

The background of the cover is an abstract, textured composition of concentric circles. The colors are primarily shades of blue, ranging from light to dark, with interspersed bands of orange and red. The texture appears to be that of a dry brush or pastel on a slightly uneven surface, creating a sense of depth and movement. The circles are centered and expand outwards, filling the entire frame.

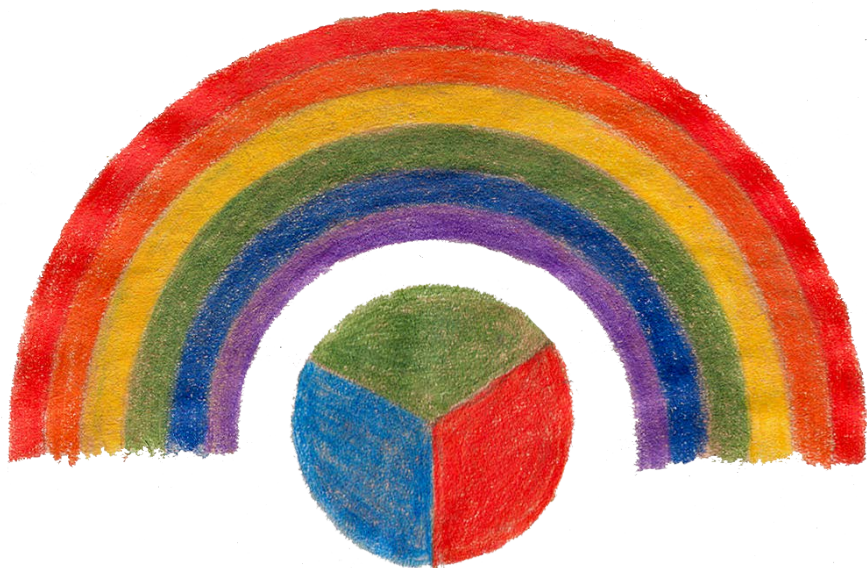
# SUGESCE, AUTOSUGESCE A HYPNÓZA

Vlastimil Vráblík



# SUGESCE, AUTOSUGESCE A HYPNÓZA

PhDr. Vlastimil Vráblík



Edice pro podporu poznání v oblasti humánních věd

Dokončeno 2008 – Copyright 2012

Všechna práva vyhrazena

**EDICE PRO PODPORU POZNÁNÍ V OBLASTI HUMÁNNÍCH VĚD**  
**1. řada**

**Vlastimil Vráblík**  
**SUGESCE, AUTOSUGESCE A HYPNÓZA**

**[www.patriksilvestr.cz](http://www.patriksilvestr.cz)**

Vydal ELTISK, vydavatelství a nakladatelství  
Mariánské náměstí 63, 688 01 Uherský Brod  
[www.eltisk.cz](http://www.eltisk.cz)  
[vydavatelstvi@eltisk.cz](mailto:vydavatelstvi@eltisk.cz)

Sazba a tisk ELTISK s.r.o. Uherský Brod

Ilustrace a úprava obalu, ilustrace úvodní stránky Andrea Dudková

Vydáno v roce 2015  
Vydání druhé

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha a ani její části nesmí být rozmnožována tiskem, fotokopíemi, počítačovými datovými soubory, ani jiným způsobem bez předchozího svolení autora.

ISBN 978-80-904705-1-4

# OBSAH

Úvod .....	7
Kapitola I Pohled na dějiny hypnózy.....	9
Kapitola II .....	13
1. Vědomí, podvědomí, nevědomí a hypnóza .....	13
2. Sugestivní mechanismus.....	13
Kapitola III .....	16
1. Osobnost hypnotizéra .....	16
2. Kdo může být hypnotizován .....	19
Kapitola IV .....	21
1. Příprava subjektu.....	21
2. Testy sugestibility v bdělém stavu .....	22
Kapitola V .....	23
1. Zavádění hypnózy .....	23
2. Hypnotická stádia a jejich jevy .....	24
Kapitola VI Techniky hypnózy .....	26
1. Objektivní techniky .....	26
2. Subjektivní techniky .....	27
Kapitola VII	
Vyvolání hypnotických jevů a jejich vysvětlení .....	30
1. Pozitivní halucinace .....	30
2. Negativní halucinace .....	30
1. Sny podobající se filmu.....	32
2. Aktivní sny.....	33
3. Zdvojení Já .....	33

4.	Časové zkreslení.....	34
5.	Změna osobnosti.....	34
6.	Zpětná vazba (zavedení do minulosti) .....	34
7.	Věková progrese.....	36
8.	Automatické psaní a mluvení .....	37
Kapitola VIII	Jak zažívá subjekt hypnózu .....	38
1.	Hypnotický zážitek .....	38
2.	Posthypnotická sugesce.....	38
	a) Hypnóza na dálku .....	39
	b) Pečeť.....	39
3.	Probuzení subjektu .....	40
4.	Hypnóza v bdělém stavu.....	41
5.	Spontánní hypnóza .....	42
6.	Autohypnóza .....	42
7.	Samovolná hypnóza .....	43
8.	Skupinová hypnóza.....	44
9.	Hypnóza u zvířat .....	44
Kapitola IX	Teorie hypnózy .....	45
a)	Spánková teorie .....	45
b)	Harmonická teorie.....	46
c)	Psychoanalytická teorie .....	46
d)	Disociační teorie .....	47
e)	Teorie podmíněného reflexu .....	47
Kapitola X	Základní teorie hypnózy.....	49
Kapitola XI	Používání hypnózy.....	51

A)	V medicíně. ....	51
1.	V ordinaci zubního lékaře .....	51
2.	V lékařské praxi a v operačním sále .....	51
	a) Bezbolestnost. ....	51
	b) Časové zkresení .....	52
	c) Filmová technika jako odpoutání. ....	52
	d) Disociace „Já“ a změna osobnosti .....	52
3.	V těhotenství. ....	53
4.	Hypnóza jako podpora terapie .....	53
5.	V psychoterapii .....	54
	a) Zpětná vazba .....	55
	b) Filmová technika. ....	56
	c) Analýza hypnotického snu .....	56
	d) Metoda volné asociace. ....	57
	e) Automatické psaní a mluvení. ....	57
	f) Další možnosti .....	58
	g) Léčení dalších psychických poruch. ....	58
B)	Hypnóza ve výzkumu .....	60
C)	Hypnóza v parapsychologii .....	61
1.	Určení diagnózy a extrasenzorické vjemy .....	61
2.	Překonání časové dimenze .....	61
3.	Překonání prostorové dimenze. ....	62
D)	Hypnóza v zábavě – úžas a veselí .....	62
E)	Hypnóza v soudnictví .....	64
F)	Hypnóza ve špionáži .....	65

Kapitola XII	Nebezpečí hypnózy .....	66
	Právní a zdravotní .....	66
Kapitola XIII	Povolání hypnoterapeut - psychoterapeut .....	68
Kapitola XIV	Jak se naučíme hypnotizovat. ....	69
Kapitola XV	Reflexe o hypnóze .....	70
Závěr	.....	71
Literatura	.....	72
Popisy k jednotlivým titulům edice.	.....	75



# Úvod

Tato práce se týká výlučně hypnózy. Její titul obsahující sugesci a autosugesci je třeba chápat jako dva podstatné kroky k hypnóze, poněvadž sugesce a autosugesce jsou jejím základem. Na sugesci a autosugesci se částečně zaměřuji pouze v druhé kapitole. Samotná hypnóza je okrajovým tématem psychologie a psychoanalýzy. Jedná se u ní o objektivní fakta subjektivního prožívání, která nelze přehlížet ani podceňovat. Její výskyt v praktickém životě člověka je však velmi omezený.

Hypnóza má ale svůj význam v kontextu poznání duševní soustavy člověka a jejího hlubšího porozumění.

V následující práci se dotýkám širokého spektra hypnózy, abych podal obsáhlou informaci o tomto zvláštním jevu řízené funkce duševní soustavy. Začínám jejími počátky a procházím dějinami jejího pochopení a dalšího vývoje, což komentuji a patřičně doplňuji a osvětluji. Věnuji se praktickému vyvolání hypnotického transu a jeho používání v různých oblastech, což představuje osvědčené vědecké výsledky příslušných expertů. Představuji mezi dalšími aspekty i různé teorie, které se snaží hypnózu vysvětlit, čímž přispívají k lepšímu pochopení funkcí duševní soustavy. Rozšiřuji i existující druhy hypnózy odborné literatury ze své pozice teoretického psychoanalytika o novou takzvanou „Samovolnou hypnózu“ a teorie hypnózy o rovněž novou takzvanou „Základní teorii hypnózy“.

V části „Hypnóza v parapsychologii“ se setkáváme s oblastí, která leží mimo dosah psychoanalýzy. Poněvadž je parapsychologie v západních zemích uznávaným studijním oborem, nepopírám, ale ani nepodporuji určitá zjištění parapsychologů, neboť nemám osobně žádný důkaz ani protidůkaz. Mé myšlení je příliš realisticky zaměřené, snažím se však přesto o stanovení hranice mezi psychoanalýzou a její realitou a realitou teologie, jak jsem to naznačil v mé předcházející práci „Návrat k základům“. Jsem toho názoru, že některé parapsychologické jevy se dotýkají spíše teologie, pokud v nich hledáme realitu zvláštnosti úkazu a děje a ne, jak to činí psychoanalýza, v jejich redukci na pouhou realitu subjektivního prožívání, čehož se pozorovatel smyslově a citově neúčastní, výjimečně jen v některých omezených sekundárních pozorováních určitých jevů.

I když popisuji zavádění hypnózy dle osvědčených způsobů praktiků, aby nedošlo k šíření neověřené a chybné metody zavádění hypnózy, je tato

práce určena pouze správnému teoretickému poznání fenoménu hypnózy, a tomuto teoretickému poznání slouží i praktický popis zavádění hypnózy.

Důležité body se snažím osvětlit z vlastního pohledu na hypnózu, ponechávám však prostor pro osobní zamyšlení a bádání každého čtenáře v této oblasti psychoanalýzy. Opírám se v důležité informativní a na praxi zaměřené části této práce o výsledky výzkumu v příslušné uvedené literatuře staršího vydání, což však nikterak nesnižuje platnost těchto informací vycházejících z vědeckého výzkumu příslušných expertů. Hypnotické jevy se ve své podstatě nezmění ani za tisíce let. Rozsáhlá uvedená literatura amerických, německých a dalších expertů, kterou jsem důkladně prostudoval a zanalyzoval, by měla probudit zájem o výzkum v oblasti hypnózy nejenom v České republice, ale i všude v zahraničí. Fakulty psychologie by uvedená díla měly pojmut do seznamu literatury příslušné odborné oblasti a je eventuálně i přeložit a zpřístupnit svým studentům, zvláště studentům se zájmem o psychoanalýzu. Obnovený výzkum, který hypnóza umožňuje, by byl hodnotným přínosem pro porozumění duševní soustavy a pochopení člověka. I tato moje práce, která se opírá o vědecké poznatky v oblasti hypnózy, slouží vzhledem k mému osobnímu psychoanalytickému přínosu výlučně tomuto cíli.

Zvolil jsem pro úvodní stránku symbolický vstup do tohoto díla. Trojúhelníky v kruhu symbolizují dle mé sekundární interpretace jednotlivé složky duše člověka: modrá zastupuje vědomí, červená nevědomí a zelená podvědomí jako barva aktivity konkrétně v tomto díle. Podvědomí zde tedy hraje hlavní úlohu. Při sloučení těchto tří základních barev vzniká barva bílá, která vyjadřuje jednotu lidské duše. Duha je primárním pozitivním symbolem nevědomí dobré budoucnosti člověka, kterou tímto symbolickým aktem přeji jak čtenáři tohoto díla, tak i všeobecně člověku, jemuž by z obsahu této práce mohlo vyplýnout i nějaké dobro.

# Kapitola I

## Pohled na dějiny hypnózy

Hypnóza není žádným objevem moderní doby. Byla známá již ve starověku, i když její podstatě vlastně nikdo správně nerozuměl. Egypťané ji používali 1500 let před Kristem. Léčili její pomocí nemocné tím, že jim kladli ruce na hlavu. Podobným způsobem léčí v USA i američtí televizní kazatelé. V Asii byla praktikována autohypnóza indickými jogisty, která přežila až do dnešní doby. Jogín v sobě, jak je všeobecně známo, vyvolá autosugestivně ztuhnutí svalů a bezbolestnost, což jej uschopní například k tomu, aby ležel na hřebících. Jedná se přitom o standardní předvedení indických mistrů. Čínští náboženští učitelé, perští mudrci, v Evropě keltští Druidi a v Africe šamané praktikovali nebo praktikují hypnózu při náboženských aktech a kultické léčbě. Hypnotické jevy však spojovali a i dnes spojují s nadpřirozenými silami jejich náboženství. V Americe se setkáváme, jak jsem shora uvedl, s podobnými praktikami v televizi, které předvádí kazatelé z oblasti protestantského zaměření. I oni věří v přítomnost nadpřirozených náboženských sil. Byl jsem očitým svědkem řady podobných předvedení za mých pobytů v USA. - Poněvadž byla v dávné minulosti hypnóza v rukou kněží považována za magický nástroj, zůstala její tajemství pro normálního smrtelníka až do 18. století skrytá a vzhledem k jejímu milnému chápání nedostupná.

Ve druhé polovině 18. století se zrodil moderní pohled na hypnózu, nebyl však uchráněn před hlubokými omyly. Nacházel se pod vlivem tehdejší astrologie, která se těšila velké popularity. V roce 1776 se pokoušel o vysvětlení hypnózy vídeňský lékař Franz Anton Mesmer, který formuloval teorii, že planety mají vliv na lidské tělo. Domníval se mylně, že přírodou a lidským tělem proniká fluidum a že nemoc proto vzniká vždy tehdy, když tělo postrádá toto fluidum. Dokud je však tato látka v těle rovnoměrně rozdělená, vládne prý harmonie, která znamená pro člověka absolutní zdraví. Na základě tohoto lékařského bludu se v jeho vědomí zjednodušila příčina všech nemocí. Z toho odvodil vlastní cíl terapie, která spočívala v nastolení narušené harmonie fluida.

