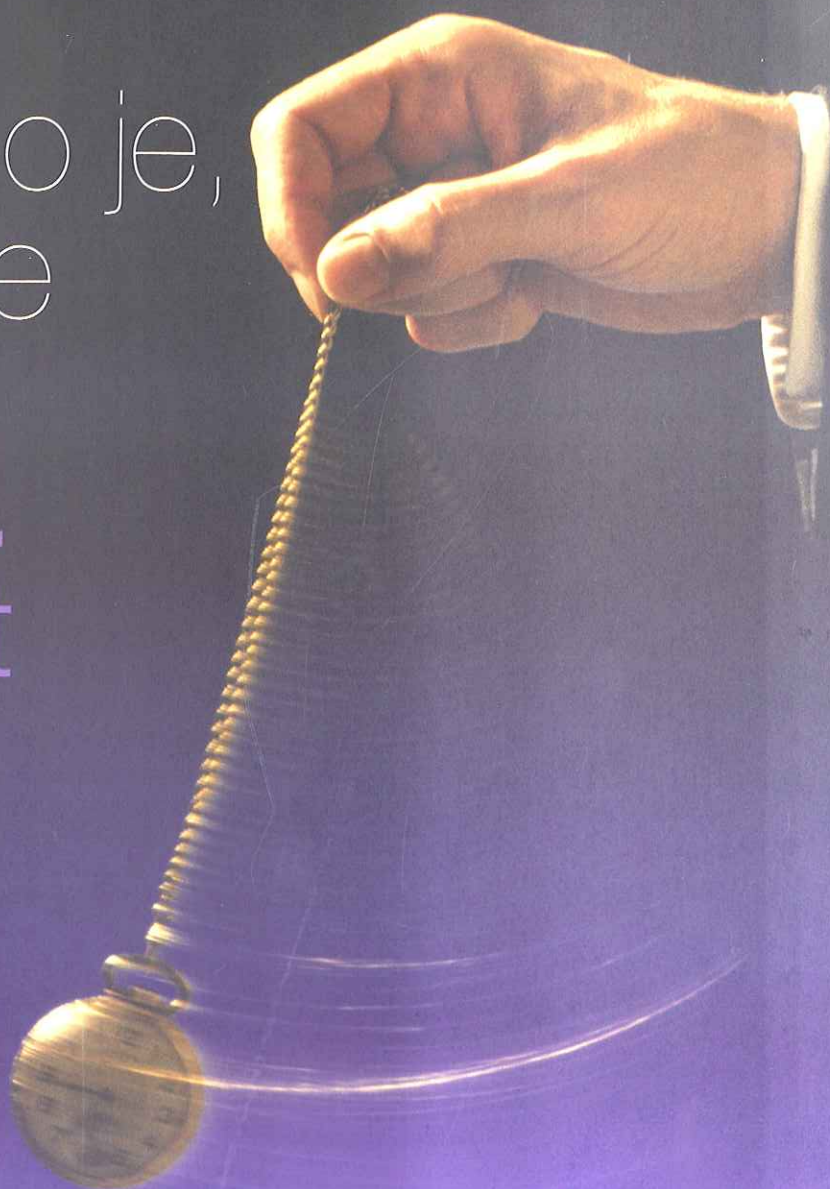


Pomembno je, da sodeluje naša podzavest

Prof. dr. Marjan Pajntar je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja pionirsko uvedel medicinsko hipnoterapijo pri nas. Najprej seveda v porodnišnici, kjer je delal kot zdravnik-porodničar. Sledili so mu mnogi, k njemu so prihajali zdravniki od vsepovsod in se učili uporabe hipnotičnega stanja kot učinkovite pomoči pri porodu. Sčasoma je zanimanje zdravnikov za to metodo zamrlo, saj je veliko lažje

porodnici dati sredstvo proti bolečinam kot pa z njo prebiti ves čas poroda.

Piše: Maja Korošak



Danes hipnozo kot terapevtsko metodo še vedno uporablja tudi pri zdravljenju in lajšanju mnogih drugih tegob, in na njegove treninge za hipnoterapevte, ki jih vodi v okviru Društva za medicinsko hipnozo Slovenije, še vedno prihajajo zdravniki in psihologi. Tudi druga dva sogovornika, **Mitja Perat**, terapevt medicinske hipnoze in direktor Inštituta za razvoj človeških virov, ter **Tjaša M. Kos**, psihologinja iz Ljubljane, sta se sprva učila od njega.

