

medicinska hipnoza **SKOZI VRATA V ZASTRTE DELE UMA ZA LEPŠE ŽIVLJENJE**

SPRAŠUJE: NIVES PUSTAVRH, FOTO: GREGA ŽUNIČ

V prav posebnem stanju pozornosti ali zamaknjenosti lahko odpremo vrata do vsebin, ki na nas delujejo na nezavednem, a vseeno usmerjajo naše občutke, čustva in misli, in prebudimo zdravilne sposobnosti našega telesa. Govorimo o medicinski hipnozi, ki lahko pomaga pri najrazličnejših težavah in stanjih, od lajšanja bolečin do premagovanja stresa, strahov, zasvojenosti in podpore za osebno rast. V rokah večšega hipnoterapevta, pravi dr. Roman Paškulin, dr. med., in če si spremembo v resnici želimo, je to lahko zelo učinkovito orodje, ki tako rekoč nima nobenih stranskih učinkov. Ni čudno, da vse več ljudi išče pomoč tudi v medicinski hipnozi.

Vsi poznamo odrske hipnotizerje, ki v transu ljudi spravljajo v nelagodne situacije. Ta predstava o hipnozi pa je povsem drugačna od medicinske hipnoze. Kaj točno je medicinska hipnoza? Stanje zamaknjenosti človeku ni tuje. Vanj vstopa otrok pri igri, mladostnik pri ljubezenskem sanjarjenju, skopuh pri misli na denar ... Tudi petje, ples, nekatere tehnike in substance nas lahko privedejo v trans. Najuporabnejša pa je hipnoza, saj jo lahko vodimo in kadarkoli prekinemo. Hipnoza je orodje za vzpostavitev stanja, v katerem lahko nagovorimo podzavest. Delo v tem območju od hipnotizerja zahteva poznavanje psihodinamike ter primerno stopnjo etičnosti. Medicinska hipnoza to znanje vsebuje in mu je zavezana, kar za odrsko hipnozo ne velja. Pri sledni gre bolj za zabavo, medicinska hipnoza pa omogoča resno terapevtsko delo. Lahko bi jo imenovali kar psihokirurgija.

Depresija, fobije, strahovi, motnje prehranjevanja, zasvojenosti, lajšanje bolečin, anestezija, govorne

motnje, nespečnost, glavoboli, motivacija v športu ... To je le nekaj področij, kjer lahko pomaga medicinska hipnoza. Kako deluje?

Osnova vsake psihoterapije je uvid v vzroke težav in sprememba odnosa do njih. To velja tudi za hipnoterapijo, čeprav se pri tej uporablja tudi modrost podzavesti. To se v transu lahko neposredno nagovori in sugerira vključitev samozdravilnih procesov, ki v nas delujejo naravno. To velja tako za telo kot za psiho. Najpogosteje gre za to, da se vzrokov za težave ljudje ne zavedamo oziramo jih zanikamo ali pa si jih preprosto ne dopustimo. Vzrok za slednje so sekundarne koristi, ki se jih razumsko ne zavedamo, so pa jasne naši podzavesti. Najbolj zgovoren primer je glavobol žene, ki ji ni do ljubljenja. Gre za to, da tega glavobola ne hlini, njo zares boli glava, čeprav vzrok ni organski, pač pa psihološki. Zato moramo delovati na vzrok, simptomi potem spontano odpadejo.

Pa je ta pot do podzavesti in do sicer skritih vzrokov omogočena vsakomur? Kdaj smo pripravljeni odstreti skrivnosti v podzavesti?

Kadar si to res želimo. Brez vsaj tihe privolitve se ne da



"Za hipnozo me je navdušil odmik od zavestnega razuma in njeno hitro učinkovanje. Veliko psihoterpevtskih šol povečuje razumevanje 'zakulisnih' procesov, kar ni slabo, je pa za to potrebno veliko časa in dela. Če dam primer; večino bolnikov ne zanima, kako nastane vnetje slepiča, kako je videti in kako poteka operacija. Želijo samo rešiti problem in svoje zdravje," pripoveduje dr. Roman Paškulin, dr. med., hipnoterapevt, ki je tudi član naše Vivine zdravniške linije. **V torek, 13. oktobra, od 12. do 13. ure bo odgovarjal na vsa vaša vprašanja v povezavi z medicinsko hipnozo – pokličite ga na naše uredništvo 01 58 99 800.**

hipnotizirati nikogar. Ostalo so miti, snov za kriminalke in teorije zarot. Seveda pa, ko je enkrat duša odprta, ni vseeno, kdo po njej šari.