V následujících letech Mesmer v základech tohoto omylu svou teorii dále rozvíjel. Odvodil přitom tezi, že lidské tělo je samo magnetem s pozitivním

a negativním pólem a že fluidum má rovněž magnetické vlastnosti. S touto Mesmerovou teorií se v odborné literatuře setkáváme pod názvem „zvířecí magnetismus“. Tato teorie nabízí velmi jednoduchý způsob léčby. Podle Mesmerovy představy bylo zapotřebí napravit narušenou harmonii tím, že se lékař přiblížil magnetem k tělu nemocného a přenesl vibrace magnetického fluida na nervy a svaly, což vedlo k rovnováze tělesného fluida a tím k uzdravení.

Ačkoliv byl Mesmer na počátku své kariéry ve Vídni úspěšný, dostal se do kritického zorného pole lékařských kruhů, které ho nutily k opuštění Vídně. Odebral se pak do Paříže, kde jej vyhledávalo velké množství pacientů v naději v uzdravení. Aby si s velkým návaem pacientů poradil, vynalezl speciální magnet, který měl umožnit skupinovou terapii. Sestrojil velké dubové vědro, které postavil do velké zatemněné místnosti. Do tohoto vědra uložil koncentricky láhve, dále zatemnělé sklo a špony, které byly ponořené ve vodě. Na každém konci se uvnitř vědra nacházel větší počet železných tyček, které po stranách vycházely ven. Mesmerovi pacienti stáli nebo seděli plni očekávání a naděje kolem tohoto dubového vědra, drželi železné tyčky v ruce ve víře, že absorbují magnetické fluidum, které magnetické tyčky údajně vyzarují. Případnému vyléčení předcházely křeče, které Mesmer svým pacientům přímo nebo nepřímo vsugeroval, aby dosáhl harmonie fluida v jejich nemocném těle.

Vrchol zvířecího magnetismu nalezneme mezi lety 1820 a 1850. Mesmerův žák, Francouz Puységur, vyvinul teorii „řízeného magnetismu“, která udává, že je možné od magnetu upustit, že hypnotizér může toto fluidum nechat pomoci své vůle vniknout do těla pacienta. Puységurovi se podařilo jako prvnímu u subjektu dosáhnout stavu transu podobajícího se spánku, který nazval „umělým somnambulismem“. Úspěch v tomto případě podle domněnky autora závisel výlučně na síle vůle hypnotizéra. Tento názor je ještě dnes mylně některými teoretiky, především ale praktiky, zastáván. Znamý český hypnotizér Břetislav Kafka byl pevně přesvědčen o tom, že za své úspěchy při léčení pacientů vděčí svému vlastnímu magnetismu. Tato teorie, přestože je nesprávná, vytvořila účinnou metodu při zavádění hypnózy, takzvané hypnotické hlazení, kterým se budu v příslušné kapitole podrobněji zabývat.

Teprve v roce 1819 se hypnóza vynořila z mlhy omylu. Abbé de Faria odmítl dosavadní teorii a tvrdil, že hypnóza spočívá na autosugesci subjektu, a ne na magnetismu hypnotizéra, jak jeho současníci všeobecně věřili. Abbé de Faria se tímto stal zakladatelem moderní teorie hypnózy. Můžeme o něm říct, že byl skutečným psychoanalytikem. Jeho předchůdci se pohybovali zcela mimo oblast psychologie. Od své teorie odvodil Faria „metodu soustředěného pohledu“ pro zavedení hypnózy. Hypnotizér už tedy nenamáhá svou vůli, nýbrž se chová pasivně a nechá subjekt tak dlouho upřeně hledět na nějaký předmět, až upadne do transu.

Po ústupu zájmu o hypnózu ve Francii, našel hypnotismus oblibu v Anglii a v Německu. V roce 1842 prohlásil oční lékař z Manchesteru James Braid nezávisle na Abbém de Faria, že hypnóza nevzniká pod vlivem magnetického fluida, nýbrž sugestibilitou subjektu. Braid se tímto rovněž zařadil mezi první psychoanalytiky. Přejmenoval dosavadní zvířecí magnetismus na „hypnotismus“ a užíval pojem „hypnóza“, která označovala nadále stav transu. Tento pojem se uchoval do dnešního dne. Braid zavedl důležitou inovaci do hypnotické praxe, totiž metodu zavádění hypnózy, která se skládala ze sugescí. Mimo to nahradil předmět, na nějž se subjekt měl určitou dobu upřeně dívat, zářivým světlem. Zatímco se subjekt na toto světlo soustředil, dával mu Braid příslušné sugesce, které ho uvedly do stavu hypnózy. Braid vlastně odhalil princip hypnózy, který odpovídá správně její podstatě.

Z Anglie se po čase hypnóza vrátila opět do Francie. V univerzitním městě Nancy používali Dr. M. Liébault a profesor Hippolyte Bernstein Braidovu metodu spočívající na sugescích úspěšně u tisíců pacientů místní kliniky. Bernstein pozměnil zavádění hypnózy tím, že nechal subjekt několik vteřin až jednu minutu se dívat upřeně do očí hypnotizéra, přičemž dával hypnotizér subjektu verbální sugesce. V principu hypnózy se tím vlastně nic nezměnilo. Došlo pouze k sblížení vztahu mezi pacientem a hypnotizérem. Pohled do očí skrývá v sobě jisté sugestivní prvky.

Ve stejnou dobu se slavnou univerzitou v Nancy zastával neurolog Jean-Martin Charcot názor, že hypnóza nemá psychologickou nýbrž fyziologickou příčinu. Tento názor vedl k odklonu od předcházející techniky při zavádění hypnózy. Zavíral a otvíral oči subjektu fyzickým tlakem na jeho víčka. Tím vyvolal v subjektu hypnotické fenomény s fyziologickým ná-

dechem jako malátnost a ztuhnutí svalů. Aby přitom hypnózu prohloubil a dosáhl následného stupně, to je spánkového stavu, třel hlavu subjektu. Charcotova fyzická metoda znamenala návrat ke zvířecímu magnetismu, který však byl osvobozen od magnetického fluida. Technické možnosti, které by umožnily příslušná měření a zjištění, neexistovaly. Obě tyto teorie jsou však z dnešního pohledu, kdy je princip hypnózy známý, mylné.

Na závěr je třeba poukázat na skutečnost, že se pionýři v oblasti hypnózy zřídka kdy setkali s porozuměním jiných lékařů. Dnes víme, že hypnóza se stala za doby Sigmunda Freuda docela užitečným instrumentem lékaře. Sigmund Freud vyvinul hypnoanalytické metody, jak se dovíme v příslušné kapitole.

Exkurze do dějin hypnózy nám představila pokusy tento fenomén duševní soustavy člověka pochopit, což bylo doprovázeno řadou omylů, které přezívají v okultní oblasti i dnes. Zdánlivě jednoduchý objev principu hypnózy, že cizí sugesce přechází v autosugesci a poté k její realizaci, byl v minulosti u příslušných badatelů hypnózy znemožněn jejich slepou vírou v astrologii a další ezoterické vlivy, které je odváděly na scestí od pohledu do lidské duše. Tito badatelé nebyli bohužel až na zmíněné výjimky psychology ani psychoanalytiki. Byli to lékaři, kteří se dívali opačným směrem než na samotný předmět bádání, to je hypnózu ve spojení s duševní soustavou. Zde vidíme, jak lehce se člověk může stát zajatcem nepravdy. Hypnóza, jež spočívá na velmi jednoduchém principu autosugesce, však dokázala i pozitivně a léčebně působit přes její chybné chápání. Pozitivní autosugesce působí pozitivně i dnes, přičemž vůbec nezáleží na jejich obalu. Může to být víra v nadpřirozené síly léčitele nebo okultní a ezoterické fenomény. „Víra tvá tě uzdravila“. Co však i věda dnes nedokáže prokazatelně zavrhnout, je možnost uzdravení nemocného „Božím zákrokem“, jak se někdy dovídáme. To je však oblast, která leží naprosto mimo psychologii a psychoanalýzu. Všechno ovšem nelze také zredukovat na pouhou autosugesci, i když se to mimo náboženský kontext rádo nabízí, často dokonce vnucuje.

# Kapitola II

## 1. Vědomí, podvědomí, nevědomí a hypnóza

V této kapitole se pokusím osvětlit funkci těchto tří složek lidské duše, které souvisí i s hypnózou a o kterých se zmiňují obsáhle ve své psychoanalytické práci „Návrat k základům“. Pohlédneme-li na funkce těchto tří složek lidské duše, zjistíme, že vědomé procesy představují jenom malou část psychické dynamiky. – Podvědomí se nachází v bdělém stavu stále v aktivním kontaktu s okolím, přičemž všechno plasticky pojímá, filtruje, uspořádává a předává nevědomí. Ve spánku se obrátí „podvědomá pozornost“ hlavně k nevědomí a tělu, zatímco spojení s okolím je zredukováno na minimum, při silném vyčerpání v hlubokém spánku téměř zaniká. I když člověk musí spát v hlučném prostředí, mozek se uzavře vůči všem rušivým faktorům. Nevědomí je „skladištěm“, které všechny přefiltrované vjemy uchová s nejjemnějšími podrobnostmi.

Na myšlení se účastní všechny tři složky. Vědomí vlastní dvě důležité vlastnosti lidské osobnosti: inteligenci a vůli. Chceme-li myslet, můžeme se svobodně rozhodnout, které téma si zvolíme. Vůle uvede proud myšlenek do chodu, soudnost jej řídí. Při myšlení vzniká „sání“, které sahá až do nevědomí. Každá vědomá myšlenka klesne do podvědomí a stimuluje odsud asociativně příbuzné okruhy v nevědomí, které pak vystoupí do podvědomí, kde jsou na okamžik podrženy a přezkoumány, zda se hodí pro danou výpověď, než jsou vědomě přijaty. – Jestliže vniknou z nevědomí přímo do vědomí, vzniká někdy dokonce humor, poněvadž podle vědomého posouzení nejsou v souladu s danou záležitostí.

U hypnózy je těžiště přesunuto na podvědomí, kde se přijaté sugescie automaticky realizují. Vědomí je utlumeno, nevědomí však přechodně aktivováno.

## 2. Sugestivní mechanismus

Každý člověk je vystaven neustále sugestivním vlivům. Mnohé z nich jsou nepřímé vjemy skrze všechny smysly. Vizuální a akustické vjemy zaujímají největší část. Náš soustředěný pohled zachytí pouze výřez z celého zorného pole, zbytek vniká neomezeně do podvědomí a způsobí určitou

reakci, kterou si často neuvědomujeme. Každý vjem je buď pozitivní nebo negativní, což podvědomí rozezná zcela autonomně na svém místě sloužícím přepólování. Zatímco pozitivní vjemy působí na osobnost konstruktivně a ji organizují, působí na ni všechny negativní vjemy destruktivně, což ji dezorganizuje. Pochvala nás pozvedá a posiluje, kritika nás vnitřně přechodně rozkládá a oslabuje.

Nepřímé sugesce jsou pasivní, přímé naproti tomu aktivní a proto mnohem intenzivnější. Každá sugesce, která vychází od jiné osoby a je zaměřena na nás, se po přijetí mění automaticky v autosugesci, než se zrealizuje. Je tomu tak například i u rozkazu, který nejdříve vnitřně přijmeme a pak provedeme.

Že objektivní sugesce přechází v autosugesci, dokazuje i volba partnera, která spočívá na sympatii a uskutečňuje se přes podvědomé rozhodnutí. Když se na milostné a manželské páry podíváme pozorněji, povšimneme si nápadné podobnosti obličejů nebo alespoň jejich hlavních rysů, někdy i stavby těla. Při tomto způsobu volby se oba partneři zhlédli navzájem sami v tom druhém a tím vlastně i sami v sobě. Přijali se navzájem a tím se v podvědomí a v celé duši sjednotili, stali se jedním, aniž by si to uvědomili.

Domnívám se, že nejsilnější sugestivní vliv spočívá ve slově, poněvadž je v něm zhuštěna celá představa. Můžeme říct, že slovo je silným sugestivním stimulem. Dospěje-li tento do podvědomí, vyhledá si v nevědomí asociativně příbuzný prvek, načež následuje jeho pojmová realizace. Jedná se zde o jistý druh nevědomé automatické vzpomínky.

Sugestivní sílu slova dynamizují vnější sekundární vlivy, jako je jisté vystupování, gesta, hlas a pohled. Mimo to zvýší sugestivní vliv očekávání a víra subjektu v pramen sugescí, třeba i v nereálné schopnosti hypnotizéra. Když s něčím počítáme, čeká naše podvědomí na to s „otevřenou náručí“, aby to přijalo. Kryje-li se přicházející sugesce s našimi sklony a přáními, padá do „úrodné půdy“. Totéž platí o negativních autosugescích, které nás dráždí, rozladí nebo vystraší, jestliže obsahují sdělení, která se v nás dotýkají nepříjemných, nezpracovaných obávaných zkušeností.

Ačkoliv je reakce na sugesci vrozená, musí být asociativní pozadí vybudováno převážně během raného dětství. Nemůžeme postavit všeobecné tvrzení, aniž bychom zvažili celou problematiku, a sice, že existují lidé,



kteří jsou citlivější vůči sugescím než jiní. Toto určitě platí, avšak zde hrají uložené osobní zkušenosti důležitou úlohu, zkušenosti, které nás dělají vůči určitým sugescím citlivějšími, zatímco jsme vůči jiným absolutně neutrální. Věcně unavený člověk reaguje na každé cizí zívnutí okamžitě zívnutím vlastním, zatímco vůči celé řadě sugescí je úplně imunní.

Vedle objektivních sugescí, které se mění po přijetí v autosugesce, existují samozřejmě primární autosugesce, které si „uděluje“ subjekt sám. Uleháme například s podvědomou myšlenkou, že chceme spát a tak brzy usínáme. Pomocí autosugescí můžeme silně ovlivnit svůj život a to jak v pozitivním, tak i negativním smyslu, založit si cestu k úspěchu či neúspěchu v nejrůznějších formách životních aktivit a v podnikání.

Výchova dětí rovněž spočívá na sugestivním základě. Přitom jsou založeny v podvědomí vzory chování, které pak určují jednání dítěte, v mnoha případech jako automatismy neboli reakce na určité stimuly, třeba ve formě rozkazu nebo zákazu, jako popudy a zábrany.