Dr. Pajntar omeni Svengalija, svetovnega odrskega hipnotizerja, ki je v carski Rusiji hipnotiziral celotno operno dvorano s carjem vred. Bežali so iz stavbe, ko je naznanil, da je poplava. Bil je do-

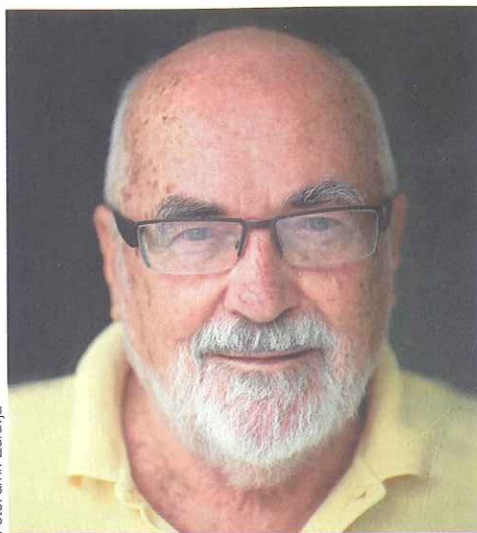
ber, meni dr. Pajntar, čeprav je menil, da je hipnoza moč njegove volje in da lahko z vsakim naredi vse, kar hoče. To pa je daleč od resnice.

PRIJETNO STANJE

Kaj torej je terapevtska hipnoza? Dr. Marjan Pajntar: »To je ena od terapij v medicini. Hipnoza pa je stanje zavesti, v katero pridemo z metodo indukcije. V hipnotičnem stanju človeka lahko zdravimo. Vsaka medicinska pomoč, ki je dana v hipnotičnem stanju, je hipnoterapija v širšem smislu, v ožjem smislu pa je to psihoterapevtski pristop v hipnotičnem stanju. Pri psihoterapiji se ukvarjamo z zavestjo in razumom. V hipnoterapi-

ji, kjer se uporabljajo iste metode, običajno so to vedenjsko kognitivne metode, pa se ukvarjamo s podzavestjo in čustvi. Zato je hipnoterapija tistih bolezni, ki so čustveno pogojene in jih imenujemo psihosomatske, najbolj uspešna.« Mitja Perat doda, da je hipnotični trans izjemno prijetno stanje globoke umske in telesne sproščenosti ob občutno povečani selektivni pozornosti. »Ker večina ljudi v hipnotični trans vsakodnevno vstopa povsem spontano in naravno, ni posredi prav nobeno nenavadno stanje zavesti. V hipnotičnem transu so duševne vsebine lažje dostopne za predelavo, prav tako pa jih tudi lažje prestrukturiramo, kadar je to potrebno, da bi dosegli cilj zdravljenja s hipnozo. V transu namreč najlažje dostopamo do skritih virov v človeku in prav to je ena največjih prednosti zdravljenja s hipnozo,« je še povedal Perat.

Foto: arhiv Zdravja



Dr. Marjan Pajntar: »Želim si, da bi se s hipnozo ukvarjali strokovnjaki, torej zdravniki in psihologi, in ne laiki.«

STRAHOVI SO NORMALNI

Na kaj vplivajo v hipnozi pri porodu? Že v nosečnosti pri ženskah zmanjšujejo strah pred porodom. »Vendar pa se je treba zavedati,« tako dr. Pajntar, »da ob porodu obstaja pet strahov, ki so povsem normalni, če niso pretirani. Prvi je strah, da se bo rodil otrok z malformacijo. Ta strah je bil pred dvajsetimi ali tridesetimi leti največji. Drugi strah je, da bi se otroku med porodom kaj zgodilo. Tretji je ta, da bi se porodnici sami med porodom kaj zgodilo. Četrty strah je strah pred bolečino. In peti, ki traja do poroda, je strah, da bo umrla. V vsaki ženski ta strah obstaja, čeprav se ga niti dobro ne zaveda in ga ne kaže navzven, obstaja podzavestno.« S hipnoterapijo se ti strahovi zmanjšajo na normalno mero. Sicer pa je strah normalno človeško čustvo in se ga ne da povsem odpraviti. Različna psihična obolenja ali motnje osebnosti se v nosečnosti ne zdravijo, saj so ženske v nosečnosti čustveno labilne in takrat ni časa za reševanje stvari iz preteklosti. Pomembno je, da se ženska umiri in da gre na porod sproščena, ter da ima okoli sebe ljudi, ki ji pomagajo.

