

Medicina še nedavno pri zdravljenju bolezni ni upoštevala povezave med telesom in umom. Dandanes postaja jasno, da so čustva, stres in podzavest vpleteni v razvoj marsikatere bolezni. Jo je torej mogoče zdraviti in odpraviti tudi s hipnozo? O tem smo se pogovarjali z dr. Romanom Paškulinom, terapevtom medicinske hipnoze.

Tekst: **MILKA KRAPEŽ**
Foto: **IZTOK DIMC**

Se medicinska hipnoza v čemerkoli razlikuje od običajne hipnoze?

Da. Razlikuje se po tem, da zanjo veljajo standardi, usklajeni z evropskimi. Hipnoza je orodje, za katero je potrebno neko predznanje, da se lahko koristno uporablja. Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije sprejme na izobraževanje samo zdravnike in psihologe, ki takšno predznanje imajo. Potrebno je poznavanje osnov klinične psihologije, psihiatrije in socialne medicine; čeprav se hipnoza ne uporablja samo za reševanje psihičnih in socialnih motenj, temveč tudi za nekatere telesne težave in bolezni, lajšanje kronične bolečine, anestezijo v zobozdravstvu in porodništvu. Zgodovinsko znano je zdravljenje hemofilije ruskega carskega prestolonaslednika.

Gre torej za hipnozo, ki pomaga bolnikom?

Izraz medicinska ne pomeni, da je terapija primerna le za bolnike z diagnozo. Primerna je tudi za strah, tesnobo, nespečnost, depresijo, ki še ni bolezen. Denimo, pomemben je obseg strahu. Poznamo ga vsi, pa to še ne pomeni, da smo bolni. Za bolezen gre, kadar je pretiran in nenadzorovan. Hipnoza ne pomaga le ljudem v težavah. Z njo si pomagajo tudi športniki, menedžerji, umetniki in drugi za izboljšanje uspešnosti. Seveda pa so spremenjena, recimo temu neobičajna stanja zavesti lahko vrata do spoznanja globljih bivanjskih resnic, tudi v duhovnem smislu. Stanje uma med globoko meditacijo ali molitvijo ni dosti drugačno.

Se pravi, da lahko, na primer, pri športnikih zmanjša tremo?

Tudi, hkrati pa lahko služi za pri-

prave in izboljšanje rezultatov. Pri smučarjih gre denimo za vizualizacijo proge, tako imenovani psihični trening, ne da bi fizično trenirali. Namesto da bi se izčrpavali dan pred tekmo, uporabijo posebno stanje uma kot nekakšen simulator. Hipnoza hkrati pomaga izboljšati koncentracijo, osredotočenost. Lahko gre tudi za umetniško področje, za iskanje navdiha.

Imajo ti ljudje blokade, da nimajo navdiha, ali pa ga hočejo le izostriti?

Bolj gre za izostritev. Slovit glasbenik Leonard Bernstein je na primer rekel, da je pri ustvarjanju v posebnem stanju, ko zanj svet okrog njega ne obstaja; note se kar same zapisujejo, je v transu. To je neobičajno stanje zavesti, ki ni nekaj čudaškega, ni pa vsakdanje. Človeku je to sicer naravno dano v prvih nekaj letih življenja, ko še ni obremenjen z mnogimi informacijami in izkušnjami ter je v harmoniji sam s sabo. Temu rečemo, da je usklajen s svojim sebstvom, ki pa ga počasi izgublja. Hipnoza omogoča prav to, doživljanje samega sebe; zaveš se svojega bistva, ki je potlačeno. Ljudje tako spoznajo, kaj naj bi v življenju res počeli. Morda so bili vse življenje nesrečni, ker se tega niso zavedali. Ne najdejo pravega vzroka za pomanjkanje energije, v resnici pa gre za globoko nezadovoljstvo z življenjem, ki ni njihovo. Pri hipnozi lahko človek spet pride v stik s samim sabo.

Kako lahko s hipnozo zmanjšate bolečino, na primer pri rojevanju?

Tudi v hipnozi je kar nekaj različnih področij. Terapevti se navadno specializirajo za posamezno področje. Pri nas se je z medicinsko hipnozo prvi ukvarjal porodničar prof. Marjan Pajntar in mnogim z njo olajšal porod ali pa jih nanj psihično pripravil. Zanimivo, kaže, da živali ob rojevanju ne doživljajo večje bolečine. Verjetno se ne ukvarjajo s skrbmi glede prihodnosti. Pri človeku pa je bolečina tisto, česar je žensko strah. Torej je strah dvojen: pred bolečino in pred tistim, kar sledi po porodu. Hipnoza pomaga ta strah zmanjšati in poudariti veselo, srečno plat dogodka. Bolečina je zelo subjektivna in pri tem ima veliko vlogo čustvena sfera. Zato nekateri bolečino lažje prenašajo; čutijo jo, a lahko živijo z njo. Drug človek pa že blažjo bolečino zelo slabo prenaša. Vendar pa se da te in tudi čustvene bolečine s hipnozo zmanjšati, ublažiti.

Nekateri pravijo, da pri bolečinah ni vedno uspešna.