# Kapitola III

## 1. Osobnost hypnotizéra

Žáci Mesmera věřili podle svého učitele mylně tomu, že hypnózu vyvolává jejich magnetismus, který se snaží přenášet vlastní vůlí do těla subjektu. Mnohý laik vidí i v dnešní době hypnotizéra jako muže, který má výjimečně silnou vůli, s níž dokáže druhého člověka podle libosti ovládat. Oba názory jsou, jak už víme mylné, protože každá sugesce hypnotizéra přechází jak je známo v autosugesci. Zvážíme-li skutečnost, že provádíme denně dokonce dětské sugesce tím, že plníme přání dítěte, musíme připustit, že hypnóza nemá s vůlí hypnotizéra nic společného. Tak jak téměř každý člověk může být zhypnotizován, tak dokáže i každý hypnotizovat. Je však nutné splnit dvě podmínky. Hypnotizér musí vyzařovat autoritu a budit důvěru. Subjekt musí brát hypnotizéra vážně a musí být ochotný přijímat jeho sugesce a nechat se zhypnotizovat. Pokud by toto vnitřně odmítal, tak hypnotizér by byl naprosto bezmocný, i kdyby měl obrazně řečeno „železnou vůli“.

Osobně mě hypnotická praxe nikdy ani v nejmenším neoslovila. Spíše to byla zvědavost zaměřená pouze na teorii hypnózy. Přesto však musím přiznat, že jsem z naprosté lehkomyšlnosti vyvolal zrakové hypnotické halucinace u dvou dětí. V prvním případě to bylo pětileté děvče. Bylo mi tehdy 16 let. Seděl jsem s tímto děvčetem jednou večer ve větší místnosti, která sloužila jako kuchyň k vaření a současně jako jídelna. O existenci sugesce nebo hypnózy jsem ještě nic nevěděl. Když jsme oba v chodbě zaslechli kroky, řekl jsem malému děvčeti, opravdu z hlouposti, že do kuchyně přijde čarodějnice. Po chvíli vstoupila matka tohoto děvčete, které v ní spatřilo jako v mladé sympatické ženě ošklivou čarodějnici, a dalo mi hodně práce, než jsem mu tuto vsugerovanou představu vymluvil a jej utišil. V druhém případě jsem jako student plnil v severní Itálii v německo-jazyčné oblasti o půlnoční mši funkci lektora. Vedle mne stál malý ministrant, který vestoje usínal. Abych jej probral, tak jsem se jej, jako v předcházejícím případě u pětiletého děvčete, z pouhé hlouposti, lehce dotknul a pošeptal mu do ucha: Tam nahoře na tom sloupu stojí malý živý andělíček. Tento ministrant po chvíli vykulil oči a na prázdné podestě sloupu spatřil malého živého andělíčka. Po příchodu do sakristie to okamžitě vzrušeně hlásil

kostelníkovi, který tohoto nebeského hosta pohotově podle rozpětí rukou ministranta změřil. Měl přesně 33,5 centimetru. Zvážit se mu ho nepodařilo, nad čímž vyjádřil ve svém nadšení hluboké politování. Zpráva o této nebeské návštěvě se rychle roznesla po celé farnosti. - Je sice pravda, že děti vlastní vyšší stupeň sugestibility, přesto však se odvažují tvrdit, že hypnotizovat dokáže kdokoliv, pokud použije mimo jiné správnou zaváděcí techniku hypnózy.

Na tomto místě bych chtěl pro lepší porozumění fenoménu hypnózy nechat čtenáře hypnotickou sugesci a její výsledek zažít osobně: Soustředte se prosím na tečky uprostřed elipsy po dobu asi deseti vteřin a pak pohlédněte na zeď. Nemusí být bílá, měla by však být světlá.



Tento obraz, který podvědomí vytvořilo a promítlo na zeď, vznikl na bázi hypnózy. Pokud se díváme na konkrétní obraz technikou hypnózy, tak podvědomí jej zpracuje jako obraz a na zeď přenesou pouze rám. Podvědomí tak nemá svobodu a prostor k samostatné tvorbě. Podvědomí požívá autonomii a je pozitivně zaměřené, to jest konstruktivně k cíli. Vjemy zvenčí probíhají zrakovým aparátem přes sítnici a zrakový nerv do zrako-

vého centra v mozku. Při subjektivně vytvořeném obrazu dochází rovněž k přenesení na zrakový aparát. Při experimentování s vnitřními obrazy pocítíme při intenzivnější aktivitě tlak na oči, čímž je vnitřní obraz přenesen do zrakového smyslu a promítnut navenek. Může se však stát, že tento obraz není přenesen na zeď, ale zůstane viset v prostoru mezi zdí a námi. Toto jsem zažil konkrétně s tímto obrazem pouze jednou.

Tento obraz vyvstane v našem vědomí i při zavřených očích, jeho standardní podoba znázorňující Krista však prochází přeměnami, obličej se mění. Samozřejmě, že černobílý kontrast zde hraje jistou úlohu. Dochází k přeměně negativu jako při vyvolávání fotek starou technikou do pozitivu, kde se mění černá barva v bílou a opačně. Tento kontrast je vlastně hybnou silou celého procesu.

Obraz na zdi vznikl na základě hypnózy. Zatímco byla vědomá pozornost soustředěna do jednoho místa, vnikal černobílý náčrt přes sítnici do podvědomí, kde byl převeden v podobiznu Ježíše Krista. Hypnotizér musí tedy odpoutat vědomou pozornost subjektu, dostat se se svou sugescí přímo do jeho podvědomí, kde se tato může zrealizovat. Vědomí by ji rozložilo, takže by se do podvědomí dostaly pouze „trosky“, s nimiž by podvědomí nic nesvedlo. Tuto podobiznu vidíme, jak jsem už shora uvedl, i se zavřenými očima, přičemž prochází změnami. Obličej se proměňuje v našem vědomí. Tady máme jasný důkaz toho, že se jedná o činnost podvědomí a ne pouze o činnost zrakového ústrojí. Celou tuto záležitost analyzuji ve svém díle: „Návrat k základům“.

Ve Španělsku v minulosti spatřili lidé na nebi v jedné oblasti kříž. Psychologie nebo psychiatrie si to vysvětlovala jako masovou hysterii. Předcházející zkušenost nám může podat jiné vysvětlení. Na obloze se mohla vytvořit určitá konstelace silně tmavých a silně světlých mraků a sice třeba za dne a nebo v noci za svitu měsíce. Při pohledu do tohoto „obrazce“ vytvořilo podvědomí kříž. Domnívám se, že tato souvislost existuje zřejmě i při zážitcích s UFEM. Podvědomí vytvoří smysluplný obrazec. Je tedy mylné považovat podobné úkazy za masovou hysterii, poněvadž se nejedná o nějaký sugestivní vliv, nýbrž o subjektivní konstantu, která se projevuje stejným způsobem u každého duševně zdravého člověka, jak je tomu i u předcházející podobizny Krista. V případě kříže na nebi je možné interpretovat tento jev v kontextu teologie a náboženství jako projev nějakého

Božího sdělení. Psychoanalytické vysvětlení je pouze primární pravdou. Právě ultimativní pravda má vždy hlubší smysl, který nám psychoanalýza bohužel nedokáže zjevit. Její dosah je velmi omezený. - Podvědomí je věrným sluhou vědomí, napomáhá mu. Hledáme-li ve městě na tabulkách nebo jmenovkách nějakou osobu, tak alespoň kapánek podobné jméno čteme jako jméno, jež hledáme. Předtím jsme si totiž toto jméno nepřčetli vědomě a tím se dostalo na řadu podvědomí s jeho pomocnou funkcí. Přesto se v této konkrétní pomoci skrývá zpravidla omyl.

Sugesce je mnohem „nakažlivější“ než jakékoliv infekční onemocnění. Občas nám média zjeví nějakého poslance, jak unaveně zívá nebo spí. Není divu. Politik má neomezeně dlouhou pracovní dobu, protože se jedná o službu. Kdyby poslanci na sebe viděli, tak se nedá v kterékoliv zemi na světě vyloučit, že by se celý parlament rozzívá. Mohl by i usnout a stát se tak obětí hlubokého spánku, který by byl přerušen úderem kladivem předsedy parlamentu do stolu, k čemuž byl podnícen vlastním snem, v němž se mu celý parlament rozhádal a rozkřičel.

Zodpovězme si tedy hlavní otázku této kapitoly. Existuje vůbec osobnost hypnotizéra? Ano, existuje, ale ta je rozštěpena na dvě poloviny. První polovina je původcem hypnózy a druhá jejím realizátorem. Původce se nachází mimo subjekt jako jiná osoba, realizátor však přímo v subjektu.

## **2. Kdo může být hypnotizován**

Mezi některými lidmi je rozšířen omyl, že je možno zhypnotizovat pouze člověka se slabou vůlí, zatímco hypnotizér má vůli silnou. Ve skutečnosti nehraje síla vůle naprosto žádnou úlohu. Základní podmínkou je ochota nechat se zhypnotizovat a následně vnitřně přijímat sugesce, neklást jim žádným způsobem vnitřní odpor. Jak nám zkušené badatelé sdělují, urychlí předcházející zážitek hypnózy další následné hypnotické sugesce v jejich realizaci.

Děti jsou citlivější pro přijímání sugescí než dospělí. Mimo vývojový aspekt děti stojí na základě výchovy pod stálým sugestivním vlivem rodičů a učitelů vzhledem k poslušnosti. Jsou ochotnější přijímat příkazy a zákazy. Přitom vnímají mnohem více podvědomě než dospělí, což souvisí s jejich vývojovou fází. Jejich vůle a soudnost se ještě zcela nevyvinuly. Převaha představitelnosti u dítěte, která předchází sílu vůle, podporuje

zřejmě jeho sugestibilitu ve vysoké míře. Po dětech by směli být vojáci dobrými subjekty hypnózy, poněvadž jsou zvyklí se podřídit autoritě a přijímat a provádět rozkazy.

Měl jsem možnost si některé muže vyslechnout, že prý by je nedokázal nikdo zhypnotizovat, protože mají silnou vůli. Ano, nedokázal by je nikdo zhypnotizovat, poněvadž se nechtějí dát zhypnotizovat. Je ovšem také možné, což by mohli potvrdit praktické testy, že hypnóza nefunguje u člověka v depresivním stavu nebo po těžkém duševním šoku nebo stresu. Jedná se zde pouze o mou domněnku v kontextu chápání duševních pochodů. Rovněž může hypnóza pravděpodobně selhat i při vážné poruše funkcí duševní soustavy, kde je rovnováha, svoboda, a autonomie podvědomí nějakým způsobem z jakékoliv příčiny narušena.

Všeobecně se předpokládá, že 90 – 98 % obyvatel dokáže zažít lehkou hypnózu, hlubokou až 75%, pokud je technika přizpůsobena individuálním zvláštnostem každého subjektu.

# Kapitola IV

## 1. Příprava subjektu

Dříve, než se začne se zavedením hypnózy, mělo by se subjektu několik věcí vysvětlit, aby se u něj odstranily případné obavy nebo strach, které vytváří překážky pro přijetí sugescí a jejich následnou realizaci. Tím se zabrání možnosti totálního selhání hypnózy, jehož příčina spočívá v subjektu, a která se často nedá vyrovnat ani tím nejlepším způsobem zavádění hypnózy. U osob, které se domnívají, že jenom lidé se slabou vůlí mohou být zhypnotizováni, je ohrožen pocit sebehodnoty. Takové mínění je třeba vyvrátit.

Druhou nejčastější překážkou, která musí být odstraněna, je strach, jenž vychází z nedostatečné znalosti hypnózy. Když subjekt oznámí, že má strach z toho, že se po hypnóze už neprobudí, je nutné mu říct, že hypnotický trans přejde automaticky do přirozeného spánku, kdyby se probuzení náhodou nepodařilo. Hypnotické halucinace odezní, jak jsme zakusili u podobizny Krista. Je třeba vyloučit i strach, že se subjekt dostane natrvalo pod moc hypnotizéra, pokud tento strach existuje v mylné představě subjektu. Do moci hypnotizéra se člověk dostane pouze za předpokladu, že s tím souhlasí. Tato obava se však bohužel nedá zcela anulovat. Posthypnotická sugesce, o níž bude později řeč, je docela reálným instrumentem moci hypnotizéra nad subjektem. Tato moc nesmí být z právního a morálního hlediska nikdy zneužita. – Mnozí lidé se úzkostlivě obávají, že by pod hypnózou mohli něco vyrazit. Vyrazí jenom to, co by vyrazili i za jiných okolností. Aby se vyloučil stěží definovaný strach, může se podat informace o některých hypnotických jevech, přičemž je třeba poukázat na jejich neškodnost. Je dobré zdůraznit například zdravotní efekt, který přinese zcela jistě pozitivní sugesce vzhledem k tělesnému a duševnímu zdraví. Není dobré vzbudit v subjektu předem velká konkrétně zaměřená očekávání, poněvadž by to mohlo vést ke ztroskotání celého pokusu. Subjekt by se tím ve svém nitru vzdálil od přímého kontaktu s udělenými sugescemi.

## 2. Testy sugestibility v bdělém stavu

Testy sugestibility jsou ověřeny badateli v oblasti hypnózy praxí a proto je na ně spolehnoutí. Jako teoretický psychoanalytik odstoupím tuto oblast příslušným odborníkům a předám jim v následných dvou odstavcích nepřímě slovo. Ačkoliv je možné se zavedením hypnózy začít i bez těchto testů, vrhnou přece jenom světlo na stupeň sugestibility subjektu, což umožní správnou volbu vhodné zaváděcí metody hypnózy, a při nízké sugestibilitě doporučí dodatečnou senzibilizaci. Dva testy by mohly posloužit jako příklad, k nimž každý hypnotizér může vynalézt své vlastní.

Subjekt neboli pokusná osoba učiní pár kroků, aby se uvolnila a pak zůstane stát. Nohy musí mít při sobě, paže nechá volně svěšené. My se jako hypnotizér postavíme za její záda, vložíme jí prsty mezi lopatky a požádáme ji, aby se lehce naklonila dozadu, přičemž by měla pocítit v místě dotyku lehký tlak. Pak jí sdělíme, že je tažena na prstech zpět dozadu. Ruku velmi pomalu stahujeme. Pokud tělo subjektu následuje tento zpětný pohyb, víme, že tato osoba je sugestibilní, pokud ne, tak je třeba počítat s delším zaváděním hypnózy.

Druhá varianta testu je omezena pouze na jeden úd, u praváka na pravou paži, u leváka na levou. Posadíme se s pokusnou osobou ke stolu. Tato položí paži na stůl tak, aby ležela od špiček prstů až po loket. Pak pokusnou osobu požádáme, aby sebe i paži uvolnila. Poté začneme udělovat následující sugesce: „Vaše paže je lehká, zcela lehká, je stále lehčí a lehčí. Její váha zcela zmizela. Ano, začíná opouštět stůl a se zvedat. Už se zvedá, stále výš a výš.“ Tento test je poněkud náročnější než předcházející, poněvadž nepředpokládá negativní, to je klesavý počín, nýbrž obsahuje pozitivní stoupavou automatickou činnost. Podaří se však u sugestibilní osoby, která je vhodná pro hypnózu.