S hipnoterapijo se torej vpliva predvsem na čustva, da niso premočna. Ugotovljeno je, da se delovanje možganov zelo spremeni (zmanjša se občutek bolečine), ko se v mislih spustimo v čas, ko nam je bilo prijetno. Občutek prijetnosti preprečuje bolečinski dražljaj, da pridejo do možganske skorje. Med hipnozo so ženske, ki jih je zdravil dr. Pajntar, v mislih najrajši potovale na morje, saj so se tam najbolj prijetno počutile. Nekoč je med porodom v hipnozi žensko vprašal, koliko časa bo ostala tam, in odgovorila je, da dokler ne bo rodila. Torej je pri njej obstajalo dvojno

zavedanje v tistem trenutku: realnosti rojevanja in realnosti v hipnotičnem stanju.

ZDRAVILO ZA RAZLIČNE TEŽAVE

Mitja Perat ljudi, ki iščejo obravnavo z medicinsko hipnoterapijo, razvršča v tri velike skupine. V prvi so tisti, ki trpijo za različnimi simptomi in/ali posledicami blažjih ali težjih duševnih motenj (na primer psihosomatskih motenj, anksioznosti, nespečnosti ipd.). V drugo skupino sodijo ljudje, ki trpijo zaradi takšnih ali drugačnih telesnih težav, kot so kronične bolečine, ali pa se pripravljajo na porod, postopek umetne oploditve ali na kirurški poseg. V teh situacijah duševnost ne igra vzročne vloge pri telesnih težavah. V tretjo skupino pa sodijo tisti, ki iščejo hipnoterapijo bodisi zaradi radovednosti, samoraziskovanja, osebnostnega samopreseganja, izboljšanja spomina itn. Perat trdi, da je uspešnost hipnoze dokazana z znanstveno kontroliranimi študijami, tudi s pregledi raziskav, tako da danes o njeni učinkovitosti ni večjih presenečenj in dvomov. Raziskave tudi kažejo, da hipnoza pomembno pripomore k učinkovitosti drugih psihoterapevtskih metod, le v redkih primerih pa ni nikakršnega koristnega učinka. Dr. Marjan Pajntar s hipnozo zdravi še veliko drugih, zelo različnih težav. Seznam teh je zelo dolg: od depresivnih stanj in anksioznosti, zardevanja in pretiranega potenja, strahov, fobij do paničnih napadov in obsesij. S hipnozo pomaga tudi pri utrjevanju ega, krepitvi samozavesti, tremi pred nastopanjem in pred izpiti. Zdravljenje s hipnozo

se mu kaže učinkovito pri psihosomatskih obolenjih, kot so astma, rana na želodcu, kronično vnetje debelega črevesa, nevrodermatitis in različne alergije. Prav tako pomaga pri motnjah prehranjevanja, kot so anoreksija, bulimija in prenajedanje, ter pri ortoreksiji (pretirana skrb za zdravo prehrano in zdrav življenjski slog). S hipnozo se zdravita tudi kajenje in debelost, daje pa tudi podporo pri alkoholni zasvojenosti. Odpravljajo se govorne motnje: jecljanje, blokade, motnje govora po poškodbah in krvavitvah v možganih (afazije), govorni tiki in razvade. Hipnoza pomaga tudi pri pretirani razdražljivosti, agresivnosti in nemiru. Učinkovita je lahko pri močenju postelje ali nehotenem uhajanju blata. Zdravijo pa se še glavoboli, migrene in nespečnost.



Hipnoza je učinkovita tudi pri utrjevanju ega, krepitvi samozavesti, odpravljanju treme pred nastopanjem in pred izpiti.

Dr. Pajntar ima izkušnje tudi pri uporabi hipnoterapije za večanje učinkovitosti in motivacije za trening v športu, pri obujanju spominjanja na pretekle dogodke v vsakdanjem življenju (ko na primer pozabiš, kam si kako stvar dal). Hipnoza se uporablja tudi v forenziki: spominjanje določenih podrobnosti v dogajanju, pri opisu predmeta (številka registrske tablice, oblika in posebnosti avta itd.).

