pomoću koji se takva vještina ubrzava i produbljuje - govori Radaković.

INDUKCIJA C (TJELESNA RELAKSACIJA KOJA UPUŠTA I UM)

Želim da sada zamislite da ja na svako vaše koljeno stavljam tešku vreću pijeska. Osjećate kako ona pritišće vaša koljena pa ona postaju sve teža i opuštenija. U pijesku se nalazi vrlo snažan omamljujući sastojak i sada se ta omamljenost spušta u vaša koljena. Ona su sve ukočeni pod pijeskom. Težak se osjećaj ukočenosti spušta i u listove vaših nogu,

gležnjave, stopala i prste na nogama. Sve ispod vaših koljena ukočeno je pod vrećom pijeska. A sada se taj težak osjećaj ukočenosti penje u vaša bedra, bokove kroz struk do prsa. Ona teče u vaša ramena i ona postaju ukočena i teška. Zatim protječe vašim rukama, gornjim i donjim dijelovima ruku preko ramena u vaš vrat, teče preko lica i očiju, zatim do vaših obrva, prednjeg dijela glave, preko vrha glave, niz stražnji njezin dio i stražnji dio vrata.

INDUKCIJA G (TJELESNO I MENTALNO OPUŠTANJE)

Udahnite duboko kroz nos. Uputite tok zraka prema čelu, pa ga spuštajte kroz zatiljak. Odavde uputite tok kroz vrat i grlo prema plućima i spustite ga niz kralježnicu do visine struka. Podižite lagano zrak do ošita i odande

prema plućima i polako izdahnite. Sada ponovno uvlačite zrak prema čelu kroz nos. Spuštate ga kroz zatiljak, vrat i grlo prema plućima. Odavde ga spustite niz kralježnicu do visine struka. Potjerajte tok prema ošitu i prema plućima i polako izdahnite. Ponovite ovo još sami nekoliko puta. Svaki vaš izdah vodi još dulje u opuštenost. (stanka 2-3 minute dok se ne odradi tih nekoliko krugova)

INDUKCIJA H - ZA OPUŠTANJE UMA I ZA PRODUBLJIVANJE, POGODNA ZA OSOBE SKLONE AUDIOOSJETLJIVOM ZAPAŽANJU

Zamislite da ispred sebe imate neki puhački instrument. Može biti limeni ili drveni (truba, saksofon, klarinet, trombon...). Sami ga izaberite po svojem afinitetu. Primitite ga u ruke. Budući da smo na toj razini uma

na kojoj smo svi stručnjaci u sviranju, možemo odsvirati ljestvicu DO - RE - MI - FA - SO - LA - TI - DO. Iznenađeni ste i zaprepašteni kako vam instrument savršeno stoji u rukama i spremni ste započeti. No, da biste postigli ton, morate uvijek udahnuti duboko i ispustiti zrak. Krenimo redom: udahnite duboko i zamislite kako proizvodite najdublji DO. Držite ga što je duže moguće na izdahu. Zatim ponovno udahnite zrak i izdahnite RE. Pokušajte ga i čuti u sebi (ako i nemate "savršen unutarnji sluh", ne opterećujte se time). Isto radite i na sljedećim MI. Nakon udaha polako ga izdišete. Pa idemo dalje redom na FA. Tako, samo ga držite! Ponovno slijedi duboki udah pa SO. Idemo redom dalje. Osjetite svaki ton dok izdišete. LAAA - TIII - DOO. Sada smo odsvirali jednu oktavu. I sami znamo da instrumenti, u pravilu, imaju veći opseg pa ćemo odsvirati još dvije oktave. Ponovimo DO, udišemo zrak i idemo na sljedeći ton RE. Već smo lijepo započeli u drugoj oktavi i nastavljamo s MI. Držimo ga, uživamo u njemu. Slijedi udah i sada imamo FA, pa SOO - LAA - TII i na kraju DO. Završni, tj. početni ton držimo najduže. I sada nam preostaje najviša oktava. Pokušat ćemo je odsvirati još malo sporije i s duljim držanjem svakog tona. Udišemo duboko pa sviramo na izdah RE, isto činimo s MI, pa s FA, SOO - LAA - TII - DO. Zadnji ton odsvirajte nekoliko puta. Uživajte u njemu i svaki put duboko izdišite.

TEHNIKA UPIRANJA POGLEDA GORE

Ova je tehnika dobra za osobe koje imaju pliče disanje kako bi ga produbili. Može im služiti i kao komponenta duže indukcije. Za one koji su vještiji, dobra je za brži i kraći ulazak u hipnozu.

1. Sjednite ili lezite obavezno s osloncem za glavu.
2. Pogledajte gore prema čelu napregnuvši malo oči.
3. Duboko udahnite i zadržite dah.
4. Nakon pet sekundi lagano izdahnite i sklopite oči.
5. Nakon izdaha pauzirajte pet sekundi i onda lagano udahnite, otvorite oči i usmjerite pogled prema gore.
6. Zadržite udisaj pet sekundi i zatim izdahnite lagano i sklopite oči drugi put.
7. Ponovno zadržite izdah pet sekundi, udahnite, otvorite oči i zadržite dah pet sekundi.
8. Izdišući lagano zatvorite oči i, dok su zatvorene, koncentrirajte se na disanje i ponovite sve više nizvodno svakim izdisajem.
9. Ostanite u stanju duboke relaksacije i učinite vizualizaciju ili terapiju. Nakon 15-20 minuta brojite od 1 do 5 i izadite van. Stavke od treće do sedme možete ponoviti više puta (udisaj - zadržavanje zraka - izdisaj - zadržavanje izdaha).