# Kapitola V

## 1. Zavádění hypnózy

I zde se jedná alespoň v základě při zavádění hypnózy o poučení odborníky, kteří byli zapojeni do hypnotické praxe. Pro zavedení úspěšného a rychlého hypnotického transu je třeba dbát několika základních požadavků. Hypnotizér musí přes subjektivní povahu hypnózy s rozhodujícím centrem v subjektu vyzařovat prestiž a současně důvěru. Pozitivní očekávání subjektu urychlí hypnózu jako katalyzátor. K tomuto se řadí ještě jeho představa o tom, jak se hypnotizuje. Jeho představě by se měla přizpůsobit zaváděcí metoda. Mimo to hraje i celkový charakter subjektu při volbě metody důležitou úlohu. U žen nebo citlivých osob se používá takzvaná pozitivní nebo mateřská hypnóza, která spočívá v důvěře k hypnotizérovi a vyznačuje se jemnou metodou s porozuměním. Zde hrozí však nebezpečí, že hypnotizér klesne pod psychologickou rovinu subjektu a tím se mu podřídí. Toto interpretuje subjekt jako nejistotu a získá tím vůči hypnotizérovi pocit nadřazenosti, což veškerý úspěch hypnózy překazí. Schopnost jemného vcítění umožní vycítit tuto kritickou hranici.

Takzvaná autoritativní neboli otcovská hypnóza je používána především hypnotizérem vystupujícím před publikem pro zábavné účely, který se svými „pokusnými králíky“ zachází často velmi drsně, což někdy hraničí až se zastrašováním a hrozbami.

Lékař dá přednost spíše mateřské hypnóze, poněvadž každá netaktnost mobilizuje v pacientovi psychické obrany. Následky je možné lehce předvídat. Dojde automaticky k běžnému zranění vztahu. Myslím tím zranění bez následné duševní poruchy. Pacient se už nedostaví. Obrátí se na jiného lékaře.

Je třeba dbát ještě několika vnějších okolností. Všechny rušivé faktory, které by mohly subjekt skrze jeho smysly rozptylovat, musí být eliminovány. Tyto jsou: příliš mnoho předmětů v jeho zorném poli, ruch, nepříznivá teplota, pronikavý zápach.

I když je možné provést hypnózu vestoje, vsedě nebo vleže, je nejlepší první zavedení hypnózy provést v pohodlné poloze vsedě, přičemž by se subjekt měl pohodlně opřít zády, aby se maximálně uvolnil. To zvýší

jeho celkovou pasivitu. Pak se musí upoutat jeho vědomá pozornost. Necháme jej soustředit se na jeden předmět, což unaví jeho oči. Po chvíli začneme dávat jistým hlubokým monotónním hlasem sugesci v budoucím nebo přítomném čase. Po přijetí sugesci jsou případné vnitřní zábrany pro další sugesci oslabeny. Z mého psychoanalytického pohledu by se po každé sugesci měla učinit přiměřená přestávka, aby v duševní soustavě mohlo pozvolna a úplně dojít k funkčním přeměnám. Sugescie musí tedy být v souladu s pokrokem funkcí podvědomí. Sugerují se tedy uvolnění, těžkost v údech a spánek. Pokud selže zavedení hypnózy, dá se to za vinu subjektu tím, že se poukáže na jeho chybné chování, čímž si hypnotizér obhájí vlastní prestiž. První pokus zjeví, zda je zapotřebí více sezení s dalšími pokusy.

Po tomto základním pohledu na zavedení hypnózy obrátíme naši pozornost k různým technikám hypnózy. Během hypnotického transu zůstane subjekt spojený s hypnotizérem skrze takzvaný raport, který je sice zřídka přerušen, přesto by však subjekt neměl být ponechán delší dobu osamocen, aniž by slyšel hlas hypnotizéra. Spojení, neboli raport, musí být občas obnoveno.

## 2. Hypnotická stádia a jejich jevy

V hypnóze rozlišujeme tři stádia, v nichž se vyskytují určité fenomény, které jsou vyvolány příslušnými sugescemi:

### A) Lehká hypnóza

Tato se vyznačuje omámeností, neschopností otevřít víčka, strnutím svalů a bezbolestností.

### B) Střední hypnóza

Ve středním hypnotickém stádiu se samozřejmě setkáváme se všemi fenomény lehké hypnózy, které jsou však posíleny ve své intenzitě. Bezbolestnost sahá dále a hlouběji, strnutí svalů se může rozšířit do celého těla, může dojít k disociaci jednotlivých svalových částí. K tomuto přibývají jako nové jevy neschopnost vzpomínání a halucinace. V časovém zkreslení dochází k zpomalení nebo ke zrychlení průběhu času v jeho subjektivním prožití.

### C) Hluboká hypnóza

Vedle předchozích fenoménů zde nalezneme zavedení subjektu

do jeho dřívějších období života, neschopnost si na něco vzpomenout, posthypnotickou sugesci, automatické psaní a mluvení a všeobecně známou změnu osobnosti.

Za mých pobytů v Londýně jsem se jednou dostal do kostela mezi křesťany s evangelickým zaměřením, kde jsem slyšel některé z přítomných mluvit „cizími jazyky“, kterým jsem samozřejmě nerozuměl. Jednalo se z mého pohledu mimo biblický a náboženský kontext o automatické mluvení pod vlivem podvědomí. Příslušníci tohoto křesťanského směru věřili, že mluví cizími jazyky z vnuknutí Ducha Svatého. Když příslušný mluvčí domluvil, tak jeden z přítomných vstal a předcházející řeč v „cizím jazyce“ překládal nebo volně interpretoval. – V Kalifornii existovala za mých pobytů ve Spojených státech podle mé informace nějaká křesťanská sekta, jejíž věřící se během bohoslužby uváděli buď pomocí externí sugesce nebo autosugesce do hypnotického transu a vyvolávali halucinace s náboženskou náplní. Vůbec mě tato možnost nepřekvapuje. Je vysvětlitelná i psychoanalyticky mimo náboženský kontext. Nehodlám se toho však dotýkat, protože přes můj náhled do těchto psychoanalytických zákonitostí si nedovoluji popírat eventuální náboženské pravdy.

# Kapitola VI

## Techniky hypnózy

### 1. Objektivní techniky

V 19. století se používaly především objektivní techniky hypnózy.

**a) Mesmer** hypnotizoval takzvaným magnetickým hlazením, poněvadž věřil, že hypnóza vzniká magnetismem. Osvoji si k tomu vlastní techniku, přičemž opisoval v blízkosti těla subjektu rukama pohyby, které sahaly systematicky od hlavy až k chodidlům. Subjekt v sobě během tohoto procesu choval důležitou informaci a sice, že takové léčení vyvolává trans. Hypnotická sugesce tedy byla předem uložena pro aktivizaci v každém subjektu, který Mesmera vyhledal, aby se od něj nechal léčit. Při probouzení z hypnotického spánku otočil pohyby rukou o 180 stupňů. Samozřejmě, že se přitom nejednalo o nezbytný směr pohybu. Byla to pouze Mesmerova představa, kterou vnášel do subjektu a tím plnila svůj účel.

**b) Braid** používal lesklý předmět, který se nacházel několik centimetrů nad nosem pacienta. Toto unavilo jeho oči. Přitom se měl soustředit na to, jak se pozvolna dostavuje spánek, což posilovalo upadání do transu.

**c) Francouzský neurolog Charcot** stimuloval monotónně sluch, což u pacienta vyvolalo ospalost. Mimo to se jako neurolog logicky domníval, že tlak na určitá místa těla nebo jejich hlazení, což se přenášelo na nervy, může způsobit trans. K hypnotickým zónám patřila vrchní část lebky, kořen nosu, loket a palec. I bez hlubokých znalostí neurologa vyzorujeme, že tyto části jsou zvýšeně citlivé. Také zde si pacient přinesl očekávání hypnotického transu s sebou, takže nebyly nutné žádné verbální sugesce.

**d) Technika fascinace** představuje spojení shora uvedených starých technik s moderním přídavkem, který vyplývá z moderního osvědčeného poznání, že hypnóza spočívá v sugesci. Subjekt se musí několik minut soustředit na jeden předmět, což jej unaví a senzibilizuje pro přijetí sugescí, které jsou monotónně formulovány jako únava, tíže údů a spánek. Místo předmětu si někteří hypnotizéři tuto metodu upravují tím, že nechají subjekt upřeně se dívat do svých očí. Toto má podle úsudku přímých badatelů v oblasti hypnózy tu nevýhodu, že hypnotizér, který má myšlenku hypnózy rovněž v hlavě, může upadnout dříve do transu než subjekt, nebo se může stát, že oba jsou současně zhypnotizováni.

## 2. Subjektivní techniky

V posledních desetiletích byly příslušnými odborníky vyvinuty nové a zjemněné techniky, z nichž zde budou některé představeny. Můžeme je rozdělit do čtyř kategorií: uvolňovací technika, autosugestivní technika, autoritativní technika a shovívavá technika.

**a) Při uvolňovací technice** zaměříme pozornost subjektu na jeho tělo s cílem uvolnění a uvedeme poté jeho vědomí do pasivního stavu, aby sugesce vnikly přímo do podvědomí, aniž by před tím byly vědomě „rozžvýkány“.

**b) Autosugestivní technika** je poměrně málo rozšířena, poněvadž subjekt může po krátkém zacvičení převzít úlohu hypnotizéra a může se podle libosti uvádět do transu. Autosugestivní techniku použijeme tehdy, když hypnotický trans již existuje. Přitom se však nejedná o posthypnotický návod, neboť ponecháme subjektu svobodné rozhodování a volnou ruku. Aby tato technika fungovala, napojíme ji obvykle na právě ukončený fenomén, jehož přivedení je žádoucí v budoucnosti. Subjekt si něco vybere ze svých přání a přes autosugesci splní. Tímto úspěchem si potvrdí funkčnost své autosugesce, což se stane, dá se říct, zárukou pro další hypnotické autosugesce ať již následné nebo budoucí.

**c) Autoritativní technika** přivede dle zkušenosti praktických badatelů hypnózy subjekt asi za sedm minut do středního transu, když přidáme k sugescím únavy a ospalosti slovo „spánek“. Abychom zvýšili hypnotizující účinek, zvýšíme svoji prestiž. Použijeme takzvanou počítací techniku, která je velmi rozšířená a oblíbená: nejdříve zaměříme podle známé klasické metody pozornost subjektu do jednoho bodu. Pak mu oznámíme: „Budu počítat jedna-dvě, jedna – dvě. Když řeknu jedna, zavřete oči, když řeknu dvě, tak je otevřete. Zatímco oči zavíráte a otevíráte, brzy zjistíte, že se vám tím oči unaví a že vám připadá stále těžší je otevřít, až zůstanou nakonec docela zavřeny. Ano, jsou již docela zavřené a spleené. Protože jsou spleené, nemůžete je již otevřít. Soustředte se nyní na svou hlavu. Cítíte, jak je těžká. Brzy bude tak těžká, že začne klesat. Jakmile se brada dotkne košile, upadnete do hlubokého spánku. Neprobudíte se, dokud vás nevzbudím. Pak se budete cítit docela zotavený, jako byste dlouho dobře spal. Uslyšíte všechno, co říkám a provedete rád každý můj pokyn. – Vaše hlava je těžká, docela těžká, je už tak těžká, že pozvolna klesá. Ano, už kle-

sá, a nemůžete ji udržet. Už se dotkla košile a vy jste v hlubokém spánku. Vy mě však slyšíte a rozumíte všemu, co říkám.“

Abychom se o tom přesvědčili, že subjekt dosáhl středního transu, provedeme následující test. Zvedneme jeho paže a namluvíme mu, že se zcela samostatně pohybují v kruhu. Zatímco se otáčí, prohlubujeme trans dalšími sugescemi: „Vaše paže jsou úplně odděleny od těla, točí se samostatně, a vy upadáte do hlubokého, hlubokého spánku.“ – U autoritativní techniky je subjekt, jak nám samotný název této techniky zjevuje, ovládán naprosto hypnotizérem. Hypnotizér musí vzbudit dojem, že všechno proběhne přesně podle významového obsahu každé sugesce. Neschopnost pohybu znamená jednoduše neschopnost pohybu, a tak dále u všech následujících sugescí. Podvědomí je totiž na „frekvenci“ této metody plně nastavené a naladěné, takže se snaží ve své přirozené pomocné funkci celý proces zachovat v jeho úspěchu.

**d) Shovívavá technika** nesmí, jak nám to samotný název zjevuje, vzbudit dojem, že hypnotizér subjekt ovládá nebo se o to snaží. Sugescie je však třeba udělovat přesvědčivě a s jemným psychologickým citem. Nejdříve dosáhneme zavření víček: „Tak, soustřeďte se na ten tmavý flek na zdi. Poněvadž ten flek tak dlouho pozorujete, vaše víčka se natolik unavila, že se začínají zavírat. Vaše víčka jsou těžká, velmi těžká, nezadržitelně se vám zavírají, ano, už jsou zavřena. Nyní se soustřeďte na své nohy. Všimněte si, jak jsou pozvolna těžší a těžší. Ano, jsou těžké, velmi těžké, tak těžké, jakoby byly z olova. Stejný pocit tíže se nyní zmocňuje i vašich paží. Jsou tak těžké, že s nimi nemůžete ani pohnout. Vidíte? Žádný pohyb není možný. Chci vás však od tohoto spoutání osvobodit. Budu počítat do pěti, a když uslyšíte číslo „pět“, začnou být vaše paže a nohy velmi lehké, tak lehké jako sněhové vločky. Ano, jsou lehké, úplně lehké a už cítíte, že vám začínají utíkat do vzduchu. Ano, nohy se už nedotýkají podlahy a ruce už opouštějí klín.“ - U méně sugestibilních subjektů necháme podle doporučení přímých badatelů stoupat a pohybovat se nejprve jednotlivé prsty, pak ruce a tak dále. Pokračujeme: „Zatímco vaše údy jsou lehké jako perly, je vaše hlava těžká. Cítíte, že jste velmi ospalý. Hlava vám klesá na prsa, neboť upadáte do hlubokého spánku. Přitom slyšíte má slova.“

Zde se subjekt nachází ve středním transu. Abychom jej ponořili do hlubokého hypnotického spánku, musíme mu udělovat další sugescie,

kteře by měly být alespoň v základě v přiměřeném asociativním souladu s předešlými sugescemi. Prohlubujeme jimi pozvolna hypnotický spánek. Abychom zjistili, zda subjekt dospěl do hlubokého transu, necháme jej vizuálně halucinovat. Před tím mu však musíme udělit sugesci, že neprociťne, když otevře oči. Požádáme jej také citlivě o to, aby své halucinace co možná nejpřesněji popsal, což nás ujistí o hloubce dosaženého stupně transu. Spolehlivým prostředkem ověření jsou posthypnotická sugesce a posthypnotická zapomnětlivost, ovšem až po probuzení, například: „Když se probudíte, podáte mi ruku a pozdravíte.“ (jako posthypnotická sugesce). Toto opožděné potvrzení má rovněž svou hodnotu pro další hypnotické operace.

