

ALEKSANDER GRUNČIĆ KRAJNC, dr. med.



HIPNOTERAPIJA: ZAŠTO RAZUMIJEVANJE PROBLEMA NIJE DOVOLJNO

KAKO PREVLAĐATI ANKSIOZNOST, DEPRESIJU
I TRAUMU UZ POMOĆ NESVJESNOG UMA

Aleksander Grunčič Krajnc, dr. med.

Hipnoterapija: Zašto razumijevanje problema nije dovoljno

Kako prevladati anksioznost, depresiju i traumu uz pomoć nesvjesnog

© 2026 Nakladnik: Akademija hipnoterapije d.o.o.

Prijevod sa slovenskog izvornika:

Hipnoterapija: Zakaj razumevanje problema ni dovolj

Aleksander Grunčič Krajnc, dr. med.

Urednik i lektor:

Marko Šilobod

Pregled teksta:

Marko Šilobod

Prijelom i oblikovanje:

www.mixer.si, Maša O. Popović

Izdavač i nakladnik:

Akademija hipnoterapije d.o.o.

Tisak:

Cicero d.o.o.

Naklada:

400 primjeraka

Ljubljana, 2026

www.hipnoterapija.net

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.851.2

GRUNČIČ Krajnc, Aleksander

Hipnoterapija : zašto razumijevanje problema nije dovoljno: kako prevladati anksioznost, depresiju i traumu uz pomoć nesvjesnog uma / Aleksander Grunčič Krajnc. - Ljubljana : Akademija hipnoterapije, 2026

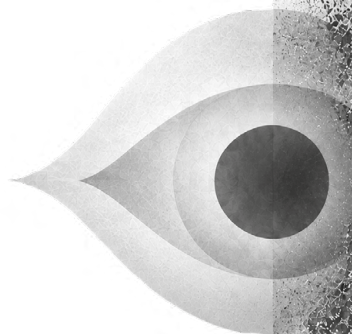
Prevod dela: Hipnoterapija : zakaj razumevanje problema ni dovolj

ISBN 978-961-97543-0-6

COBISS.SI-ID 285519875

Sva prava pridržana. Bez pisanog dopuštenja nakladnika Akademija hipnoterapije zabranjeno je reproduciranje, distribuiranje, javno priopćavanje, prerada ili bilo koji drugi način korištenja ovog autorskog djela ili njegovih dijelova, u bilo kojem opsegu ili postupku, uključujući fotokopiranje, tiskanje, snimanje ili pohranjivanje u elektroničkom obliku, u skladu s odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima.

ALEKSANDER GRUNČIĆ KRAJNC, dr. med.



HIPNOTERAPIJA:

ZAŠTO RAZUMIJEVANJE PROBLEMA NIJE DOVOLJNO

**KAKO PREVLADATI ANKSIOZNOST, DEPRESIJU
I TRAUMU UZ POMOĆ NESVJESNOG UMA**



SADRŽAJ

<i>Predgovor</i>	9
<i>Uvod</i>	11
1. ULAZAK U SVIJET HIPNOZE	
Što znanost kaže o hipnoterapiji?	17
Zašto razumijevanje problema nije dovoljno?	18
Što se događa u nesvjesnom umu?	20
Kratka samohipnoza za početak	21
Hipnoterapija nekad i danas	23
Svjesni i nesvjesni um	26
Lijeva i desna moždana polutka	29
Tri razine razmišljanja	30
Mitovi o hipnozi	31
Struktura ega	33
Tri životinjska nagona	36
Život terapeuta	38
Što sam naučio radeći s više od 1000 klijenata?	40
Kriteriji za terapijski rad	42
Zamke u radu s klijentom	46
Očekivanja	48
Ericksonova hipnoza	50
Konverzacijska hipnoza	53
Rad s unutarnjim djetetom	55
Obiteljska terapija	58
Hipnoterapija kod djece	61
Transcendencija ega i koncept prosvjetljenja	63
Liječenje i generativne promjene	66
Coaching (mentorstvo)	68

