



NININA RE-AKCIJA

HIPNOTIZIRANA

A ŠTO VI ŽELITE PROMIJEНИТИ У 2017. GODINI? I ZAR NE BI BILO SJAJНО
KADA BI HIPNOTERAPEUT SAMO PUCNUO PRSTIMA, A SVI VAŠI PROBLEMI,
BRIGE, BRIJE, IRACIONALNI STRAHОVI I FOBИJE NESTALI ZA NEKOLIKO
SEKUNDI? NAŠA HRABA COSMO SURADNICA ISPROBALA JE MEDICINSKУ
HIPNOZУ, LEGLA NA KAUČ I ZATVORILA OČI
PIŠЕ NINA SLIŠKOVIĆ

Vrijeme je šljokica, lampica, debljanja i donošenja odluka kako ćemo u 2017. bolje i pametnije, odlučnije i s manje stresa, sretnije, opuštenije... Na kraju se većina tih odluka prebacuje s ponedjeljka na ponedjeljak, dok se jedne, recimo, srijede ne pomirimo s činjenicom da će neke od tih stvari ipak ostati mrtvo slovo na papiru te si poželimo više sreće u 2018. godini. Nemam pretjeranih problema s nekoliko centimetara viška oko struka niti s tim da možda premalo vremena posvećujem samoj sebi, ali sam shvatila kako sam prestara za to da neke stvari ignoriram i prihvaćam zdravo za gotovo. Recimo, svoje iracionalne strahove.

Ne znam odakle krenuti, hoćete po abecedi? Avioni, kukci, mrak, rubovi, samoća... Taj popis samo raste. I onda jednoga ranog poslijepodneva na uobičajenoj kavi/ženskom druženju/brainstormingu/sastanku, u razgovoru sa svojom urednicom Aleksandrom, doznam da postoji nešto što se zove "medicinska hipnoza" i da je, navodno, sjajno za rješavanje strahova.

"Hoće ti netko mahati satom ispred nosa? Hoće li pucnuti prstima i onda ti zaspis? Hoće li te natjerati da radiš neke stvari? Sve možeš, ali samo nemoj pjevati!" Sve su to pitanja koja su mi prijatelji postavljali kada sam im rekla da sam odlučila otići na hipnozu. E, da, još jedno (pre)često postavljano pitanje bilo je: "Bojiš li se?" Odgovor na sve navedeno bio je: "Ne!", čak i prije nego što sam se suočila s hipnозom. Sve te predodžbe koje ljudi imaju o hipnozi proizašle su iz filmova (ili čak ertića) i gotovo nemaju nikakvih dodirnih točaka sa stvarnošću. U ordinaciji me nije dočekao nikakav osebujni šarlatan, nisam gledala u satove ni u koncentrične krugove, nisam čula ni pucketanje prstima niti sam u nekom trenutku pala u trans kao u nesvijest, a pogotovo me nitko nije tjerao da išta radim.

U stvarnom svijetu, najjednostavnije rečeno, hipnoza nam omogućuje da uspostavimo vezu između podsvijesti i svijesti. Hipnoza nikako nije

izmišljotina modernog doba niti još jedan trend jer postoji koliko i čovječanstvo. Isto tako, ona nije nikakvo čarobnjaštvo, niti hipnotizer ima posebne moći.

Hipnoza je prirodno stanje, a hipnotizer samo bolje od laika zna tehniku kako nekog dovesti u to stanje. Neki stručnjaci čak smatraju kako se svatko od nas u hipnozi nađe nekoliko puta na dan (prvi trenuci budjenja, neposredno prije sna, kada se zamislimo i u mislima odlutamo toliko da postanemo nesvesni stvarnosti, čak i u trenucima kada se zagledamo u nešto i na trenutak isključimo svijet oko sebe).

Prije nego što sam počela istraživati hipnoze i hipnoterapije, ni meni nije bilo jasno kako je moguće na taj način rješiti se fobija, prestati pušiti ili smršavjeti. Neću skrivati činjenicu da sam bila poprilično skeptična kada je riječ o hipnoterapiji, sve dok nisam čitanjem, guglanjem i istraživanjem pronašla teze koje zaista drže vodu i u kojima se navode kako hipnoterapeuti, tako i psihoterapeuti. I sam se Freud bavio istraživanjem uma, odnosno odnosima svjesnog i podsvjesnog, na čemu se hipnoterapija i temelji.