Jak vidíme, je možné dosáhnout žádoúcího stavu transu přímo pomocí speciální metody. U střední a hluboké hypnózy je na první pohled rozpoznatelné zesilování sugestivního tlaku. Těžké údy a spánek jsou zde charakteristické. Také zvyšování metodického použití je nápadné. Zatímco postačí u středního transu čtyři stupně, je jich u hlubokého transu zapotřebí pět, totiž zavření víček, tíže údů, lehkost údů, spánek a halucinace. K prohloubení transu můžeme použít jednoduše různé sugesce, které však musí odpovídat příslušné hypnotické hloubce, jinak nepůsobí. Každá přijatá sugesce prohloubí trans a dovolí tím použití náročnější sugesce. Druhou možností nám skýtá psychologický zákon protikladného účinku. Doporučuje se například: „Svou pěst jste pevně sevřel. Bylo by škoda ji otevřít. Čím více se o to snažíte, tím pevněji se vám bude svírat. Zkuste tedy pěst otevřít. Vidíte? Nejde to. Je nyní mnohem pevněji sevřená.“ Tato skutečnost udělá na subjekt sugestivní dojem a přivede ho do hlubšího transu.

Každý hypnotizér postupně vyvine svou vlastní techniku. V této práci se však jedná o ověřené techniky příslušných expertů, aby nedošlo z mé strany k nějakému mylnému návodu, čímž by hypnóza mohla opustit svou spolehlivou cestu. Lékař může použít placebo efekt. Na základě jeho oblasti povolání a prestiže dá pacientovi například skleničku vody, kalciovou tabletu, nebo injekci s destilovanou vodou a prohlásí, že se jedná o lék vyvolávající hypnotický trans. Pacient by však měl mít alespoň mlhavou představu o existenci hypnózy, která postačí k jejímu vyvolání.

## Kapitola VII

### Vyvolání hypnotických jevů a jejich vysvětlení

Prakticky všechny hypnotické jevy se dějí v rámci komunikace mezi hypnotizérem a subjektem. Jsou výsledkem udělených sugescí, které se po jejich přechodu v autosugesce automaticky realizují v podvědomí.

Prozatímní informace nám naznačují, že určité jevy mohou být buď vyvolány nebo odstraněny. V prvním případě se jedná o pozitivní nebo kreativní činnost podvědomí, v posledním o negativní, jistý druh anulování.

**a) U motorických jevů se například vyskytují:**

+ Ztuhnutí údů, těla

- Disociace údů, to znamená automatické pohyby

**b) V emocionální oblasti jsou vyvolávány pocity a nálady, nebo existující odstraněny**

+ Vyvolání pozitivních a negativních citů a nálad

- Odstranění pozitivních a negativních pocitů a nálad

**c) Ve smyslové oblasti je hypnotizér „kouzelníkem“**

#### 1. Pozitivní halucinace

Pozitivní halucinace umožní subjektu zažít věci, které ve skutečnosti neexistují. Všechny smysly lze oklamat:

+ a) voda chutná jako výborná káva

+b) voda voní jako fialková, šeříková nebo konvalinková voňavka

+c) studený předmět hřeje

+d) z ničeho vznikne například holub

+e) ticho se promění v krásnou hudbu

#### 2. Negativní halucinace

U negativních halucinací je naproti tomu skutečnost anulována, negována.

- a) výborná káva chutná jako voda

- b) voňavka voní jako voda

- c) teplý předmět „ztratí“ teplotu



- d) skutečný holub zmizí
- e) krásná hudba zmizí

Zatímco u pozitivních halucinací dochází k realizaci vsugerované představy, vyznačují se negativní halucinace disociací. Takže informace se nedostane do příslušných vjemových center v mozku. Oba procesy si můžeme představit jako pupen květiny, která se ráno otvírá (+) a navečer zavírá (-).

U pozitivních halucinací jsou sluchové halucinace těžko dosažitelné. U vizuálních halucinací nepředstavují pozitivní naprosto žádný problém, poněvadž jsou snem a představivostí předem připraveny. Negativní halucinace nejsou tak jednoduché a rychlé u každého subjektu. U sluchových halucinací si každý psychiatr a psychoanalytik vzpomene na schizofrenii, kde k těmto halucinacím dochází. Jako teoretický psychoanalytik zde spatřuji souvislost v tom, že řeč je již ve svém základě vnímána duševní soustavou jako cizí, což je v souladu s podstatou schizofrenie, u níž dochází mimo klasický symptom „slyšení cizích hlasů“ i k dalším symptomům stejné podstaty, kdy pacient vnímá vlastní city a myšlenky jako cizí.

Pozitivní halucinace podléhají subjektivní představě hypnotizované osoby a mají proto subjektivní charakter. Stejná sugesce vede samozřejmě u pěti subjektů k pěti výsledkům, které se od sebe sekundárně, to je ne v samotném jádru, liší na rozdíl od podobizny Krista na straně 17, kde je výsledek stejný. Verbální sugesce však obsahují „svobodný prostor“ pro jejich subjektivní realizaci. Každý subjekt popíše vsugerovaný jev svým způsobem. K tomuto závěru lze dospět teoretickou úvahou i bez soustavy příslušných pokusů a jejich vyhodnocení.

Hypnotické halucinace se podle badatelů hypnózy podobají ostatně LSD-halucinacím. Přesto jsem toho názoru, že hypnotické halucinace jsou na rozdíl od snu a halucinací vznikajících při poruchách duševní soustavy nebo extrémních stresových stavech halucinacemi povrchovými, které nevznikají v hlubokém nevědomí, nýbrž v hlubším podvědomí, i když v součinnosti s nevědomím, jsou přímé, to znamená nemají symbolický význam, jak je tomu u halucinací hloubkových zakotvených v nevědomí podléhajícím nevědomé vůli a ne vůli hypnotizéra, který ovládá podvědomí. Při hypnóze se tedy nacházíme o jednu rovinu výše, to je v podvědomí. Dokazuje to i komunikace hypnotizéra se subjektem. Podvědomí je totiž

v hypnóze zaměřené navenek. Při vizuálních halucinacích je třeba, jak už bylo na to poukázáno, subjekt předem upozornit, aby se neprobudil. Otevření očí totiž podvědomí interpretuje jako procitnutí. Jedná se zde o sugesci, kterou v sobě všichni chováme. Tato se musí kontrasugescí neutralizovat.

Co se týká paměti, představuje vzpomínka na dávno zapomenuté zážitky pozitivní hypnotický výkon, vsugerované zapomenutí faktů můžeme chápat jako její protiklad.

Vyvolání doposud uvedených jevů je docela jednoduché. Podáme subjektu, který se nachází v požadované hloubce transu, například skleničku vody a namluvíme mu, že se jedná o výbornou kávu. Samozřejmě, že milovník kávy naletí na tuto návnadu o to rychleji, protože má v sobě příslušný sklon, který má stimulační účinek na tuto souladnou sugesci.

**Hypnotické sny** se vyvolají verbální sugescí, přičemž se setkáváme se dvěma hlavními druhy.

## 1. Sny podobající se filmu

Subjekt sleduje film jako v kině. Jednotlivé scény probíhají automaticky před jeho očima. Různé epizody z minulosti mohou být oživeny, které jsou uloženy v nevědomí. Vedle toho existuje možnost aktivovat fantazii subjektu. Podle přání hypnotizéra mohou sny být příjemné nebo nepříjemné. Například: „Když otevřete oči, budete na plátně/bílé zdi sledovat poslední svatbu/pohřeb, jehož jste se osobně zúčastnil.“ Scénický průběh snu ukazuje, že u hypnózy na základě negativního přepólování duševních sil, to je zaměření do minulosti, začne působit latentní disociace. Hrubá asociativní spojení scén vyvěrají z jemných diferencovaných specifických vnitroduševních vzruchů. Domnívám se, že čím větší je disociace, tím větší je i citlivost.

Zatímco sny podobající se filmu mají příbuznost s psychoneurotickou poruchou, poněvadž subjekt ví, že tento obsah představuje jenom automaticky probíhající proces v jeho vědomí, zdá se na první pohled, že hypnotické halucinace mají psychotický charakter, poněvadž vztah k realitě je narušen. Přesto si myslím, že hypnotické halucinace nelze charakterizovat jako psychózu, jak jsem výše uvedl. Jedná se totiž o povrchové halucinace, které nemají s psychózou spojenou s rozrušením a extrémně silně zvýšenou

aktivitou mozku a nevědomí nic společného. Jedná se tedy o řízené povrchové halucinace. U psychózy se naproti tomu setkáváme se samovolnými hlubokými halucinacemi na symbolickém podkladě, s nimiž se podrobněji zabývám v mé psychoanalytické práci „Návrat k základům“.

## 2. Aktivní sny

Subjekt v tomto snu vystupuje jako aktivní osoba. Tento sen vyžaduje hlubší trans. Celkový obraz se skládá z řady asociativně spojených jednání, která vzniknou automaticky podle zadání. Pak si hypnotizér nechá sen vyprávět.

Opakování nočního snu a posthypnotické zadání nějakého snu rozšíří toto pracovní pole.

## 3. Zdvojení Já

Při zdvojení „Já“ se podle mého pojetí vlastně setkáváme s uměle vyvolanou autoskopickou halucinací, neboť subjekt se sám vidí jakoby ve formě dvojčete. Toto není tak podivuhodné, jak se to na první pohled zdá. Máme totiž jasnou představu o tom, jak jsme při různých příležitostech vypadali, což bylo uloženo v nevědomí. K tomu přijdou ještě různá chování v příslušných rolích, která byla podvědomím předána do nevědomí. Při hypnotické sugesci dojde k vyvolání této představy z „nevědomé paměti“, zhruba řečeno z nevědomí. Při autoskopické halucinaci se však jedná o symbolický projev. I ve snu se občas po symbolickém zpracování nějakého zážitku nebo očekávání v nevědomí vidíme, ovšem zpravidla v zrcadle nebo ve skleněných dveřích s tmavým pozadím. V hypnóze se však jedná o přímou sugesci bez symbolického významu a jeho zpracování podvědomím do vlastní osobnosti. Když subjektu oznámíme, že se uvidí v pokoji, tak závisí podle mého hodnocení to, jaký se uvidí, na jeho vnitroduševních okolnostech. Může vystoupit v zimníku, pokud pocítuje teplo, nebo v obleku a kravatě, pohne-li se v něm slavnostní nálada, nebo ve sportovních teplácích, pokud se jedná o aktivizující pohnutku. Asociativní zákonitost se stane režisérem podvědomí této scény. Věrná kopie aktuálního vzhledu je přirozeně také myslitelná. Přitom se subjekt cítí být ve vlastním těle. Pravá disociace osobnosti není tak jednoduchá. Subjekt „je“ a cítí se přitom být mimo jeho vlastní tělo a pozoruje ho z přiměřené vzdálenosti.

## 4. Časové zkreslení

Časové zkreslení je poměrně nově objevený hypnotický jev. Časový cit subjektu je odpojený od objektivního hodinového času, takže zažije například jednu hodinu jako jednu minutu nebo opačně pojme jednu minutu jako celou hodinu. Změna v časovém rozpětí závisí na sugesci. Činnost vnímání času je buď zrychlená nebo zpomalená. Dojde k přestavbě „vnitřních hodin“. Tento objev nemohl na sebe nechat dlouho čekat. Jak se při bádání snů už dávno zjistilo, trvají některé sny s časově velmi rozsáhlými událostmi pouze několik vteřin. Hypnotické zkreslení času má podobný princip. Musíme však subjekt na žádoucí časovou změnu „nastavit“. Vsugerujeme mu například, že jedna vteřina představuje jednu minutu. Pak provede myšlenkové jednání za jednu vteřinu, na niž by v bdělém stavu potřeboval minutu.

## 5. Změna osobnosti

V hypnotické praxi je všeobecně známo, že pokusná osoba může pojmout na sebe jakoukoliv jinou osobu nebo nějaké zvíře, o nichž má představu a jedná pak jako oni. Musíme zde ale rozlišovat mezi hercem, který interpretuje úlohu Napoleona a subjektem, jemuž jsme namluvili, že je Napoleon. Podvědomí akceptuje na základě své pomocné funkce novou osobnost, kterou si však musíme představit jako „tenký plášť“, pod nímž dřímá původní osobnost, kterou tvoří celý obsah dosavadního života se vším všudy. Také ve snu se duše odívá na krátký okamžik do jiných lidí, do zvířat a krajin, načež jsou tyto obrazy vlastním Já, které přebývá v jádru osobnosti, odraženy a objektivizovány. V hypnóze podvědomí vsugerovaný „plášť“ na chvíli podrží, jakmile se tato představa rozšířila a „zajala“ duši.

## 6. Zpětná vazba (zavedení do minulosti)

Při zavádění do minulosti pošleme subjekt zpět do předcházejících věkových období. Nyní se nabízí otázka, zda tento hypnotický jev je pravý a nebo zda se jedná o pouze herecký výkon. Příslušné psychologické testy potvrzují jeho pravost. Inteligence a rozvoj osobnosti dospělých odpovídají právě tomuto věkovému stupni, což potvrzuje například srovnání písma.

Dospělí, kteří byli zavedeni do věku pěti let, vykazují stejné písmo jako v dětství. Chovají se jako děti. Toto je samozřejmé, protože jednotlivá vývojová stádia osobnosti jsou trvale uložena v nevědomí, takže mohou být opět prožita se všemi výraznými emocemi.