Tudi Tjaša M. Kos ima s hipnozo zelo pozitivne izkušnje. Uporablja jo kot eno izmed metod v terapevtskem procesu. Zelo pogosto je to pri zmanjševanju stresne obremenjenosti in s tem povezanih težav, pa tudi pri anksioznosti in ra-

znih strahovih, opuščanju neželjenih navad (na primer kajenju, debelosti), pri protibolečinski terapiji, motnjah spanja in pri izboljšanju samopodobe. »Hipnoza je zelo vsestranska in lahko marsikje pomaga. Sama delam pretežno z odraslimi, pa tudi z mladostniki in imam pri obeh skupinah dober odziv. Glavna težava pri uporabi hipnoze je običajno v napačnih predstavah, nerealnih pričakovanjih in raznovrstnih odporih. Če so odzori zelo izraziti, potem hipnozo odsvetujem in je verjetno bolj na mestu kakšna druga metoda.«

KOLIKO SEANS JE POTREBNIH?

Mitja Perat poudarja, da je ključnega pomena osebnostna struktura, s katero je pacient opremljen, in njena natančna evalvacija je pomembnejša od simptomov, zaradi katerih človek trpi. Šlede na prvo fazo, ki traja do pet seans, pozneje proces ustrezno prilagodi tako, da blaži simptome in odpravlja vzroke težave tam, kjer je to mogoče. V začetni fazi so sugestije usmerjene na repitve tega: na krepitev samoznaranja pacienta, da bo kos težavam. »Vsekakor mora vsakakovosten proces spodbujati moč in avtonomnost pacienta, zato navadno rečem, da je moč njegova, moje je le znanje, kako osvoboditi pot do te moči. Zelo pomembno je tudi, da v obravnavi človek dobi jasno sporočilo, da je on tisti, ki pravi zdravljenje. Terapevt lahko samo omogoča ustrezne okoliščine, da se to lahko zgodi.« Razjanje terapije je torej odvisno od osebnostne strukture, narave problema in v končni fazi tudi od zastavljenih ciljev (ki morajo biti realni) in jih edno določi pacient, in ne terapevt. Kadar so osredni težji duševni problemi, v ozadju katerih se navadno skrivajo mejno organizirane osebnostne motnje, kot so na primer narcisizem, globoka odvisnost in podobno, pacient pa si želi trajno odpraviti vzroke svojih težav, se proces meri v tih, in ne v petih seansah, kot pravijo nekatera nerealna in zavajajoča reklamna sporočila. Čeprav je hipnoza navadno hitrejša oblika pomoči, se spreminjajo osebnostne strukture meje, ki ji je treba dosledno upoštevati.

»Večina ljudi se lahko nauči obvladovati simptome v do petnajstih seansah, vendar je trajnostni pristop vprašljiva. Pri nekaterih ljudeh lahko občutno zmanjšamo stisko že v manj seansah, vendar so takšni primeri redki,« trdi Perat in opozarja, da se je, čeprav starejša strokovna literatura poroča o skoraj magičnih izboljšanjih, kot na primer depresije v nekaj seansah, treba zavedati, da opisani primeri redko poročajo o natančnem psihodiagnostičnem ozadju



Foto: osebni arhiv

Tjaša M. Kos: »Veliko nerealnih pričakovanj ljudi v zvezi s hipnoterapijo je posledica informacij iz medijev. Ti običajno kažejo tako imenovano odrsko hipnozo, ki je videti zelo spektakularno in vzbuja nerealne predstave ter neredko strah in nezaupanje.«

pacienta. Depresija – kot simptom – ne pomeni kaj več kot telesna temperatura, ki ima lahko zelo različne izvore, od blažjega nahoda pa do terminalnih bolezni. Bistvo pristopa je v osebnostni strukturi. Nekdo, ki je zelo dobro strukturiran, pa seveda simptom lahko odpravi z nekaj seansami, toda takšni primeri so izjemno redki.«

OVIRE PRI HIPNOZI

Do hipnoze imajo ljudje različne odpore. Predvsem je to strah, da bi izgubili nadzor nad samim seboj ali pa strah, da bi povedali kakšno skrivnost. Pri mlajših ljudeh pa se pojavlja tudi povsem nov strah, da se ne bodo dobro izkazali v hipnozi (!).