"Um je poput sante leda – samo jednom sedminom plutu iznad površine vode." Ili, slikovito, ono što mi vidimo na površini vode samo je vrh

sante leda (svjesni um), a ispod vode ostatak sante leda (podsvjesni um). U jednom trenutku vidimo da se sinta zatrešla, ali ono što ne vidimo jest kit koji je ispod vode naletio na santu i sudario se s njom. Kada takvu uzročno-posljetičnu vezu primijenimo na ljudski um, postaje jasno da hipnoterapijom, uspijemo li doći do podsvjesnih izvora svojih problema, možemo te probleme i rješiti.

Posebno kada uzmem u obzir razne znanstvene teorije o tome kako je podsvijest rupa bez dna koja radi 24 sata na dan, upija, prikuplja i skladišti informacije, od onih iz najranijeg djetinjstva do ovih danas. Zato ne čude teorije da za bilo kakvu konkretnu promjenu moramo doći do svoje podsvijesti i odande krenuti.

MOJE ISKUSTVO S HIPNOTERAPIJOM

Nakon što sam odlučila da ću isprobati hipnoterapiju, trebalo je izabrati hipnoterapeuta kojem ću se prepustiti u ruke. Mislim da je važno da to bude netko tko će mi se na prvu svijjeti, osoba pokraj koje ću se osjećati opušteno. Uostalom, hipnoza je proces u kojem je važna i moja volja da surađujem, jednako koliko i tehnika hipnoterapeuta da me hipnotizira. U moru raznih hipnotizera i hipnoterapeuta vrlo brzo isplivalo je jedno ime – Dražen Radaković, navodno sijajan kada je riječ o rješavanju strahova i fobija. "To je to", rekla sam sama sebi i pozvala njegov broj.

Nekoliko dana poslije dolazim kod gospodina Radakovića i gotovo s vrata legnem na zeleni kauč, na što se on od srca nasmije i uputi me da to ne ide baš tako. Sjednem i počнем razgovarati s njim. U jednom trenutku više nisam sigurna jesam li kod psihoterapeuta ili kod hipnoterapeuta, ali vrijeme prolazi i ja se otvaram tom čovjeku, razgovaram s njim o svojim strahovima, smijem se sama sebi u trenucima kada osvijestim

da imam 28 godina i da sjedim pred ozbiljnim čovjekom kojem opisujem svoju histeriju kada ugledam kukca ili pak kako se poput nindže svako jutro u 5 šljajam do auta u strahu da će me netko zaskočiti iz mraka.

Gospodinu Radakoviću nije smješno, on sluša i objašnjava mi kako naš intelekt i naš svjesni um nemaju nikakve veze s našim fobijama te kako je moguće i uobičajeno da sam toliko samokritična te da u teoriji shvaćam koliko je takvo ponašanje iracionalno, ali si i dalje ne mogu pomoći jer ne mogu pronaći izvor problema u svojoj podsvijesti. Zato je hipnoterapija dobar lijek.

Na primjerima drugih klijenata gospodin Radaković mi objasni kako je reakcija tijela na hipnozu individualna i različita od slučaja do slučaja. Dok jedni to odrade mirno i padnu plitko u hipnozu, drugi imaju snažne fizičke reakcije i odu zaista duboko u svoju podsvijest. Pritom su obje varijante jednakom valjane i uspješne.

POLJEĆEMO...

Nedugo zatim ležim na kauču

zatvorenih očiju i slušam upute hipnoterapeuta: duboko dišem, otvaram i zatvaram oči, opuštam tijelo dio po dio, zamišljam da gledam u plavo nebo... i prije nego što sam se snašla, nalazim se u nekom neobično ugodnom stanju, i dalje svjesna svega oko sebe (čujem svaki šum, zvuk, svjesna sam gdje sam, što radim i koliko je sati), samo što me ništa od toga ne dira. Kao da sam se isključila od ostatka svijeta i savršeno sam svjesna toga.