Ljudje so za hipnozo različno dovzetni. Pri bolečini, ki je posledica dolgotrajnih okvar, je že olajšanje bolečine do znosnosti ali pa zmanj-

šanje pogostosti napadov za marsikoga življenjskega pomena. Nekateri imajo močno potrebo po nadzoru oziroma jih je strah, da bi ga izgubili, zato pri njih traja nekoliko dlje, da se sprostijo in vstopijo v spremenjeno stanje zavesti. Poleg tega hipnoza za anestezijo ni povezana samo s posegom, temveč tudi s pripravo nanj. Če je bolnik dobro pripravljen, sproščen, je bolečina lahko precej manjša. Na doživljanje bolečine, kot rečeno, močno vpliva strah. S hipnotsko pripravo se oboje lahko zmanjša, kar velja tako za kirurške posege kot za porod.

Za kaj ste se specializirali vi?

Za pomoč pri življenjskih spremembah, pri osebnostnem razvoju, da gre človek v korak s časom in okoljem ter tako odpadejo simptomi tesnobe, depresij, nespečnost in tudi posledične zasvojenosti. Hipnoza je prvenstveno diagnostični postopek, ko človek v transu uvidi, kaj je njegov problem. Potem pa se uporabi za terapijo, pri kateri pa bolnik ni pasiven, kot si marsikdo napak predstavlja. Ko je človek v transu, je do neke mere seveda nedejaven. Vedno pa ga povabim, da sodeluje in skupaj oblikuje delovni načrt. Kadar je zdravljenje celostno, bolnik postane dejaven v svojem zdravljenju. Tako ne gre samo za lajšanje simptomov, temveč za vzročno zdravljenje bolezni.

Pri psihosomatskih motnjah fizičnega vzroka za težave ni mogoče najti.

Če je človek vse življenje nezadovoljen, nesrečen in pod stalnim stresom, ker je recimo njegov poklic napaden, kmalu sledijo tudi zdravstvene težave. Sicer pa je večina dana-

šnjih bolezni socialnih, posledica napačnega načina življenja, razmišljanja. Potrebna je higiena misli, besed in dejanj. Ko stopiš na svojo pravo pot, spet dobiš veselje do življenja. To veselje prebudi zdravilne mehanizme v človeku. Telo se pogosto lahko samo pozdravi, če mu zagotovimo pogoje za to.

Kako je s tem pri različnih boleznih, raku, na primer?

Rak ni psihosomatska bolezen v ožjem pomenu, sta pa njegov nast-

HIPNOZA

lahko vrne veselje do življenja

Kmalu tudi uradna metoda zdravljenja?

nek in tudi verjetnost ozdravitve vsekakor povezana s psihičnim stanjem človeka. Možgani pod stresom vplivajo na nadledvični žlezi, ti pa izločata kortizol, stresni hormon, ki vpliva na imunski sistem in ga iztiri. Ko je oslabljen, je človek bolj dovzeten za bolezni. To ne pome-

ni zgolj okužb, temveč se lahko začne v takem stanju razvijati rak, na primer. To je danes znano in dokazano. Imunski sistem, ki dobro deluje, lahko rakave celice uspešno odstranjuje. Če je oslabljen dlje časa, pa tega ne more. Bolniku z rakom lahko s hipnozo vrnemo upanje, vero v ozdravitev, kar je tudi zelo pomembno. V vsakem primeru pa vplivamo na kvaliteto življenja in pri neozdravljivih bolnikih na spravo s samim seboj in življenjem.

Bolnikom s srčnimi boleznimi, na primer zožitvijo žil, hipnoza ne more kaj dosti pomagati ali pač?

Poleg tega, da s hipnozo lažje dosežemo spremembo škodljivega življenjskega sloga, ki je do težav sploh pripeljal in jih tudi poslabšuje, lahko pomaga tudi tako, da človeka pripravi na zaplet, recimo napad angine pektoris. S tem sicer zapleta ne preprečimo, zmanjšamo pa panični odziv z nadaljnjim poslabševanjem in tako morda preprečimo tudi najhujše.

Kako je s fobijami? Na primer strahom pred zaprtimi prostori, višino, dvigali?

Prav na tem področju je hipnoza zelo učinkovita. Te fobije so navadno posledica neke izkušnje, ki se je pogosto celo zavedamo, a si ne znamo pomagati. leva in desna polobla možganov pri sodobnem človeku nista dovolj harmonični. leva hemisfera, ki je bolj razumska, nam recimo dopoveduje, da je strah neutemeljen. Toda razum ne more doseči desne strani, nekaj je vmes. Stare izkušnje povzročajo strah in nič ne pomaga, ker čustva ne verjamejo razumu. Hipnoza pa doseže, da besede dosežejo čustveni svet, desno poloblo. Če je neka okoliščina povezana s strahom, jo hipnoza lahko na novo poveže s prijetnejšim doživljanjem. Potem pa je treba to prenesti v resnično življenje, postopoma od manjših k vse večjim izzivom. Brez truda tudi tu ne gre.

Kako je to področje urejeno pri nas?

Medicinska hipnoza je v svetu, na primer v Nemčiji in ZDA, priznana metoda za zdravljenje različnih bolezni. Pri nas še nismo tako daleč. Vendar je nedavno Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije na zdravstveni svet poslalo vlogo za priznanje medicinske hipnoze kot uradne metode za zdravljenje. Upamo, da bomo kmalu dobili pozitiven odgovor. ■

»Ko stopiš na svojo pravo pot, spet dobiš veselje do življenja. To veselje prebudi zdravilne mehanizme v človeku.«