Zavedení do minulosti je možné až do období embryonálního stavu před narozením. Uleknutí, které matka zažila v době těhotenství, se přeneslo jako negativní emoce automaticky i na embryo. Toto trauma se dá během hypnózy probudit a nechat subjektem znovu prožít, přičemž se uleknutím uloženým v nevědomí svine.

Zavedení do minulého života je výplod fantazie subjektu, který se snaží pod vlivem takového požadavku hypnotizéra uspokojit. Avšak někdy může čirá náhoda potvrdit „náboženský“ omyl. Ve Spojených státech Bernstein uveřejnil jako hobby-hypnotizér rozhovory s jednou mladou ženou v domácnosti, kterou poslal údajně do jejího posledního života, který trávila v minulém století v Irsku pod jménem Bridey Murphy. Události a místa, která popsala, odpovídaly skutečnosti. Noviny se těchto „stop“ ujaly a víra v znovuzrození začala u Američanů vzkvétat, než se ukázalo, že ona žena v domácnosti žila jako malé dítě v blízkosti jedné irské chůvy, která jí vyprávěla příběhy o Irsku.

Na závěr ještě pohlédneme na techniku zpětné vazby, abychom vyloučili případné chyby. Při zavádění zpětné vazby do minulosti musíme postupovat pomalu a subjektu dát čas k orientaci. Používám vlastní příběh: „Pane Papoušku, zavedu Vás dnes do šťastného časového bodu Vašeho dětství, abyste načerpal nové síly. Je Vám nyní 40 let. Chci Vás učinit o 35 let mladším. Musíte mi ale přitom pomoci. Počítejte prosím od 40 velmi pomalu zpětně až do pěti. Zatímco počítáte zpětně, zjistíte, že se po každém čísle cítíte mladší a lépe a když dosáhnete čísla 20, pocítíte, že se stále zmenšujete. S každým číslem zapomenete všechno, co se v tomto roce událo. Čím více se přibližujete pětce, tím svěžejší budou Vaše vzpomínky z pátého roku Vašeho života. Budete schopni všechno zažít opět přesně tak, jako před 35 lety. Přitom se budete cítit a chovat jako dítě. Prožijete opět jenom to, co se tehdy opravdu stalo a sice jenom šťastné věci. Když Vás pak požádám o to, abyste otevřel oči, budete se nacházet v prostředí, v němž jste jako pětileté dítě žil. Musíte mi tedy povprávět všechno, co jste dělal. Můžeme začít.“ Subjekt by mohl například vyprávět: „Začalo jaro. Sníh už téměř

docela zmizel. Na jedné straně je vidět ještě pár bílých fleků. Sluníčko je příjemně teplé a mouchy hlasitě bzučí, na střeších křičí radostně vrabci. Já jdu do zahrady, kde trhám v chladné trávě fialky. Přináším je mamince. Má z nich velkou radost.

Dnes jdu na procházku se svým tatínkem. Vede mě za ruku. Jdeme údolím, v němž všechno kvete. Tatínek se ptá: „Slzavé údolí?“ a usmívá se: „Ne, jsme v ráji“, dodává. Vytrhávám se mu z ruky a utíkám do lesíčka. Tady trhám konvalinky.

Toulám se po polích. Cítím se velmi šťastný, že jsem sám. Sedláci kosí obilí. Bažant volá nablízku. Mladí zajíci poskakují na louce. Sluníčko pomalu zapadá. V dáli se pasou krávy.

Je nádherné odpoledne. Sluníčko svítí, ale je už trochu chladno. Trhám hodně daleko v poli se svým kamarádem šípky. Jsou krásně červené. Poškrabal jsem se na ruce. (Tře si ruku.) Hraji si v zahradě. Tatínek trhá švestky. Říká, že z nich udělá slivovici. Jablka jsou taky už zralá. Září v odpoledním sluníčku. Maminka se vrací domů z pole. Nese velkou slunečnici.

Sněží. Děláme sněhuláka. Dělám velkou kouli sněhu na zemi. Mrznu na rukou a utíkám domů. Sundávám si lyžařskou čepici a sedám si ke kamnům.“

Po tomto vyprávění se se subjektem vrátíme z jeho dětství zpět do přítomnosti. Necháme jej počítat od pěti do čtyřiceti a upozorníme ho na to, že bude stále větší a že se mu vrátí paměť z probíhajících let. - U tohoto subjektu se dovídáme, že už v dětství vyvinul silnou vazbu na přírodu, která mu skýtala svobodu, oslabovala však i vazbu k jeho rodičům. Jsou to počátky velké emancipace.

## 7. Věková progrese

Věková progrese je opak zpětné vazby. Pošleme subjekt do budoucnosti, také i do jeho vysokého věku. Věková progrese není však autentická, tedy pravá. Jedná se u ní pouze o modifikaci, přizpůsobení chování, které subjekt přizpůsobí vsugerovanému věku. Podobný hypnotický zážitek mně jedna mladá žena popsala, jak ji zábavný hypnotizér proměnil ve stařenku.

## 8. Automatické psaní a mluvení

Tento fenomén spočívá v disociaci podvědomí, to znamená jeho odpojení od vědomí. Automatické psaní a mluvení se využívá i v hypnotické analýze, přičemž jsou přivedeny na světlo skrytá traumata a duševní konflikty.

Izolujeme přitom tedy podvědomí od vědomí. Jakmile se subjekt nachází v hlubokém transu, postupujeme přibližně následovně: „Zatímco se díváte na tuto fotografii, vaše ruka napíše všechno, co se tehdy odehrálo.“

Poněvadž podvědomí spolupracuje jak s vědomím, tak i s nevědomím a od vědomí je nyní odpojeno, zaměří se jeho „pozornost“ pouze jedním směrem a to je na nevědomí. V případě, že je písmo nečitelné, necháme subjekt o jeho vzpomínkách mluvit.

# Kapitola VIII

## Jak zažívá subjekt hypnózu

### 1. Hypnotický zážitek

závisí z velké části na hloubce transu. Autentický výzkum odborníků přivádí na světlo celou řadu spolehlivých a ověřených poznatků v tomto směru. V lehkém transu subjekt není o tom zcela přesvědčený, že je zhypnotizovaný, neboť podobné pocity a stavy třeba zažil mimo hypnózu, kde se projeví jiné vlivy z každodenního života. Spíše si myslí, že hypnotizéra pouze poslouchá, aby mu vyšel vstříc. Osoba, která je méně citlivá pro hypnózu, pocituje v sugescích spíše nucení, jemuž však nemůže uniknout, poněvadž její vůle je spoutaná.

Intelektuální schopnosti nejsou negativně ovlivněny. Poněvadž tato osoba na nic nemyslí a její duševní soustava je ve svých funkcích pozastavena, dostaví se u ní pocit psychické prázdnoty, která může být využita různými způsoby, například naplněna halucinacemi. V takovém případě ztratí kontakt k objektivní realitě.

Mnohý subjekt pocituje změněný vztah ke svému tělu. Souvisí to s tím, že takové jevy je možno vyvolat i přímo hypnotickými sugescemi. Tento náznak je zakotven v hypnotickém stavu někdy jako daný. Dostavují se samovolně disociace, které jsou doprovázeny citelným odcizením mezi Já, to je vědomým vjemem a tělem.

Pocity závratě a tíže nejsou žádnou výjimkou. Není divu, neboť tíže je součástí hypnotického inventáře. Ruce a nohy zaplaví pocit tepla. Někdy vyvstane v subjektu pocit, že jeho vědomí je rozštěpeno, přičemž jedna část sugesci přijímá a chápe, druhá je prožívá. Toto je podle mého chápání podmíněno disociačním procesem, za kterým stojí specifické biochemické změny v určitých partiích mozku.

### 2. Posthypnotická sugescie

Posthypnotická sugescie je udělována během hlubokého transu. Aby bylo možné tuto sugesci až k žádoucímu časovému bodu udržet v nevědomí, vsugeruje se subjektu vzhledem k této posthypnotické sugesci neschop-



nost si na ni vzpomenout. Není zcela jasné, jak dlouho je tato posthypnotická sugesce účinná. Někteří experti uvádí jeden rok, jiní zastávají názor, že může čekat na svou realizaci i celá léta. V každém případě závisí časový úsek od celé řady faktorů, jako například hloubce transu, druhu sugesce, jejím rozsahem a její slučitelností se sklony subjektu a dalšími vedlejšími podmínkami. Zde schází spolehlivé ověřené vědecké výsledky, které by byly získány se zřetelem na důležité a všestranné aspekty. Je například známo, že se posthypnotická sugesce, která zadává pravidelně se opakující počin, pozvolna spotřebuje a vyhasne.

I když je možné posthypnotickou sugescí vyvolat všechny jevy v bdělém stavu, které se vyskytují během transu, je posthypnotická sugesce používána především k ulehčení příštího zavedení hypnózy, takže subjekt upadne na předem stanovený signál nebo heslo hned do hlubokého transu.

Posthypnotická sugesce nesmí být, pokud má zůstat uchována v nevědomí až do její realizace, zadána jako rozkaz, nýbrž pouze jako jednání nebo dění. Sugescie udávané jako děj se realizují přímo, kdežto rozkaz by mohl vyvolat odpor.

### **a) Hypnóza na dálku**

Také hypnóza na dálku spočívá vlastně na posthypnotické sugesci. Vzdálenost mezi subjektem a hypnotizérem zde není podstatným prvkem, poněvadž trans je vyvolán například telefonním hovorem nebo dopisem, neboť úkol k provedení nosí subjekt už déle v sobě.

### **b) Pečeť**

Takzvaná pečeť je variantou posthypnotické sugesce. Chce-li hypnotizér zabránit tomu, aby subjekt byl zhypnotizován někým jiným, uzavře vstup do jeho podvědomí. V hlubokém transu udělí subjektu sugesci, že se nesmí nechat nikým hypnotizovat a nikým jiným nemůže být zhypnotizován. Podvědomí tím ignoruje další hypnotické sugescie. Řekl bych, že je v podstatě spíše ignoruje než že jim klade odpor. Pro lepší pojištění posthypnotické sugesce subjektu nařídíme, aby se okamžitě vzdálil od každé osoby, která by ho chtěla hypnotizovat. Sugescie neschopnosti si vzpomenout na udělení pečeti tuto ochranu dále posílí. Z toho vyplývá, že nemůže být snadné tento zákaz „odpečetít“. Přesto však je možné tento zapečetěný

zákaz „obelstít“. Vyvarujeme se proto podle doporučení zkušených badatelů použití slova „hypnóza“ a zavedeme ji přes uvolňovací cvičení. Poté je možné tuto pečeť vypátrat a anulovat ji v nevědomí.

### 3. Probuzení subjektu

Nikdo nepotřebuje mít strach z toho, že zůstane po hypnóze spát 100 let jako Šípková Růženka a nebo, že se nikdy neprobudí, neboť hypnotický trans po určité době přechází do přirozeného spánku, z něhož se člověk normálně probouzí. Než se začne s probouzením subjektu, je třeba všechny sugesci anulovat, neboť by se neměl probudit třeba se ztuhlou paží nebo jinými zábranami a zatíženími. Nato napojíme posthypnotickou sugesci, pokud je to smysluplné.

Poněvadž hypnóza představuje hluboký zásah do uspořádaných duševních činností běžného života, dochází někdy po jejím ukončení k tělesným nepříjemným pocitům nebo k rozladění.

Tomuto je třeba předejít zdravotními sugescemi: „Když procitnete, budete se cítit dobře a budete mít dobrou náladu. V hypnóze jste se zotavil/a a načerpal/a nové síly. Všechny vaše duševní funkce jsou v dokonalé harmonii.“

Po této přípravě vzbudíme subjekt při zavřených očích. Říkám zde při „zavřených“, poněvadž v hlubokém transu je může mít i otevřené, což narušuje pozvolné probouzení. Metoda probouzení, kterou zde zvolíme, může být přizpůsobena zavádění hypnózy tím, že ji použijeme v jejím protikladu. Místo: „Vy usínáte“, řekneme jednoduše: „Vy se probouzíte“. Celý postup se však musí subjektu předem oznámit: Můžeme zvolit standardní metodu počítání: „Budu počítat od jedné do desíti, přičemž se budete pozvolna probouzet a když řeknu deset, budete úplně probuzení.“ Sugesci „Vy se probouzíte“ po několika číslech rozšíříme probouzení sugescemi, které hypnotickou zábranu uvolní: „Cítíte se svobodný jako skřivánek na nebi.“ Do rozšíření zapojíme i stupňování: „Vy jste stále bdělejší“ a tak dále.

Pokud subjekt sklouzl do přirozeného spánku, což poznáme na tom, že přestal reagovat na slova hypnotizéra nebo začal dokonce volně chrápat, probudíme jej jako normálního spáče. Uchopíme ho za rameno a lehce s ním zatřepeme.

Na tomto místě je třeba zdůraznit, že i přirozený spánek může být převeden do hypnotického transu. Je třeba využít správný okamžik, když se spící právě obrací v posteli, nebo mluví ve snu, což se ovšem stává zřídka. Obvyklejší možnost spočívá v tom, že spícímu dáváme opakovaně sugesci přiměřeně silným hlasem, které ho neprobudí, nýbrž pouze senzibilizují na vnější popudy. Toto přirozeně aktivizuje podvědomou činnost, přičemž sen se bude pokoušet zachránit spánek. Sen, který by spícího od vnějšího rušení, v tomto případě od sugescí, odpoutal, aby jej znovu ponořil do spánku, musí hypnotická sugescie tomu časově předejít a využít funkce podvědomí pro svůj účel. Všechno toto závisí trochu od náhody, zda se tato mezera nalezne prázdná. Je však možné počítat s tím, že podvědomí určitě zabere jako ryba na udici. Tato moje metoda by měla být profesionálními hypnotizéry vyzkoušena, aby nezůstala pouhým teoretickým postulátem.

Musím se zmínit ještě o problémech při probouzení. Někdy se subjekt podle pozorování hypnotizérů z jakéhokoli problému stáhne, ať je to tím, že si stav transu užívá, nebo se chce vyhnout nějakému duševnímu konfliktu, ať je to tím, že chce rebelovat proti „všemocnému“ hypnotizérovi. Subjekt je zřejmě schopen vytvořit v transu zábranu proti sugescím. Kontrasugeruje. V takovém případě přivedeme dle rady praktiků rebelu do pohodlné polohy a ponecháme jej v klidu, pokud to dovoluje čas, což v lékařské praxi nebo na jevišti často není dáno. Pak se pokusíme tohoto pasivního „odpůrce“ z jeho letargicko-hypnotického spánku, v němž dokáže setrvat šest až deset hodin, vytrhnout. Zachováme naprostý klid a pokusíme se „přetržené vlákno“ v komunikaci opět spojit. Pomocí sugescie, která je zarputilému rebelovi po vůli, se opět staneme pánem situace. Pokud toto selže, použijeme hrozby, že mu způsobíme nepříjemnosti, když okamžitě neposlechne. Selže-li i tato metoda, tak mu foukáme na víčka. V krajním případě zvedneme jeho paži, ohneme ji a vtlačíme do jeho boku, což předem pevným hlasem oznámíme. Tím přepólujeme jeho duševní síly a vynutíme probuzení.