Uz upute gospodina Radakovića vraćam se u najranije djetinjstvo gdje srećem malenu sebe, jasno oko sebe vidim ulicu u kojoj sam odrasla. Nešto dalje u istoj ulici srećem sebe u malo starijoj dobi i prilazim si. Sve je lijepo i idilično, a onda odjednom slijedi epizoda susreta sa strahom. Nevjerojatno, ali iako hipnoterapeut nije precizirao suočavam li se sa strahom od kukaca, rubova, mraka ili samoće, pa si nisam ni vizualizirala ništa od navedenog, svejedno osjećam kako upadam u stanje hiperventilacije. Disanje

se u trenu promjenilo iz dubokog i mornog u plitko i brzo, panika me hvata i osjećam kako mi se dotad opušteni mišići nogu i ruku zatežu i počinju grčiti uz male trzaje.

Kako bih izšla iz tog stanja i obračunala se sa svojim strahovima, gospodin Radaković me navodi da zamisljam kako stojim na dnu vulkana i iz njega izbacujem: sve negativno, sve svoje strahove, svu prljavštinu, prašinu, sve... Da u vulkanu ostanem samo ja, na čistom vulanskom dnu. Kada me takva scena smiri, završavamo seansu vizualizacijom mene na plaži, sunčan je i topao dan. Stojim bosa na pijesku u kojem potom ispisujem imena ljudi, prvo onih koje volim, zatim onih koji su me povrijedili, a naposljetku onih koje sam ja povrijedila; rješavajući se tako svih negativnih emocija.

Nakon buđenja bila sam, malo je reći, zbumjena. Nisam si u prvi tren mogla u glavi uopće posložiti što se upravo dogodilo niti to verbalizirati. Svejedno sam se odmah osjećala mirnije. Gospodin Radaković mi je objasnio kako je ovo tek početak priče, kako bismo za rješavanje ozbiljnih fobija trebali dogоворiti još nekoliko susreta, a za bolji učinak hipnoterapije dao mi je vježbe koje mogu raditi kod kuće, sama sa sobom, kako bih s vremenom postupila uspješnost hipnoterapije.

Nažalost nitko, pa tako ni Dražen Radaković, nema čarobni štapić kojim može rješiti naše probleme. Da ima, vjerojatno ne bismo ni uspjeli dobiti termin kod njega kolika bi navala bila. Tretman smatram uspješnim jer sam ušla u predjele svoje podsvijesti do kojih nikad prije nisam došla te sam definitivno nakon godina strahova i fobija napravila prvi korak prema njihovu rješavanju. Na kraju je ipak najvažnije da sami sa sobom odlučimo kako želimo rješiti problem te raditi na tome. Ni Rim nije izgrađen u jedan dan. Ništa ne dolazi preko noći, neka konkretna promjena ponajmanje, pa ču u 2017. definitivno ući sa svojim fobijama, ali do 2018. one bi mogle biti maknute s popisa. ■



INTERVJU DRAŽEN RADAKOVIĆ

Univ. spec. act. soc. Dražen Radaković, sveučilišni specijalist psihosocijalnog pristupa u socijalnom radu

COSMO: Osim što ste hipnoterapeut, vi ste i psihoterapeut.

Koliko su ta dva polja slična?

Pa i jedna i druga riječ sadrže riječ terapeut i na tome je naglasak. Hipnoterapeut, ako je samo u hipnozi i nema edukaciju i znanje iz psihoterapije, zapravo je hipnotičar ili hypnotizer. Hipnoterapeut treba imati znanje i vještina i to znanje o hipnozi integrirati u psihoterapiju koja je proces. Milton H. Erickson, možda najveće ime u hipnoterapiji ikad,

COSMO CURE



Dora Nemanic (22):

Kako nepisane poruke ostaju samo puste želje, zapisat ću samo jedno velikim slovima: želim više cijeniti svoje. Bližnje, obitelj, prijatelje, dečka, svoje osobe. Svoj rad, zanimanje, ideje, uvjerenja, stavove, vrline, pa i svoje mane. Ne želim se opterećivati onima zbog kojih srce ne zakuca malo brže. Možda se onda ostvari i prošlogodišnja želja – više samopouzdanja.