Področij, kjer lahko pomaga hipnoza, je zelo veliko. Je vsak hipnoterapevt specializiran za eno področje? Samo stanje zavesti se ne razlikuje, hipnoterapijo pa uporabljamo na različnih področjih kot samostojno terapijo ali pa kot dopolnilno metodo. Za hujše oblike bolezni, na primer za kronično bolečino, hipnozo lahko kombiniramo z zdravili. Prednost njene uporabe je v tem, da v rokah strokovnjaka praktično nima neželenih učinkov.

Koliko je medicinska hipnoza dostopna Slovincem? Kje oziroma kdaj se najpogosteje uporablja?

Najboljše razumevanje in sodelovanje smo dosegli z ambulantami za terapijo bolečine, ki jo vodijo anesteziologi. Uporabljajo jo tudi na Soči pri rehabilitaciji. In pa seveda v pripravah na porod, kjer je prof. Pajntar, pionir hipnoze v Sloveniji, že v preteklih desetletjih številnim materam omogočil porod pod hipnozo. Tudi psihiatrijo počasi posodabljam, saj ne moremo več zanikati izsledkov nevroznanosti. Hipnoze pa ne uporabljamo le za terapijo oziroma

zdravljenje, temveč tudi za izboljšanje koncentracije in delovne učinkovitosti, priprave na izpite, umirjenost in ustvarjalni navdih, boljše počutje in osebnostno rast.

Kako terapevt uporabi hipnozo – lahko opišete konkreten primer, kako je videti takšna terapija?

Postopek ima več faz, za vstop v trans oziroma tako imenovano indukcijo najpogosteje uporabljamo sprostitvene tehnike. V hipnotskem transu, ki ni spanje, pač pa ostro usmerjena pozornost z zmanjšanim zanimanjem za okolico, pa z vnaprej načrtovanimi sugestijami spreminjamo moteče miselne in vedenjske vzorce. Hipnotično stanje traja 20–30 minut, s pripravami vred pa terapevtsko uro. Za izpeljavo enostavnejših simptomatskih terapij, kot so odprava fobij, priprava na stresne izzive, podpora pri življenjskih prelomnicah in podobno, zadostuje nekaj terapij, za bolj analitično, vzročno delo na človekovi preteklosti pa je potrebnih nekoliko več.

Hipnotski trans uporabljamo tako za diagnostiko kot za terapijo. Na začetku, po pogovoru v običajnem stanju zavesti in vzpostavitvi primernega odnosa do tehnike in terapevta, s hipnozo omogočimo vpogled v zastrte dele

Navzven ni videti nič posebnega. Nobenih nihal, špiral (smeh) ali kaj podobnega. Ničesar torej ne počnemo na silo, vse z voljo in na željo, terapevt je le pomočnik pri izpeljavi zelenih sprememb. Na splošno je samo stanje hipnoze prijetno, je pa proces dela na sebi lahko na trenutke stresen. Tako kot vsaka sprememba, četudi na bolje.

uma in tako dobimo pomembne podatke za načrtovanje zelenih življenjskih sprememb. Pri tem gre vedno za medsebojno sodelovanje terapevta in klienta, saj tovrstna terapija ni pasiven proces. Delo se nadaljuje in nadgrajuje tudi v času izven srečanj. Lahko dodam tudi, da brez domačih nalog ne gre.

Kako se počutimo v tem stanju spremenjene pozornosti?

Navzven ni videti nič posebnega. Nobenih nihal, špiral (smeh) ali kaj podobnega. Moderna, permissivna hipnoza ni več tako direktivna, kot je bila pred 200 leti, ko so jo začeli uporabljati v psihoterapiji. Danes je človek drugačen, svobodnejši in temu sledi doktrina. Ničesar torej ne počnemo na silo, vse z voljo in na željo, terapevt je le pomočnik pri izpeljavi zelenih sprememb. Na splošno je samo stanje prijetno, je pa proces dela na sebi lahko na trenutke stresen. Tako kot vsaka sprememba, četudi na bolje.

Eden od mitov o hipnozi je tudi, da je lahko hipnotizirati osebo, ki ima "šibko voljo". Drži pa ravno nasprotno – da je veliko lažje hipnotizirati inteligentne osebe pa tudi otroke. Zakaj?

Pogoj za uspešno hipnozo je dobra predstavljivost. Tu so najboljši otroci, pa tudi navdahnjeni ljudje z dobro domišljijo. Tako lahko podzavest spregovori preko simbolov in metafor, ki jih potem predelamo in vrnemo.

Vemo, da lahko v tem stanju nadziramo tudi avtonomne fiziološke funkcije, kot je na primer krvni pretok, bitje srca, krvni pritisk. Je znanost že uspela povsem pojasniti, kako točno deluje hipnoza?