2. UMIJEĆE HIPNOTERAPIJE

Osnovni principi hipnoterapije	73
Kako izgleda tretman hipnoterapijom	77
PROST ² formula	78
Snaga znatiželje	81
Zlatno pitanje	82
Raport s klijentom	83
Klasične hipnoterapijske tehnike	85
Napredne hipnoterapijske tehnike	90
Ekologija	97
Načelo nestvarnosti	100
Kormilarenje	104
Produbljivanje transa	109
Frakcioniranje	112
Asocijacija i disocijacija	114
Modaliteti	116
Praćenje napretka kod klijenta	118
Korištenje klijentovog otpora	120
Sekundarna dobit	122
Završetak terapijskog procesa	125

3. HIPNOTERAPIJA U KLINIČKOJ PRAKSI

Anksioznost	131
Depresija	137
Ovisnosti	145
Izgaranje	150
ADHD	153
Traume	156
Fobije	159
Psihoza	163
Prepreke u liječenju – antidepresivi	167
Što ako se radi o somatskoj bolesti ili medicinskom stanju?	170
Kada hipnoterapija NIJE primjerena	172
Moja osobna priča	174
Obrazovanje iz područja hipnoterapije	176
Stručni okvir i ZKH – Savez za kliničku hipnoterapiju	179
Završna riječ	181

<i>O autoru</i>	184
<i>Literatura</i>	185



Predgovor

Najstariji sumerski klinopisi svjedoče o tome da se hipnoza koristila u liječenju bolesnika čak četiri tisuće godina prije Krista. Kasnije su je primjenjivali egipatski i grčki svećenici-liječnici, perzijski magovi, hinduistički jogiji i mnogi drugi, sve do današnjih dana.

Pozdravljam knjigu o hipnoterapiji, koja predstavlja prvijenac ove vrste u Hrvatskoj i Sloveniji iz pera liječnika Aleksandra Grunčića Krajnc-a. Autor je završio uglednu Akademiju za hipnozu koju je osnovao Igor Ledochowski, a koja se ubraja među kvalitetnije ustanove te vrste u svijetu.

Smatram da je knjiga korisna i onima koji se zanimaju za ovaj oblik terapije zbog vlastitih potreba, ali i ljudima koji se već bave ovom vrstom terapijskog rada.

Za liječenje psihičkih poremećaja postoje brojni psihoterapijski i medicinski pristupi koje provode psihoterapeuti, psiholozi i psihijatri. Pritom su od presudne važnosti odgovarajuće stručno znanje, empatija terapeuta, iskustvo i profesionalne kompetencije.

Smatram da je Aleksander Grunčić Krajnc kompetentan za provođenje hipnoterapije, koja ipak nije indicirana za sve duševne poremećaje. Odgovornost za procjenu indikacija i kontraindikacija pritom je prepuštena samom hipnoterapeutu.

Uz teorijski dio, knjiga donosi i nekoliko kliničkih primjera iz autorove prakse. Nadam se da će ih u sljedećem izdanju biti još više.

prim. Dušan Žagar, dr. med.
specijalist psihijatrije, neurolog, psihoterapeut i grupni analitičar



Uvod

Klijentica me nazvala u suzama:

„Sve sam pokušala, više ne mogu ovako živjeti. Život mi je postao noćna mora. Tijekom psihoterapije shvatila sam odakle problem potječe, kada je nastao, terapeut mi je također rekao kako bih se trebala ponašati. Sve mi je jasno. Ali problem je i dalje tu. Psihijatar me samo zatrpava lijekovima. Više puta sam bila hospitalizirana jer doslovno nisam mogla ustati iz kreveta. Prije mjesec dana odbacila sam sve lijekove. Želim doći do samih korijena svojih problema. Ne želim više razumijevati i analizirati svoje stanje. Želim da ova patnja prestane!“

Prisjetio sam se sebe prije više od deset godina.

Duge godine duhovnog traganja nisu urodile plodom. Čitanje knjiga, putovanja u Indiju, boravak s duhovnim učiteljima.

Bio sam u stanju koje su tada dijagnosticirali kao tešku depresiju i anksioznost. Osim toga, mučile su me brojne ovisnosti kojima sam pokušavao pobjeći od boli. Psihijatrica mi je rekla da je to jednostavno genetika i da ću morati uzimati antidepresive, jer mi u protivnom prijeti ono najgore. To je bilo stajalište i brojnih drugih stručnjaka za mentalno zdravlje koje sam posjetio. No, negdje duboko u sebi znao sam da to nije rješenje, da moram kopati dublje... Svoj osobni put detaljnije ću predstaviti na kraju ove knjige.