Ali je hipnoterapija res čudežna metoda, ki brez našega sodelovanja naredi nekaj za nas? Dr. Marjan Pajntar: »Brez našega sodelovanja ne more nič nastati, vendar je pri hipnozi bistveno, da sodeluje naša podzavest. Zavest je večkrat lahko celo moteča. Nekateri v hipnotičnem stanju, zlasti tisti, ki so navajeni, da vse razumsko analizirajo, ovirajo potek hipnoze, saj se nenehno sprašujejo, ali so že dovolj globoko v hipnotičnem stanju in ali jim bo to res kaj pomagalo ...«

Tjaša M. Kos meni, da je veliko nerealnih pričakovanj posledica informacij iz medijev. »Ti običajno kažejo tako imenovano odrsko hipnozo, ki je videti zelo spektakularno in vzbuja nerealne predstave ter neredko strah in nezaupanje. Zato se najpogosteje pojavlja strah pred izgubo kontrole. Ljudje včasih mislijo, da bo terapevt lahko z njimi, ko bodo hipnotizirani, manipuliral proti njihovi volji. Skrbi jih, da bi v hipnotičnem transu

počeli kaj, česar drugače ne bi. To vzbuja strah in odpor, je pa popolnoma nerealno. V hipnotičnem transu namreč posameznik še vedno ohranja popolno kontrolo nad svojim vedenjem. Pogoste so tudi predstave o izgubi zavesti. Posamezniki včasih pričakujejo, da bodo, ko bodo hipnotizirani, izgubili zavest. Tudi to ne drži. Tudi v stanju globoke sproščenosti, torej v stanju hipnotičnega transa, se še vedno vsega zavedamo. Običajno tudi vključimo s posthipnotično sugestijo, ki preprečuje amnezijo, saj v sodobnih pristopih najpogosteje želimo, da se klient seanse spomni.«

NAD SIMPTOME ALI VZROKE?

Ali se s hipnozo odpravljajo vzroki ali simptomi neke težave? Dr. Marjan Pajntar: »Oboje. Naj ponazorim s strahom pred vožnjo z letalom. Če lahko s hipnozo odpravimo ta strah v dveh ali treh seansah, potem nas ne zanima vzrok za nastanek tega strahu. V tem primeru gre za simptomatsko terapijo. Šele, če v tem času nismo uspešni, potem gremo globlje v podzavest. Neka ženska, ki se je zdravila pri meni, je imela zelo močan in trdovraten strah pred vožnjo po avtocesti. V hipnotičnem transu sva zato njeno podzavest vprašala, ali si ona želi, da bi vozila avto. Podzavest je odločno rekla ne.« Vprašala sta jo, zakaj si tega ne želi. Odkrilo se je, da zato, ker jo mož čisto nič ni sodeloval pri vzgoji in skrbi za otroke, in da jih je tedaj, ko ona sama ni mogla voziti avta, vsaj razvažal v šolo in na različne dejavnosti. Tako sta s klientko odkrila podzavestni vzrok in po pogovoru se je odločila, da zaradi družinskih razmer nekaj časa še ne bo vozila avta, saj drugače svoje težave ni mogla rešiti.

Podobno je pri ženskah, ki ne morejo zanositi. Od 10 do 15 odstotkov je takšnih, kjer je vzrok psihične narave. Po kakšnih dveh ali treh hipnotičnih seansah dr. Pajntar vpraša takšno žensko, ali si podzavest sploh želi otroka. In podzavest





Foto: Maja Korošak

Mitja Perat: »V hipnotičnem transu so duševne vsebine lažje dostopne za predelavo, prav tako pa jih tudi lažje prestrukturiramo, kadar je to potrebno, da bi dosegli cilj zdravljenja s hipnozo. V transu namreč najlažje dostopamo do skritih virov v človeku in prav to je ena največjih prednosti zdravljenja s hipnozo.«

ima različne odgovore. V nekem primeru je bil vzrok v otroškem doživljanju in odločitvi. Ko je bila stara štiri leta, je sedela pod mizo, za njo pa je njena mama, ki je pravkar rodila bratca, razla-

gala sosedu, kako so jo namučili v porodnišnici, kako so jo zrezali in kako je krvavela. Štiriletna deklica se je takrat odločila, da ona že ne bo nikoli rodila. Tako se je vse življenje podzavestno izogibala spolnim odnosom, nenehno krvavela in ni mogla zanositi niti takrat, ko sta se z možem zavestno odločila za otroke.