#### **4. Hypnóza v bdělém stavu**

Nejdříve musíme tuto ohraničit od každodenních sugescí a hypnózy transu. Než se každodenní sugescie dostanou do nevědomí, jsou podrobeny vědomému úsudku a poté jsou filtrovány. Mimoto se mísí s jinými

myšlenkami a účastní se příbuzných asociativních pochodů. Naproti tomu dosáhnou sugescí bdělé hypnózy přímo podvědomí, kde se jako takové realizují. Vzpomeňme si na podobiznu Krista, která odpovídá bdělé hypnóze. – Silné sugesci vždy proniknou, aniž by pozornost subjektu musela být odpoutána a zaměřena na nějaký předmět, především tehdy, jsou-li spojeny s vysokou autoritou. – I když v bdělé hypnóze jsou všechny fenomény možné mimo somnambulního transu, jsou krátkého trvání, poněvadž nedostatečná hloubka bdělé hypnózy nemá dostatečnou stabilitu a tak poměrně rychle odezní.

## 5. Spontánní hypnóza

K této dochází spontánně jenom u takových osob, které jsou za prvé vysoce sugestibilní a za druhé byly dříve už alespoň jednou zhypnotizovány. Spontánní hypnóza je vyvolána podobným předmětem nebo akustickým signálem, který byl dříve při zavádění hypnózy použit. Proto by se při zavádění hypnózy mělo podle varování zkušených badatelů upustit od stimulů, které se běžně vyskytují ve všedním životě. Lesklý předmět je zvláště „nakažlivý“, poněvadž se může objevit nejenom za slunečního dne kdekoli s příslušnou reakcí dříve hypnotizovanou osobou. Klasickou a spolehlivou metodou zavádění hypnózy je slovo, které by se mělo upřednostnit, aby se vyvarovalo případným „nehodám“ hypnotického charakteru.

## 6. Autohypnóza

Poněvadž hypnóza spočívá v sugesci, která automaticky přechází v autosugesci, je samozřejmé, že musí existovat i autohypnóza. U primitivních národů dochází k autohypnóze u mnohých lidí, když se rozezní bubny v opakovaných rytmech. Asijští fakíři nebo křesťanští mystici se přivedou do hypnotického transu meditací tím, že se odvrátí od pozemského světa a zaměří se na transcendentální svět s Bohem. Tím vyradí z aktivní funkce vědomí a otevřou dveře do podvědomí autosugescím, které vyvolají hypnotický trans.

Přesto je však podle odborného názoru zavedení hypnózy pomocí autosugesci ve srovnání s heterosugescí hodně obtížné, poněvadž si člověk sugesci musí nejdříve dát a pak ji přijat, takže na sebe navazují dva protikladné stimuly, jeden aktivní a druhý pasivní. Tento zlom v podvědomí

ztěžuje hypnotické přepojení. Spatřuji v tom jako teoretický psychoanalytik ochranu proti nežádoucím změnám v duševní soustavě. Naproti tomu je velmi jednoduché se autosugestivně ponořit do přirozeného spánku. Máme přitom bohatou zkušenost při uléhání ke spánku. I v tomto triviálním případě všedního života se jedná vlastně o účinnou autosugesci, i když ne přímo o hypnózu.

## 7. Samovolná hypnóza

Do tohoto systému forem hypnózy praktických odborníků bych chtěl jako teoretický psychoanalytik zařadit vlastní variantu samovolné hypnózy. Ve Spojených státech došlo v roce 1972 k letecké katastrofě. V bažinách u Floridy se zřítilo dopravní letadlo, kde přes polovinu cestujících i s většinou posádky zahynulo. Toto letadlo patřilo letecké společnosti Eastern Airlines. Nepoškozené části letadla byly použity jako náhradní díly. Po nějakém čase se mrtví členové posádky začali zjevovat v letadlech členům posádek Eastern Airlines, kteří to interpretovali jako jejich ochranu. Toto je lehce vysvětlitelné psychoanalyticky. Živí členové posádek jejich kolegy, kteří zahynuli, znali podle jejich podoby. Toto zjevování bych zařadil do poruchových halucinací, které jsou vlastní hypnóze vyvolané podvědomím. Podvědomí tak jednalo v souladu s jeho ochrannou a pomocnou funkcí.

Do příbuzné varianty předchozí kategorie bych zařadil i občasné zážitky katolických křesťanů z mariánských poutních míst, kde někdo třeba spatří procházet Pannu Marii kolem oltáře. V podvědomí existující informace o předcházejících zjeveních se realizuje ve svém očekávání. Jde zde tedy o pomocnou funkci podvědomí, ne ochrannou. V mém psychoanalytickém díle „Návrat k základům“ jsem zjevení Panny Marie v Lurdech interpretoval jako symbol útěchy, jako primární, neboli hloubkovou halucinaci. Samozřejmě, že nepopírám skutečné setkání s transcendentálním světem. Kdo věří ve zjevení, nemusí mé psychoanalytické vysvětlení brát vážně, i když je z psychoanalytického pohledu naprosto správné, nevylučuje však možnost ultimativní pravdy, kterou psychoanalýza nemusí vždy mít, zvláště když se jedná o náboženský obsah.

## 8. Skupinová hypnóza

Výhoda skupinové hypnózy spočívá v tom, že se každý může přesvědčit o realizaci sugesce tím, že pozoruje přímo reakce jiných účastníků, což zvyšuje jeho vlastní sugestibilitu. Sugestibilita je velmi „nakažlivá“, jak to dokazuje zívání, které se přenáší automaticky na další pozorovatele. Mesmer, jak už víme z první kapitoly, používal skupinovou hypnózu, když se jeho pacienti shromáždili u velkého magnetického vědra. Někteří Mesmerovi pacienti byli uzdraveni přes hypnotické přepojení a svou víru, především pokud měla jejich nemoc psychickou příčinu nebo původ. Je ale určitě možné vyléčit i jiná onemocnění, protože v hypnotickém transu může dojít k silnému vnitřnímu hnutí, které uvede do chodu žádoucí léčebné procesy u chronických nebo infekčních nemocí. Porucha či nemoc neobdržela u Mesmera žádnou diagnózu. Podle mínění některých terapeutů však dochází při skupinové hypnóze k negativnímu ovlivnění osobního vztahu k pacientu.

## 9. Hypnóza u zvířat

V několika zemích existovali badatelé, kteří se pokoušeli hypnotizovat i zvířata. Zavedení hypnózy u zvířat se omezuje na fyzické a optické popudy: pták nebo zvíře se náhle položí na záda, přičemž dochází ke ztuhnutí těla. Tlak na určitá místa hlavy, hlazení a přísný pohled se zdviženou rukou jsou dalšími známými metodami. Na selském dvoře jsou slepice někdy jakoby hypnotizovány dětmi tím, že jim strčí hlavu pod křídlo. Počátek zvířecí hypnózy v Evropě sahá zpět do roku 1646. Už tehdy informoval Kircher, jak byla slepice upoutána a ztuhlá „provazcem“ z křídly. V 18. století se všeobecně předpokládalo, že se u zvířat jednalo o opravdový hypnotický jev. Tento jev byl vyvrácen ve 30. letech 19. století a byl chápán jako instinktivně podmíněný stav ztuhnutí, který je biologicky dán jako mrtvý reflex. Völgyesi popisuje a dokládá obrázky ve své knize „Hypnóza lidí a zvířat“ pokusy mezi jiným s dravci, krokodýly, nebezpečnou opicí, lvem, velkým hnědým medvědem.

# Kapitola IX

## Teorie hypnózy

Že se právě podstatě hypnózy stále ještě nerozumí, dokazují různé její teorie, které představují nejistý pokus, tuto těžko srozumitelnou lidskou dimenzi pochopit a svým způsobem definitivně vysvětlit. I když může být každá teorie správná nebo nesprávná, zachycuje zpravidla pouze více méně jeden aspekt celého fenoménu. Aby se dospělo k lepšímu výsledku, bylo by zapotřebí ji sledovat v její celé šíři. V následující části si vezmeme několik moderních teorií pod lupou, které přesahují starší sugestivní teorii a které se pokusím z psychoanalytického úhlu posoudit.

### a) Spánková teorie

U široké veřejnosti je rozšířeno mínění, že hypnóza je jistým druhem spánku. Tato domněnka je právě podpořena skutečností, že Braidem zavedený pojem „hypnóza“ znamená řecky „spánek“ a že somnambulistický stav transu připomíná chování náměsíčníka, přičemž je subjektu při zavádění hypnózy sugerován zpravidla nepřímě spánek. Zhypnotizovaný subjekt dělá dojem spícího člověka, dokud jej necháme na pokoji. Že ale hypnóza ve svém jádru se spánkem má zřejmě málo společného, ukazuje fyziologický stav osoby v transu. Zatímco je ve spánku v „bezvědomí“, protože se psychická aktivita přesunula do nevědomí a nebo zcela ustala, stojí subjekt v hypnóze v kontaktu s hypnotizérem a s okolím, což naznačuje, že vědomí není i v hlubokém transu úplně vypnuto. Psychická aktivita je na rozdíl od spánku soustředěna v podvědomí. EEG vyvrátí spánkovou teorii bleskurychle, když se spolu srovnají kortikální elektroaktivity. Hypnotický rytmus napětí a frekvence odpovídá spíše stavu bdělosti a ne spánku. Druhý důkaz dodává kolenní reflex, který v hypnóze normálně funguje, zatímco ve spánku odpadá. Existují však i badatelé, kteří si myslí, že zjistili blízkou příbuznost mezi hypnózou a spánkem. Uvedené objektivní důkazy tedy spánek jednoznačně vylučují a spánkovou teorii vyvrací.

## **b) Harmonická teorie**

Myron Teitelbaum staví svou teorii na základě sugestivního mechanismu, přičemž z něj vytváří princip hypnózy. On je toho názoru, že vědomí zůstává v hypnotickém stavu zachováno. Sugescie dospěje do podvědomí, aniž by byla dotčena vědomím. Tato dvojí existence vede k většímu povědomí a zvýšené sugestibilitě. Zdá se mi být trochu přehnané předpokládat zde plnou harmonii. Při halucinacích získává dokonce nevědomí nadvládu nad vědomím, takže harmonické postavení mezi vědomím a podvědomím spíše neexistuje. Podvědomí je zde v převaze z důvodu své tvořivé aktivity ve spolupráci s nevědomím. Jeho teorie však částečně odpovídá, poněvadž zde poklesem a zúžením hypnotického vědomí dochází všeobecně ke sblížení obou instancí. Odvážuji se dokonce s jistotou tvrdit, že deficit vědomí je vyrovnán zvednutím a rozšířením podvědomí. K harmonii dochází spíše s malým časovým zpožděním. Podobizna Krista obsažena v této práci nám to napovídá. I když je tato teorie náročná pro uznání, má své opodstatnění.

## **c) Psychoanalytická teorie**

Psychoanalytická teorie, kterou předložil S. Ferenczi, se zakládá na teorii, že infantilní regrese je univerzálním přáním, které se plní v hypnóze. Ferenczi je toho mínění, že subjekt v hypnóze se vrací do dětství, do doby, kdy vědomí nebylo ještě schopné chránit dostatečně podvědomí. Dokud se člověk nachází v bdělém stavu, je prý přání po regresi nevědomé a vědomí nedovolí vniknutí sugescie do podvědomí. Když se ovšem dostaví trans, je přání po regresi aktivováno, poněvadž vědomá ochrana se nedostaví. Jakmile však dojde k regresi, není vědomí schopné zabránit tomu, aby sugescie vnikaly do duše.

Touha po dětství určitě v nás dřímá, aniž bychom si toho byli vědomi. Také ve snu dochází prakticky vždy k regresi do bližší nebo vzdálenější minulosti. Toto je také jediná možnost. Aktuální zážitek může na základě vyšší úrovně psychické energie být zpracován pouze zpětně. Naprosto rozhodující a logická je zde jednoduše skutečnost, že zpracování snem se děje v nevědomí, které je sídlem minulosti každého člověka. Z toho vyplývá logicky nutnost, že každé přání, očekávání, které je zaměřeno do budoucna, je ve snu převedeno do opačného směru. Dochází k přepólování



psychických sil. – Ferencziho teorii však vyvrací hypnóza dětí a bdělá hypnóza. Klasická psychoanalýza si vydobyla právě v jejím zpětném pohledu do raného dětství spolehlivou stabilitu, kterou však nelze vnášet do všech oblastí duševních aktivit. Mé chápání psychoanalýzy se nachází v přímé opozici k Ferencziho psychoanalytické teorii hypnózy. Pomocí intuice, introspekce a dlouhodobého pozorování docházím k zcela jinému závěru. Není to totiž vědomí, které chrání podvědomí, nýbrž podvědomí chrání a podporuje vědomí, což dokazují v mých dílech „Návrat k základům“ a „Proč se smějeme“. Podvědomí je totiž starším sourozencem vědomí a to i přes skutečnost, že zůstalo dítětem v dospělém člověku. V mé „Základní teorii hypnózy“ v desáté kapitole tohoto díla docházím k celistvému vysvětlení podstaty hypnózy v rámci mé psychoanalýzy.

Následující teorie se dotýkají spíše fyziologie než psychologie.

#### **d) Disociační teorie**

Disociační teorie pochází od Pierre Janet a Mon Prince. Tito odborníci zastávají názor, že podvědomí funguje v hypnóze naprosto nezávisle na vědomí. Podle této teorie je v hypnotickém transu aktivní pouze podvědomí a tím jiná, hlubší vrstva mozku než v bdělém stavu. Tato teorie je přijatelná, neboť podvědomí je autonomní součástí duševní soustavy.