Razmišljao sam o svom životu i o tome kako ništa nema smisla. Progahnjale su me iste misli iznova i iznova, a ja sam bio zarobljen u zagrljaju beskrajnog očaja. Cijelo tijelo bilo mi je teško, osjećao sam bolove u zglobovima kao da sam starac, a ne mladić u najboljim godinama. U prsima me izjedao osjećaj neumoljive praznine koji se zajedno s nametljivim mislima pretvorio u začarani krug iz kojeg nikako nisam mogao pronaći izlaz.

Nekoliko godina kasnije upoznao sam Elija Jaxona-Beara. Upitao me:

„Što uistinu želiš?“

Imao sam osjećaj da me to pitanje prestrašilo, a istodobno potpuno razotkrilo. Osjećao sam golemu sramotu; najradije bih propao u zemlju. Imao sam osjećaj da me svi promatraju i vide moju neautentičnost. Eli me prodorno gledao.

„Cijeli moj život jedna je velika laž“, pomislio sam.

Dah mi je zastao.

Zatim me nježno poveo u hipnotički trans. Potpuno sam se prepustio.

Disanje je postalo mirnije i ujednačenije, osjećaj praznine u prsima postupno se rastopio, a zamijenio ga je ugodan osjećaj topline. Um se potpuno utišao. Sve granice su se zamaglile; više nisam mogao jasno odrediti gdje završava moje tijelo, a gdje počinje vanjski svijet. Sve predodžbe o meni kao pojedincu u trenutku su nestale.

Tada sam se pitao kako mu je uspjelo da me u tako kratkom vremenu dovede do tolike opuštenosti. Danas znam da je koristio hipnoterapiju.

Danas, u ordinaciji.

Ušla je pogrbljena, sporim koracima. Polako je sjela u stolac. Glas joj je bio tih, spor i drhtav.

„Osjećam beskrajni očaj“, rekla je.

U takvim trenucima ne razmišljam. Spontano sam joj rekao:

„Razumijem da je taj osjećaj iznimno neugodan i da bi učinila sve da ga više nikada ne osjetiš. Ali sada, dok sjediš ovdje u ovom stolcu i slušaš moj glas, možda se tvoja pažnja može samo na trenutak odmaknuti od tih misli. Možda taj osjećaj možeš promotriti sa znatiželjom. Možda ga možeš zagrliti kao malo dijete...“

Suze su tekle u potocima. Proces čišćenja trajao je približno dvadeset minuta.

„Što se sada događa u tvom tijelu?“

„Osjećam mir i olakšanje.“

„A čemu je taj mir sličan?“

„Taj mir je poput plavog neba i nekoliko oblaka, a u pozadini vidim sunce...“

„Što misliš da te tvoje nesvjesno kroz takvo nebo, sunce i oblake želi naučiti o tebi i tvom odnosu prema životu?“

„Da je ovdje uvijek prisutno to beskrajno prostranstvo mira, u meni. Da se mogu vratiti u to stanje. Da sam to zapravo ja – moja istinska priroda. A oblaci su one prepreke za koje sam prije mislila da su nepomične poput cementa. Sada vidim kako se na svjetlosti sunca jednostavno rasplinu. Hvala. Osjećam beskrajnu zahvalnost.“

Ova knjiga će vam pokazati kako može doći do ovakve transformacije.

Njezina je svrha približiti čitatelju hipnoterapiju, prvenstveno onu koja se danas smatra „tradicionalnom“, a kakvu je utemeljio Milton H. Erickson. Tijekom dugogodišnje prakse, obilježene velikim uspjesima, ali i neuspjesima, razvio sam, kao i svaki hipnoterapeut, vlastiti način rada. Zbog toga je ova knjiga prožeta i mojim osobnim iskustvima, opažanjima te pristupima za koje sam ustanovio da su se pokazali učinkovitima.

Nadam se da će biti korisna i kolegama iz iste struke, koji će možda neke od ovih uvida moći primijeniti u vlastitom radu s klijentima. Vjerujem da jedni od drugih možemo mnogo naučiti.