Pri zdravljenju bolezni preko predstav, torej informacijskega modela snovnega telesa in idejnih korekcij na njem, vplivamo na dejansko stanje organizma. Z drugimi besedami, vizualizacija prizadetega področja in delo na njem dejansko pripeljejo do terapevtskih učinkov. To potrjujejo številne izkušnje, podprte s študijami, čeprav natančni mehanizem tega delovanja še ni popolnoma pojasnjen. Vsekakor pa najnovejša spoznanja s področja psihosomatske osi um-hormoni-telo to že v dobršni meri odstirajo. Tako lahko razumemo, kako vsebina misli preko vpliva na imunski sistem uspešno zdravi alergije, avtoimune bolezni, nekatera druga kronična obolenja, pripomore pa tudi k uspešnosti zdravljenja raka. Pri bivanjskih spremembah pa vživljanje v osebnostne spremembe izčrpanemu, potrtemu in pesimističnemu človeku pomaga ustvarjati lepšo prihodnost. Naša pričakovanja se še kako zrealijo v dejanskem razpletu prihodnosti, kar potrjuje, da smo v resnici mi sami tisti, ki na zavednem, še pogosteje pa na nezavednem področju izbiramo realnost med številnimi mogočimi potmi. Tako za življenjske pripetljaje ne moremo več reči, da "so se nam zgodili", ampak po tovrstni hipnozi zavzamemo držo odgovornosti za lastno življenje. Ta transformacija

odraščanja in osebnega razvoja seveda ni lahka in se ne zgodi čez noč. Se pa vsaka pot začne s prvim korakom.

Koliko je za učinkovitost hipnoze pomembno, da vanjo tudi verjamemo?

Pričakovanja so zelo pomembna, zato morajo biti realna, torej sprejemljiva za "zdravo pamet". Tudi zaupanje v terapevta in pa vera v metodo sta pomembni. Seveda tu ne gre za slepo vero, pač pa razumevanje in pozitivno naravnost. Tu pomaga tudi znanost: izmerjene so spremembe možganskih valov, novejša tehnika pa pokažejo tudi podobnost s sanjanjem, le da se pri hipnozi ohrani zavest. To pomeni, da lahko človek do neke mere obdrži nadzor, kar pa upočasni proces. To nekateri na začetku potrebujejo, da se počutijo varne. V bistvu gre za to, da ne zaupajo sebi, svojim izkušnjam, intuiciji in so vedno v stanju miselnega nadzora. To pa je naporno, svet postane črno-bel in sčasoma pride do izgorelosti in naveličanosti nad življenjem. Ko pa se po prvih premikih sprosti zaupanje v terapevta in metodo, se spremembe odvijajo bolj gladko. Kot pravi Martin Kojc: "Človek danes ne verjame več na besedo, vera mora biti potrjena s poskusom". In prav je tako.

Kako je področje medicinske hipnoze urejeno pri nas? Ali gre za uradno priznano metodo zdravljenja?

Že nekaj let na Zdravstvenem svetu Slovenije počiva vloga za pridobitev statusa uradne metode zdravljenja, ki smo jo pri Društvu za medicinsko hipnozo Slovenije vložili skupaj s kopico znanstvenega gradiva, ki pritrjuje uporabnost na številnih področjih, a zaenkrat odgovora še nismo prejeli. Je pa nedavno mednarodno strokovno srečanje, ki je bilo organizirano na Zdravniški zbornici, velik korak naprej. Medicinska hipnoza ni alternativna metoda, v ZDA in v večini evropskih držav je del javnega zdravstvenega sistema.

Koliko strokovnjakov pri nas uporablja medicinsko hipnozo?

Hipnoza je orodje, ki ga moramo znati uporabljati. Načeloma naj bi se zato uporabljala na področju, ki ga terapevt tudi sicer obvlada. Res pa se področja prekrivajo, telo in um sta povezana. Tako na primer strah povečuje telesno bolečino in psihoterapija lahko zmanjša potrebo po analgetikih. Zato imamo vsi certificirani terapevti medicinske hipnoze znanje z različnih področij, kar nam omogoča interdisciplinarno delo. Poleg tega smo letos začeli tudi z rednimi srečanji, kjer smo drug drugemu v pomoč pri reševanju kompleksnejših primerov.

Trenutno je v Sloveniji okoli petdeset terapevtov medicinske hipnoze, niso pa vsi dejavni. Glede na obisk omenjenega srečanja pa v tem letu pričakujemo porast števila. Sledimo svetovnemu trendu, kjer hipnoza doživlja preporod, morda le z nekoliko zamude glede statusne ureditve. Seznam terapevtov medicinske hipnoze pa lahko najdete na spletni strani društva www.hipnoza-dmhs.si. □