



ROZVOJ OSOBNOSTI 24. 08. 2016

Hlubinná abreaktivní psychoterapie vás dokáže zbavit traumat a křivd z minulosti

Podle odborníků, zabývajících se hlubinnou abreaktivní psychoterapií, si každý jedinec tvoří v průběhu života svou vlastní paměťovou stopu. Ta vede...

Podle zastánců alternativní metody hlubinné abreaktivní psychoterapie lze nahlédnout do dávné minulosti našeho života či životů a vyrovnat se s problémy v současnosti. Hlubinná abreaktivní psychoterapie (HAP) pracuje s lidskou psychikou, pamětí a tělem samotným. Velká část odborných psychiatrických společností se od této metody distancuje. Na druhé straně existuje množství osob, u kterých klasické psychologické metody selhaly a absolvování hlubinné abreaktivní psychoterapie jejich dlouhotrvající problémy úspěšně vyřešilo.

Paměťová stopa uchovává nejniternější prožitky

Podle odborníků, zabývajících se hlubinnou abreaktivní psychoterapií, si každý jedinec tvoří v průběhu života svou vlastní **paměťovou stopu**. Ta vede hluboko do minulosti a uchovává ty **nejniternější prožitky a životní zkušenosti**. Do paměti se pak ukládají ve stavu zúženého vědomí nejen samotné prožité situace, ale také záznam o aktuálním stavu organismu.

Může jít o **strach, stres, fobii či jakékoliv emoce**. Do paměti se mohou ukládat také **pocity, vnitřní hlasy** apod. Tyto informace jsou součástí paměťové stopy. Problém však spočívá v tom, že si situace, prožité v dávné minulosti (zastánci hlubinné abreaktivní psychoterapie pracují s termínem

minulých životů), nemusíme vybavovat jako obraz, ovšem naše tělo může tyto vzpomínky vnitřně aktivizovat.

To se projeví právě strachem, bolestí či jakýmkoliv jiným **problémem bez jakékoliv vnější příčiny**. Na první pohled se může zdát, že neexistuje reálné vysvětlení těchto nepříjemných stavů. Při hlubinné abreaktivní psychoterapii se společně s psychoterapeutem dostanete k jádru samotného problému, uvidíte svou minulost a situaci, která dané problémy způsobuje. Díky tomu **odhalíte spouštěče** všech fobií, strachů, bolestí, třesů a dalších možných problémů, kterých se díky tomu můžete zbavit.

Hlubinná abreaktivní psychoterapie a dva způsoby provádění

Hlubinná abreaktivní psychoterapie patří mezi oblíbené alternativní metody, není tak divu, že existuje množství odborníků, které při svých terapiích aplikují různé postupy a metody. HAP lze podle způsobu provádění rozdělit do dvou přístupů. První vychází z teorie Ing. Andreje Dragomireckého. **Terapeut funguje jako průvodce niterných prožitků klienta**, na kterého mentálně působí a pomáhá mu vybavit si zkušenosti a informace z minulosti. V rámci terapie bývá klient dotazován a vybízen k různým krokům, např. k rozhlédnutí se po okolí a podobně. Během terapie tak zpravidla **klient sám objeví příčinu svých problémů**, se kterými se následně vyrovná.

Druhý, u nás taktéž praktikovaný přístup, je založen na stejném principu, jak bylo uvedeno výše. **Terapeut však není pouhým průvodcem**, do vyřčených prožitků sám zasahuje a snaží se objevené problémy přímo vyřešit. Pomocí sugesce vědomě mění negativní zkušenost na pozitivní podle vlastního úsudku.

Je třeba si uvědomit, že **každý terapeut vychází ze svých vlastních zkušeností** z hlubinné abreaktivní psychoterapie a využívá při tom rozdílné způsoby. Velká část terapeutů však vychází z teorie již zmíněného Dragomireckého, u kterého nyní chvíli zůstaneme.

Hlubinná abreaktivní psychoterapie má českého průkopníka

Za průkopníka, praktika a teoretika metody hlubinné abreaktivní psychoterapie je v českém i slovenském prostředí považován **Ing. Andrej Dragomirecký**. V minulosti se zajímal o scientologii a do své praxe zavedl **problém zbloudilých, zmatených a umělých duší**. Dragomirecký má spoustu příznivců, ale také odpůrců, kteří kritizují především nulové medicínské vzdělání a nepodložená teoretická východiska.

Dragomirecký je především **významným autorem několika knih**, které se HAP věnují. U nás je odborné literatury tohoto ražení poskrovnu, proto jsou jeho publikace vyhledávané a pro odborníky a terapeuty přínosné. Andrej Dragomirecký je rovněž zakladatelem Česko-slovenské společnosti pro hlubinnou abreaktivní psychoterapii, která pravidelně organizuje kurzy HAP.

Mnoho terapeutů se odkazuje právě na tento přístup a více než 40 let rozpracovanou teorii, jiné cesty a metody však rozhodně nelze považovat za nesprávné. Pokud tak narazíte na terapeuta, který svou hlubinnou abreaktivní psychoterapii staví na jiných východiscích, nemusí jít nutně o špatnou volbu. Vždy záleží na praxi a reálných výsledcích při řešení problémů.

Kdy může hlubinná abreaktivní psychoterapie pomoci

Hlubinná abreaktivní psychoterapie může být účinná při řešení problémů, se kterými si běžná medicína neví rady. Pomocí této metody lze odstranit **problémy, které vznikly ve formě traumatu**

ve fázi zúženého vědomí, které prožil klient v minulosti, a to jak vědomě, tak nevědomě. Již mnohokrát se podařilo pomocí HAP odstranit problémy, u kterých nebyla nalezena organická příčina. Terapií lze řešit **problémy jak na úrovni psychiky, tak těla**. Nejčastěji lze vyřešit tyto problémy:

- chronické bolesti bez nalezení příčiny
- bolesti hlavy a migrény
- závislosti
- deprese a melancholie
- sociální, rodinné a partnerské krize
- nespavost, únava
- nadváha
- psychosomatické problémy

Hlubinná abreaktivní psychoterapie a bezpečnost

Pod vedením zkušeného psychoterapeuta je **hlubinná abreaktivní psychoterapie považována za bezpečnou**. Na rozdíl od hypnózy je klient v plném vědomí a v neustálém kontaktu s terapeutem. HAP není vhodná pro ženy ve vyšším stupni těhotenství, také pro osoby pod vlivem silných léků, ale i drog a alkoholu. I přes nízkou rizikovost je **potřeba počítat s emocionální náročností každého sezení**, se kterou si však zkušený terapeut dokáže poradit. Na základě tohoto je třeba zdůraznit, že výběr terapeuta je pro úspěšnost, kvalitu a bezpečnost metody zásadní.

Hlubinná abreaktivní psychoterapie je **alternativní metoda**, která nám může pomoci vypořádat se s problémy, se kterými si běžná medicína neví rady. I přes **skepsi a odpor zastánců tradiční psychologie** a psychiatrie pomohla tato metoda v praxi celé řadě jedinců, díky čemuž také sklízí velké úspěchy a zájem. Díky relativní bezpečnosti této metody se může pro HAP rozhodnout téměř každý a sám se tak přesvědčit o její účinnosti či neúčinnosti.