Dražena Radaković iskusan je hipnoterapeut iz Zagreba

TRAUMA IZ PROŠLOG ŽIVOTA SE PRETVORILA U BOL

Kod kroničnih bolova koje čovjek osjeća, najbolje se svakodnevno opuštanje. Ako nema nekog realnog uzroka boli, vidljivog primjerice na CT-u, moguće je da je on u izvanjskoj smrti - traumi zbog koje čovjek stradao u prethodnom životu - ističe Radaković.

PRIMJER SAMOHIPNOZE: TRETMAN KOD PRESTANKA PUŠENJA

Obvezna jedna hipnotička indukcija ili neka vaša vježba za opuštanje

Jedina stvar koja nas sprečava da prestanemo pušiti jest strah. Strah da ćemo morati preživjeti neodređeno razdoblje jada, uskraćivanja i nezadovoljene žudnje, kako bismo bili slobodni. Strah da nikad nećemo biti kadri koncentrirati se, nositi se sa stresom ili biti samopouzdana bez svoje male potpore. Strah da će se naša osobnost i karakter promijeniti, no najviše se bojimo da od podsvjesnog programa "jednom pušač - uvijek pušač" nikada nećemo biti potpuno slobodni i da ćemo provesti ostatak života žudeći za cigaretom. Zapitajte se tri pitanja.

1. Čemu mi to služi?
2. Uživam li ja uistinu u pušenju?
3. Trebam li ja sve to zajedno još i skupo plaćati?

Istina je da vam pušenje apsolutno ničemu ne služi. Ne samo da je više loših strana pušenja nego dobrih uopće i nema. Prije je to bila društveno prihvatljiva stvar, a danas socijalno neprihvatljiva. Danas se pušenje smatra antisocijalnom navikom. Kad provirite u dubinu srca, priznat ćete si da uopće i ne uživete i da vam je to sve zajedno prljavo i skupo. Neki kažu da su cigarete fine. One to nikaško nisu i to vi kao pušač dobro znate. Odvratnog su okusa i smrde. Neki kažu da je to "frojodovski" sindrom majčinih grudi. Upravo obrnuto, preko cigareta želimo dokazati svoju zrelost i odrastanje. Neki kažu da ne bi imalo kamo s rukama. I to je netočno. Pitajte nepušače imaju li taj problem. Neki kažu da pušenje smanjuje dosadu. Opet krivo. Pa dosada je stanje duha. Neki pak kažu da je to navika. Imamo mnogo i ugodnih navika koje iz dana u dan mijenjamo ako treba. Pušenje nije navika. To je OVISNOST O NIKOTINU. Pušenje je najperfidnija zamka koju su se čovjek i priroda udružili napraviti. Dječaci obično počinju pušiti kako

bi izgledali kao frajeri. Žele izgledati možda kao Clint Eastwood ili Mel Gibson. Djevojčice žele izgledati s cigaretom kao profinjene dame. Onog trena kad dječaci počnu izgledati macho, a djevojčice kao dame s cigaretom, tad je već kasno. Ni jedan pravi pušač ne zna zašto puši. Kad bi znali pravi razlog odmah bi prestali. Pravi razlog leži u kombinaciji:

1. ovisnost o nikotinu
2. pranje mozga

Sa svakim dimom cigarete unosimo kroz pluća u mozak nikotin znatno brže nego dozu heroina koju ovisnik uštrcava u venu. Ako jedna cigareta sadrži dvadeset dimova, tom cigaretom primete dvadeset doza droge. Mnogi se pušači užasavaju droga, a upravo su oni - OVISNICI O DROGAMA. Apstinencijska kriza nije fizička bol, nego osjećaj praznine.

Vizualizacija

Zamislite apstinencijsku krizu poput lanaca kojim ste vezani. Lanac ide iz vašeg pupka i spojen je na odvratnu, prljavu i smrdljivu kantu smeća iz koje se cijedi nikotin, ta bezbojna uljasta supstancija. Šokirani ste istinom i činjenicom da ste svojim tijelom povezani s tim užasom. Vaša krv, koža, svi vaši unutarnji i vanjski organi hrane se tim užasom, a i taj se užas hrani vama. Budući da ste odlučili prekinuti lanac, uzimate kružnu pilu, priključujete je na struju i režete lanac kod pupka. Osjećate veliko olakšanje što ste se riješili tog otrova zvanog duhan i nitko vas nikad neće nagovoriti da mu se vratite. Pušači će reći da su pušenje i jedenje navike. Ako je to istina, pokušajte se riješiti hrane kao navike i nemojte uopće jesti. Dakako da to nije istina. Pušenje je ni manje ni više ovisnost o drogi. Kao pušači vi određujete u kojim prilikama ćete zadovoljiti svoju ovisnost. To su u pravilu četiri situacije: dosada, koncentracija, stres, i opuštanje. Priznajte si zapravo da vam cigareta ne pomaže ni u trenutcima dosade, niti vam podiže koncentraciju, niti vam smanjuje stres, niti vas opušta. Sve je to naravno iluzija. Odsada prestajte živjeti najmanje četiri navedene laži u životu.