Tea Hendija (26):

U 2017. želim se riješiti comfort zone i ostanka u Hrvatskoj cijele godine te više putovati. Svake godine mislim doći će vrijeme za to, a u putovnici i dalje nema pečata. Iduće ču godine reći stop izlikama i odvaziti se na avanturu! Bruno Mars me već u lipnju čeka na svoj turneji.

kaže da hipnoza ne čini ništa, ona samo stvara klimu u kojoj radiš. On, primjerice, govori o svemu samu ne o tehnicici. Mogao bih reći da je u hipnoterapiji hipnoza začin, a psihoterapija glavno jelo. Od začina se ne možete najesti.

C: Uz školovanje na Međunarodnoj školi kibernetiske psihoterapije na Medicinskom fakultetu u Zagrebu pohađali ste i niz inozemnih škola?

Istina je da sam prve korake hipnoze, radeći na sebi, svladao na višim stupnjevima autogenog treninga. Na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu pohađao sam od 1998. do 2001. Međunarodnu školu kibernetiske psihoterapije u klasi dr. Biserke Koren, gdje sam stekao prvo zvanje psihoterapeuta. Neke vještine stekao sam i u Specijalističkom studiju na Studijskom centru socijalnog rada, gdje sam prošao mnogo terapijskih pravaca i savjetovanja. Na neke edukacije išao sam i izvan Hrvatske, ali najvažnija je ona na TNI (The Newton Institute) u Engleskoj, gdje sam stekao certifikat, zasad jedini kod nas, njihova regresoterapeuta. To je područje o kojem se može štošta reći, ali možda u nekom drugom kontekstu.

C: Koliki je interes za hipnozu u Hrvatskoj i tko su vam najčešći klijenti?

Ne mogu se žaliti da nema interesa. Tijekom povijesti interes za hipnozu dolazio je u valovima. Postojala su razdoblja kada je hipnoza bila na vrhuncu, a onda drastično padala. To ovisi o širem društvenom kontekstu.

Za svoje klijente bih mogao reći da su to ljudi s teškoćama, ali zdravi i funkcionalni kod kojih je došlo do nekakva zastoja. Nedavno me jedan znanac pitao kakvi to ljudi dolaze k meni i pritom je bio jako ciničan. Tada mi je glavom prošla misao poznatog američkog psihoterapeuta M. Scotta Pecka koji je rekao: "Kada me pitaju postoji li razlika između onih koji dolaze na psihoterapiju i onih koji ne dolaze, kažem im da postoji, ali mala. Nažalost, ne u korist onih koji ne dolaze." Postavlja se pitanje imaju li ljudi koji dolaze probleme veće od prosjeka ili bolje poznaju sebe i imaju više hrabrosti i želje promjeniti se.

C: U kojim sve situacijama hipnoterapija može pomoći?

Moji su klijenti najčešće ovisnici o pušenju, ljudi s viškom kilograma, zatim oni s raznim fobijama, strahovima, tjeskobama, nesanicama, migrenama, seksualnim frustracijama poput impotencije ili ovisnosti o pornografiji. Često dolaze osobe iz menadžerskog sektora koje gazi posao i jednostavno pucaju po šavovima. Ma sve što dolazi iz psihosomatske sfere na neki se način veže uz moj posao. Česte su i prošloživotne regresije, tzv. ŽIŽ (život između života) seanse.

C: Postoje mit da hipnoterapeuti iz nas mogu izvući naše najmračnije tajne, je li to istina?

I jest i nije. Naime, možemo izvući ako vi to želite dati. Pretpostavlja se da netko kada dolazi na terapiju ima povjerenja i da će otpustiti te stvari, ali nije baš uvijek tako. Ako osoba ima neku kalkulaciju, neće ni tada dopustiti da se dode do nje.