1. dio

ULAZAK U SVIJET HIPNOZE





ŠTO ZNANOST KAŽE O HIPNOTERAPIJI?

Znanstveni rad objavljen u časopisu *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* pokazao je da je hipnoterapija učinkovita u smanjenju anksioznosti kod različitih skupina ljudi i u različitim kliničkim stanjima. Posebno su snažni rezultati zabilježeni kod proceduralne anksioznosti – anksioznosti koja se javlja prije medicinskih zahvata, operacija ili stomatoloških postupaka. Kod osoba koje doživljavaju ovu vrstu situacijske anksioznosti hipnoterapija se može provoditi kroz relativno mali broj tretmana, a njezini učinci često traju i nakon završetka terapijskog procesa.

Trauma predstavlja složenije područje, no rezultati istraživanja svakako su vrijedni pažnje. Hipnoterapija se koristila u radu s traumatiziranim osobama mnogo prije nego što su razvijeni EMDR ili na traumu usmjerena kognitivno-bihevioralna terapija. Već je Pierre Janet tijekom 1880-ih godina liječio traumatsku histeriju pomoću hipnotičkih tehnika, a suvremena istraživanja ponovno su ispitala ovu primjenu koristeći metodološki rigoroznije pristupe.

Čini se da sposobnost pomaganja osobi da se iz pozicije veće psihološke distance vrati neugodnom sjećanju – što se u hipnoterapijskoj literaturi često naziva jačanjem ega – omogućuje proces obrade koji smanjuje emocionalni naboj sjećanja, a da ga pritom ne briše.

Hipnoterapija je također pokazala značajne rezultate kod osoba koje pate od kronične boli, uključujući fibromialgiju, sindrom iritabilnog crijeva, bol povezanu s malignim bolestima te različite vrste glavobolja. Što se tiče sindroma iritabilnog crijeva, oblik liječenja poznat kao crijevno usmjerena hipnoterapija je danas toliko temeljito istražen da ga brojne gastroenterološke smjernice preporučuju kao legitimnu terapijsku opciju, a ne samo kao dopunski oblik liječenja.

ZAŠTO RAZUMIJEVANJE PROBLEMA NIJE DOVOLJNO?

Zamislite da godinama sjedite kod terapeuta i razgovarate o svom problemu. To je slično kao kada ljudi dugo hodaju istom šumskom stazom pa ona s vremenom postaje sve utabanija. Na sličan način problem može postati još dublje ukorijenjen u našem nesvjesnom. Osim toga, sav taj razgovor odvija se na razini svjesnog uma, koji, kao što ćete moći pročitati u nastavku knjige, čini tek manji dio naše ukupne svijesti.

Cijela priroda ima jedan temeljni cilj – preživljavanje. Ako živo biće doživi traumu, primjerice ako ga na određenom mjestu u prirodi napadne druga životinja, od životne je važnosti da se to iskustvo sačuva. Ono se zapisuje u nesvjesni um. Samo tako će se to biće u budućnosti moći kloniti iste opasnosti.

Isto vrijedi i za čovjeka. Kada doživimo traumu, iznimno je važno da se zapis o tom događaju negdje pohrani jer on služi funkciji preživljavanja. Problem živi u nesvjesnom umu, a ne u svjesnom.

Prirodu ne zanima patimo li, živimo li u kroničnom stresu, jesmo li stalno na oprezu ili se borimo s depresijom. Njezin je jedini interes da preživimo.

Pa ipak, svaki čovjek želi biti sretan. Zato se u određenom trenutku života može odlučiti osloboditi traume. Na neki način on tada djeluje protiv prirodnog mehanizma koji je nastao radi preživljavanja, protiv samog evolucijskog programa.

Trauma se često počinje oslobađati upravo onda kada nam u životu ide dobro. Ljudi često kažu:

„Trenutačno imam sve što sam želio. Sve ide glatko, a ipak se u meni pojavljuju vrlo neugodni, ponekad čak zastrašujući osjećaji.“

Zašto se to događa?

Naše je nesvjesno prepoznalo da je situacija dovoljno mirna. Tijelo se napokon osjeća dovoljno sigurno da može započeti proces oslobađanja traume.

Tada tijelo može dovršiti priču koju kao dijete nismo uspjeli obraditi, koja je ostala pohranjena u nesvjesnom.