Mitja Perat zatrjuje, da je vse odvisno od znanja terapevta in katere teoretske pristope uporablja oziroma iz katere terapevtske doktrine izhaja. Nekateri se vrtijo le okoli simptomov, drugi iščejo vzroke, umetnost pa je uravnovežiti oboje. V svetu obstaja več kot štiristo psihoterapevtskih pristopov, med katerimi je ogromno takšnih, ki nimajo prav nikakršne vrednosti, ki bi presegle placebo učinek. Včasih je v obdobju, ko se človek še ni pripravljen spreminjati, odpravljanje simptomov ustrezna oblika pomoči, osebno pa sem naklonjen odpravljanju globljih vzrokov za težave, saj se v nasprotnem primeru težave ciklično ponavljajo, hkrati pa se z izogibanjem vzrokov krepí občutek nemoči. »Osebno integriram (od splošno znanih pristopov) psihodinamsko paradigmo in posebno obliko terapije ego stanj (ki nima povezave s transakcijsko analizo), ki sem jo nadgradil in svoje izsledke celostnega hipnote-

rapevtskega pristopa lani predstavil na mednarodnem kongresu hipnoze. Tako že na začetku procesa usmerjam pacienta v iskanje vzrokov, četudi jih (še) ni pripravljen odpravljati, z namenom opolnomočenja. Ko človek ve, kje in kako sam prispeva k svojim težavam, ima veliko večje možnosti trezne presoje odločanja in ustreznega ukrepanja v vsakodnevnom življenju.«

ALI SO UČINKI TRAJNI?

Kakšna pa je trajnost učinkov hipnoterapije? Zelo različno, pove dr. Pajntar. »Nekateri kadilci, na primer, so trajno ozdravljeni, nekateri pa v določenih okoliščinah spet začnejo kaditi. Tako mi je neka ženska povedala, da je spet začela kaditi, ker se je počutila osamljena. Podzavestno ji je bilo vseeno, če bi umrla prej.«

Tudi Tjaša M. Kos meni, da se glede trajnosti učinkov hipnoterapije posamezniki zelo razlikujejo. »Pravimo, da so ljudje različno dovzetni oziroma sugestibilni. Nekaterim zadostuje že enkratna seansa. Na splošno pa je priporočljivo, da se sugestije ponavljajo večkrat, zato na klientovo željo hipnotično seanso tudi posnamem. Tako klient dobi posnetek, ki si ga potem doma lahko večkrat predvaja in s tem utrjuje učinke sugestij. Tudi glede trajnosti so zelo velike razlike. Včasih zadošča ena sama seansa. Sama sem prenehala kaditi po petnajstih letih kajenja z eno samo hipnotično seanso in zdaj že več kot deset let ne kadim,« je povedala Tjaša Kos in nadaljevala, da je »včasih treba seanse ponavljati. Še posebej, če pri izdelavi hipnotičnega besedila ne zajamemo vseh vidikov problema. Zato je izdelava dobrega hipnotičnega skripta zelo zahtevna. Zgodi se tudi, da se nekateri aspekti pojavijo šele pozneje. S hipnozo, na primer, odpravimo nespečnost, ostane pa velika stopnja napetosti čez dan, saj le-te nismo obravnavali. Tako bo posameznik še vedno napet. V takšnih primerih potem v naslednjih hipnotičnih seansah zajamemo še ta vidik problema, na primer anksioznost. Za čim trajnejše učinke hipnoze je priporočljivo, da klient te pozitivne učinke tudi prenese v prakso in jih na ta način utrdi. Pri socialni anksioznosti, na primer, s hipnozo zmanjšamo občutek nelagodja v socialnih situacijah, vendar bo za uspešnost obravnave ključno, da bo posameznik dejansko prakticiral in pridobival pozitivne izkušnje v realnih socialnih situacijah. Tako bodo učinki največji in trajni. Brez udejanjanja pa se lahko težave čez čas tudi povrnejo. Zato s svojimi klienti vedno oblikujem tudi načrt za praktično aplikacijo in razvijanje potrebnih veščin v vsakdanjem življenju.«

Do hipnoze imajo ljudje različne odpore. Predvsem je to strah, da bi izgubili nadzor nad samim seboj ali pa strah, da bi povedali kakšno skrivnost.