**MOJI SU
KLJIENTI,
NAJCESĆE
OVIŠNICI O
PUŠENJU, LJUDI
S VIŠKOM,
KILOGRAMA,
STRAHOVIMA,
MIGRENAMA,
SEKSUALNIM
FRUSTRACIJAMA
POPUT
IMPOTENCIJE
ILI OVISNOSTI O
PORNOGRAFIJI.
ČESTO DOLAZE
OSOBE IZ
MENADŽERSKOG
SEKTORA KOJE
GAZI POSAO I
JEDNOSTAVNO
PUCAJU PO
ŠAVOVIMA**



Primjerice, u sudskom procesu hipnoza može pomoći svjedoku koji se nečega ne sjeća, a stalo mu je, dok ne može pomoći kriminalcu da prizna ako to ne želi. Hipnoza može pomoći ljudima da se prisjeti nekih detalja kad se žele sjetiti gdje su nešto ostavili i slično.

C: Osim što se bavite hipnozom, uspješan ste autor nekoliko knjiga iz tog područja.

U nakladi izdavačke kuće Profil izdao sam knjige "Hipnoza za svakodnevnu primjenu" (2012.) i "Život između smrti i ponovnog rođenja" (2014.). Prva govori o osnovama rada s hipnozom u terapijske svrhe i koncipirana je kao priročnik. Druga bilježi iskustva iz regresoterapije s povijesnim pregledom onoga što regresoterapija uistinu jest. U vlastitoj nakladi izdao sam knjigu "Gay kod" (2015.) koja je moj specijalistički rad na fakultetu Socijalnog rada, ali prilagođena je "svjetovnjem" jeziku. Imam gotove dvije knjige koje trebam izdati pa ako je neki izdavač zainteresiran, neka se slobodno javi.

C: Čini li vam se da su ljudi u Hrvatskoj skeptični prema ovakvim vrstama terapije?

Sudeći po tome koliko meni ljudi dolaze, nemam dojam da su skeptični. Ne znam što bih poručio onima koji razmišljaju ići na hipnoterapiju ili ne osim da se nemaju čega bojati. To funkcioniра već tisućama godina, a ionako su već svi ljudi hipnotizirani društvenim normama i pravilima, odgojem, medijima, školom, religijom, što je puno dublja hipnoza od one na koju dolaze terapeutu.

O PROMJENAMA KOJE ŽELE U 2017.



Zorana Barać (28):
Već sam počela raditi na sebi, izbacujem iz života emocionalne vampire koji mi sišu energiju. U 2017. godini porudit ću na tome da redovito treniram i zdravo se hranim. A za unutarnji mir redovito ću vježbati zahvalnost za ono što imam, pozitivno razmišljati i što više se smijati.



Lucia Luque Akrap (21):
U 2017. želim poraditi na samopouzdanju i prepustiti se u svemu što radim. Furat ću svoj film bez obzira na druge, postat ću fotke koje se meni sviđaju, a ako želim nekamo ići, a nitko neće sa mnom, idem sama. Ne želim ovisiti o drugima. I počet ću vježbati, to svake godine kažem, ali ove godine ću to i učiniti.



Maša Benić (29):
Nadam se da će 2017. biti godina u kojoj ću se moći malo više posvetiti sebi te znati odvagnuti u što ulagati energiju i trud, a u što ne. Želim manje stresa, briga, a više dobrih druženja, fine klope, cuge i uživanja u životu.



Sanda Raić (28):
Nisam baš osoba od novogodišnjih odluka, a bome ni od promjena. Čak se osjećam pomalo grozno jer mi je u životu toliko dobro da ne bih ništa mijenjala (kucam u dro da se ne ureknem). Dobro, osim broja na vagi, ali to je već izlazna i nebitna tema za cure u 21. stoljeću. Kada bih ipak birala nešto što želim promjeniti - bila bi to odluka da vodim zdraviji život.



Nika Levak (22):
U 2017. godini definitivno želim poraditi na samopouzdanju i znati kada treba reći ne drugima. Nekako je ipak važno vagati stvari i odvagnuti najbolje na kraju svega. Mislim da mi je to trenutačno najvažnije za posao kojim se bavim. Mogla bih ja još toga, ali ajmo korak po korak.