Kao što je za kopanje vrta dovoljna lopata, dok je za gradnju kuće potreban odgovarajući stroj koji će iskopati temelje, tako i za rad s traumatskim zapisima trebamo alat koji je snažniji od običnog razgovora.

Razumijevanje može osvijetliti problem, ali ga ne može ukloniti.

Baš kao što noću na gradilištu, svjetla služe tome da strojevi mogu obavljati svoj posao. Sama svjetlost nije dovoljna; potreban je stvarni alat i stvarni rad.

Jedan od takvih alata svakako je hipnoterapija.

U nastavku knjige pokazat ćemo kako pomoću hipnoterapije možemo konkretno očistiti i transformirati nesvjesne obrasce ove vrste, kako bismo mogli živjeti iz prostora mira, sreće i unutarnje radosti.

ŠTO SE DOGAĐA U NESVJESNOM UMU?

Kao što ćete vidjeti u nastavku, nesvjesni um upravlja našim automatskim (autonomnim) funkcijama – disanjem, radom srca, lučenjem hormona i probavom hrane. Jednako tako, promjena u nesvjesnom umu odvija se spontano, kroz izravne uvide, simbole, slike ili oslobađanja određenog osjećaja iz tijela. To je stanje svijesti koje je svima nama u osnovi dobro poznato.

Svi smo imali iskustvo da sjedimo u autobusu i promatramo krajolik. Tijelo se pritom opušta, mišići postaju mekši, a disanje mirnije. Svako-dnevne misli postupno gube na važnosti.

Kada čitamo neku zanimljivu knjigu, mi se u potpunosti zadubimo u priču, kao da sami postajemo njen protagonist.

Takvo stanje uronjenosti, ugone, a istodobno potpune usredotočenosti i jasnoće može se u dubokom hipnotičkom transu višestruko pojačati. Upravo se tada otvara prostor u kojem se može dogoditi istinska promjena. Kada potreba za razumijevanjem nestane, zamjenjuje je jasnoća koja nadilazi svakodnevni um.

Zadaća svjesnog uma je povući se na dovoljno dugo kako bi nesvjesno moglo, bez ometanja i inhibicija, učiniti ono što najbolje zna.

A kako se svjesni um može povući?

Tu na scenu stupa hipnoterapija.

KRATKA SAMOHIPNOZA ZA POČETAK

Ovdje ću predstaviti vrlo kratku i jednostavnu tehniku koju možete prakticirati svega nekoliko minuta dnevno, a koja može značajno pridonijeti vašem psihofizičkom blagostanju.

Udobno se smjestite i sjednite. Ne morate ništa raditi, niti misliti, bez očekivanja... Jednostavno dopustite da sve bude upravo onako kako jest. Tijelo samo zna u kakav se položaj treba namjestiti kako bi vam bilo još ugodnije. Možete primijetiti položaj svojih ramena, gdje se nalaze vaše ruke i noge, a možda vam već i to govori nešto važno o vašem odnosu prema samome sebi.

Dopustite disanju da bude upravo onakvo kakvo jest. Dopustite da osjećaji u glavi, prsima, trbuhu, zdjelici i nogama budu upravo onakvi kakvi jesu. U tom potpunom prihvaćanju između promatrača i promatranog, između subjekta i objekta, počinje se postupno brisati granica. Otvara se prostor jedinstva u kojem možemo prepoznati svoju neraskidivu povezanost s cjelokupnim postojanjem.

Tijelo samo zna što treba učiniti – baš kao što zna kako disati, lučiti hormone ili probavljati hranu. Na isti način i promjena nastaje spontano; kada se barem na trenutak odmaknemo od svih onih misli koje nam zaokupljaju pažnju.

Možete također zamisliti da se nalazite na svom omiljenom mjestu u prirodi. Promatrajte krajolik oko sebe, slušajte zvukove prirode i obratite pažnju na mirise koji vas okružuju. Možda ćete primijetiti i neki neobičan osjećaj koji se pojavljuje u tijelu, a koji vam može donijeti novi uvid.

Zatim možete zamisliti kako se spuštate niz stepenice – mekane, udobne i upravo one boje koja vam najviše odgovara. Sa svakom stepenicom ulazite sve dublje i dublje u stanje opuštenosti.