#### **e) Teorie podmíněného reflexu**

Ruský neurofyziolog Pavlov se dívá na hypnózu z pozice své odbornosti. Hypnóza podle něj spočívá v kortikálním útlumu jako i spánek. V hypnóze prý k tomuto útlumu dochází jenom v určitých mozkových centrech a neexistuje v takové míře jako ve spánku. Pavlov chápe hypnózu jako komplexní podmíněný reflex. Tím obsahuje každé slovo informaci, jejíž význam byl člověku během jeho intelektuální vývojové fáze zprostředkován. Tento význam se realizuje na základě interního nebo externího stimulu. V hypnóze působí slovní sugesce jako stimuly, které vyvolávají podmíněné reflexy fyziologické povahy.

Předcházející teorie přispívají určitě k porozumění hypnózy, poněvadž mají všechny částečně pravdu. Uvedené aspekty těchto teorií se zdají být součástí celého komplexu. U podmíněného reflexu Pavlova musíme ovšem předpokládat vrozenou dispozici pro sugesce, která asimiluje

konkrétní pojmové představy. Hypnóza se zdá být psycho-fyziologickým fenoménem. Každá myšlenka je doprovázena nějakým fyziologickým procesem. Zastánci fyziologických teorií tvrdí, že během hypnózy dochází ke změnám v různých částech mozku, přičemž je vedení impulzu na synoptických spojovacích místech tím omezeno, dále že jsou biochemické substance v nervovém systému změněny, psychická energie je přesunuta z centrálního nervového systému do motorického nervového systému, nebo že jsou gangliové buňky mozku jednoduše v jejich funkci utlumeny.

Toto vysvětlení se mi jeví jako velmi logické. Přesto nevidím, jak moje **Základní teorie** zjeví, hypnózu jako podmíněný reflex. Tento pohled je velmi zjednodušený a neuspokojuje mé chápání duševní soustavy.

Moderní výzkum hypnózy by se měl věnovat i biochemickým procesům, které zde probíhají. Tyto procesy jsou však podle mého ponětí přesto sekundární, i když nezbytnou součástí hypnózy, jejíž primární příčinu musíme hledat v povaze duševní soustavy odpojené od fyziologických procesů. Na závěr této kapitoly se pokusím o vlastní teorii hypnózy na psychickém základě jako základní teorii hypnózy.

Vraťme se ještě v závěrečném pohledu k problematice dvou teorií hypnózy. Co disociační teorie přehlíží, totiž že vylučuje vědomí, snaží se harmonická teorie nahradit, avšak s tak velkou rozhodností, že úlohu vědomí poněkud přeceňuje.

# Kapitola X

## Základní teorie hypnózy

V tomto bodě se pokusím na podstatu hypnózy po mých zhodnoceních shora uvedených teorií pohlédnout vlastníma očima. V mé předcházející psychoanalytické práci „Návrat k základům“ jsem přidělil jednotlivým složkám duševní soustavy, to je nevědomí, podvědomí a vědomí, určitou úlohu v lidské osobnosti. Nevědomí osvobozuje duši, podvědomí spolupracuje s nevědomím a vědomím. Pomáhá přitom vědomí a hledá neustále jistotu a bezpečí. Podvědomí je velmi citlivé ve své službě jak k nevědomí, tak především k vědomí, které hledá „vědomě“ pravdu a realitu. Každá ze tří psychických složek má svou vůli, jež požívá autonomii a je hybnou silou všech procesů spadajících do „kompetence“ této psychické složky.

V hypnóze je podvědomí odpojeno od vědomí, přičemž je posílena jeho samostatnost a pravda neboli realita požadována vědomím ztrácí nárok na svou přítomnost a účast. Podvědomí přestává být pomocníkem vědomí a celý jeho aktivní potenciál je podřízen přímé komunikaci sugescí. Vědomí tak nemůže posoudit a potvrdit či zavrhnout určité jevy jako jsou například halucinace vytvořené podvědomím. Podvědomí je však v intenzivnější komunikaci a spolupráci s nevědomím, které je podřízeno vůli a autoritě podvědomí. Zatímco činnost vědomí je utlumena, při hlubším hypnotickém transu až takřka odstavena, je činnost nevědomí v bdělém stavu. Při plném vědomí je nevědomá činnost naproti tomu v útlumu.

Aktivita podvědomí je nasměrována jednostranně na nevědomí, přičemž je nastavena současně na příjem sugescí. Tímto prvkem plní mimo jiné svou pomocnou funkci. Samotná realizace sugescí je v souladu s přirozenými funkcemi duševní soustavy. Slovní sugescie tyto procesy, které čerpají z psychické náplně duše, uvedou do chodu, protože slovo vsugerovanou představu pouze konzervuje a ponechává prostor svobodnému kreativnímu procesu, který nesmí být nijakým způsobem konkrétní, protože by došlo pouze k jeho vnímání. Slovo a svoboda tedy mají rozhodující úlohu v hypnotických procesech, i když tato svoboda spočívá pouze v prostoru slova. Nevědomí plní v realizaci sugescí svou funkci osvobozování.

Nevědomí plní tedy vůli podvědomí ve své osvobozovací funkci duševní soustavy, která se realizuje plněním sugescí, čímž nevědomí podvědomí

plně podporuje. V hypnóze se tedy nejedná o pravdu požadovanou vědomím, nýbrž o svobodu nevědomí a jistotu podvědomí. Toto je srdcem hypnózy. Zdá se, že se za celou psychoanalýzou skrývá něco daleko podstatnějšího, než co jsme ochotni „objektivně vědecky“ přiznat.

Blokády v určitých partiích mozku, zvýšená aktivita u jiných mozkových oblastí a změny v biochemii doprovázející hypnotické procesy jsou nutným projevem. Přesto by se neměl vědecký výzkum zaměřit příliš jednostranně na neurologické a biochemické pozorování, dnes i za podpory počítačů. Toto jsou pouze doprovodné projevy, i když vědecky plně uznávané. Přesto je život, člověk a jeho duševní soustava daleko víc než je nám tato objektivní věda schopna zjistit a sdělit. K hlubšímu porozumění se dostaneme spíše s pomocí filozofického a teologického myšlení. Einstein neužíval žádnou fantastickou techniku, nýbrž svůj mozek, který mu jeho geniální objev sdělil spíše v kontextu filozofického myšlení a to přesto, že se jedná o fyziku. Filozofie je konec konců průkopníkem fyziky a matkou matematiky. Proč by tomu nemělo být nadále i v psychoanalýze? Filozofie je humanitní vědou, která hledá smysl a pravdu na vyšší rovině než je tomu u přírodních věd, které se spokojí s objektivním výsledkem.

Stojí za zmínku i to, že během každého, zvláště literárního kreativního procesu, hlavní aktivita probíhá v oblastech podvědomí a nevědomí, podobně jako v hypnóze, i když ne pod vlivem hypnotizéra, nýbrž autonomně řízena vlastním pohonem během tvořivého procesu.

# Kapitola XI

## Používání hypnózy

Hypnóza prošla svým delším vývojem ve výzkumu a v praxi, která nabízí na základě podstaty hypnózy a její celkové povahy různé možnosti využití. Například vyvolání bezbolestnosti vede k použití hypnózy do oblasti medicíny. Následuje souhrn příkladů praktického použití hypnózy, které se především v minulosti osvědčilo.

### A) V medicíně

#### 1. V ordinaci zubního lékaře

Hypnóza vezme pacientovi strach před ošetřováním a znecitliví jej během fyzického zákroku a po něm vůči bolesti. Samozřejmě, že se hypnóza nepoužije u každého pacienta, poněvadž její zavedení zabírá čas, což by vedlo k delší době čekání pacientů. Už z tohoto důvodu si to zubní lékař nemůže dovolit. Hypnóza je ve všech případech zbytečná, kde lékař zamýšlí pouze jedno ošetření. Jedná-li se však o zdlouhavou a bolestivou opravu nebo úpravu chrupu, je výhodné nastavit pacienta na hypnózu. Aby zubní lékař ulehčil další následný hypnotický trans, dá pacientovi posthypnotický návod upadnout do spánku, jakmile si sedne do zubařského křesla a opře se. Poté mu vsugeruje naprostou bezbolestnost příslušné ústní partie. Než jej pak probudí a propustí, vštípí mu sugestivně do vědomí, že nebude cítit naprosto žádnou bolest. - Zde je třeba podotknout, že technika v lékařství velmi pokročila a že injekce dokáže zamezit nejmenší bolest, což použití hypnózy staví do pozadí.

#### 2. V lékařské praxi a v operačním sále

Některé hypnotické jevy mohou být použity přímo.

##### a) Bezbolestnost

Lékař zmírní nebo odstraní již existující bolest pacienta, která byla zapříčiněna nemocí nebo zraněním nebo by vznikla nastávajícím chirurgickým zákrokem. Samozřejmě, že anestetické prostředky jsou mnohem

jednodušší a rychlejší než hypnóza. Pokud se ale pacient musí podrobit náročnější operaci a má nemocné srdce, přičemž by byla běžná narkóza nebezpečná, použije chirurg raději hypnózu, aby utlumil bolest. K tomu má k dispozici několik možností, které může dokonce i kombinovat. Nevím, zda při náročnějším operačním zákroku dokáže hypnóza po delší dobu zaručit úspěch bezbolestnosti. I o tom by měly existovat spolehlivé výsledky výzkumu, které by si měl chirurg zpřístupnit. Mně se to však i přes rozsáhlé studium tohoto zajímavého jevu nepodařilo.

### **b) Časové zkreslení**

Mimo vsugerování bezbolestnosti zpomalí chirurg činnost mozku pacienta. Toto je proveditelné pomocí časového zkreslení. Ze zkušenosti chirurg ví, kolik času nastávající operace vyžaduje. Podle toho zkrátí například dvouhodinovou operaci u pacienta na dvě minuty. Po posledním stehu vyloučí bolest, což po takovém zásahu přetrvává tím, že pacientovi vsugeruje neschopnost si vzpomenout na operaci.

### **c) Filmová technika jako odpoutání**

Je všeobecně známo, že bolest je pociťována intenzivněji, pokud jí věnujeme pozornost. Odpoutání pozornosti je tedy důležitým faktorem, který hypnóza poskytuje. Sklon a přání zvyšují intenzitu odpoutání. Zadání tématu filmu by se mělo řídit zájmem pacienta. U mladého pacienta by to mohla být erotika, u dítěte třeba kreslený film. Sugescie bezbolestnosti a posthypnotické neschopnosti si vzpomenout na operaci nesmí být podle důrazu příslušných expertů opomenuty nebo zapomenuty.

### **d) Disociace „Já“ a změna osobnosti**

Vedle shora uvedených technik je možno ještě použít disociace Já, která se dá dobře spojit se změnou osobnosti. Pacient se oddělí od vlastního těla, vezme na sebe jinou osobnost, nejlépe z ošetřujícího personálu a pozoruje průběh jeho vlastní operace. Tohoto bodu se dotýkám i v 15. kapitole mého psychoanalytického díla „Návrat k základům“, kde zpochybňuji depersonalizaci a připouštím překročení hranice psychoanalýzy. - Po operaci se musí pacientovi vrátit jeho původní osobnost. Bezbolestnost je zde

třeba vsugerovat nepřímo, to je přes druhou osobnost. I v tomto případě je element odpoutání přítomný, ovšem vnitroduševně, ne prostorově.

### **3. V těhotenství**

Zde zavádí gynekolog podle osvědčených praktických zkušeností hypnózu během návštěv nastávající matky asi tři měsíce před porodem, přičemž ji pozvolna připravuje na bezbolestný porod. Posthypnotická sugesce pro kritický okamžik by mohla vypadat následovně: „Když se dostaví porodní bolesti a já vám položím po zhodnocení situace ruku na čelo, upadnete do hlubokého spánku. Nepocítíte naprosto žádnou bolest a budete dělat to, co budu po vás požadovat.“ – Po porodu před probuzením by mělo být doplněno: „Když vám vložím dítě do náruče, budete se cítit dobře a rychle se zotavíte.“ Tato metoda je dnes přežitá. Porody probíhají až na malé výjimky v nemocnici. V dnešní době si pacientka může vybrat svého lékaře, který asistuje u jejího porodu, i když není zaměstnancem příslušné nemocnice, jak se to praktikuje i mezi chirurgy, kteří jako privátní lékaři své pacienty chodí operovat do nemocnice. V podobné souvislosti by připadala i hypnóza v úvahu. Motiv k tomu by mohl spočívat například v odmítání léků proti bolesti nebo v jiných subjektivních důvodech.

### **4. Hypnóza jako podpora terapie**

Hypnóza nezůstává omezena pouze na boj proti bolesti. Může být začleněna do celkového rámce terapie jako účinná metoda, která nahradí buď jinou riskantní metodu, nebo pozitivně ovlivní a urychlí celý proces uzdravení. Zde je důležité uvolnit v pacientovi příslušnými sugescemi samoléčebné procesy. Zkušenosti potvrzují, že sugesce mají obrovský vliv na onemocnění, která bývají negativními sugescemi ztížena, pozitivními naproti tomu někdy až neuvěřitelně rychle ulehčena. Přitom není zapotřebí užívat žádná moudrá slova. Stačí pouze vyslovit: „Vaše rána se báječně hojí.“ „Váš zdravotní stav se den ode dne lepší.“ Podvědomí rozpozná pozitivnost slov a reaguje podle jejich významového obsahu zcela automaticky, přičemž i to nejjednodušší slovo dokáže uvést do chodu ten nejkomplicovanější uzdravující proces. Souvisí to s funkcí podvědomí, které člověku přes jeho nevědomí a vědomí pomáhá. Tato pomocná funkce obsahuje i hledání jistoty a bezpečí, což je zahrnuto i v podpoře při samoléčbě.

Z kožních nemocí jsou podle praktických lékařských zkušeností některé velmi přístupné hypnotické léčbě, mezi nimi i bradavice. Hypnóza je jako pomocná forma terapie použitelná i u čistě organických onemocněních. Sugescemi lze zlepšit funkci nemocného orgánu, což má na nemocný orgán léčivý účinek.

Vzhledem ke své vysoké prestiži lékař zpravidla upustí od zavedení hypnózy a spolehne se na bdělou hypnózu, která je rovněž velmi účinná. Pozitivní sugesce posílí pozitivní očekávání a urychlí tím uzdravení. Pacient ve své naději přímo prahne po optimismu lékaře a jeho povzbuzení. Toto očekávání zvyšuje silně sugestivní účinek a jeho následný uzdravující proces. Na druhé straně by měl lékař upustit od všech negativních poznámek, jako například: „Plně vás chápu, je vám zle, ale to ještě není konec, to nejhorší teprve přijde.“ I s pravdou se musí v podobných případech zacházet velmi šetrně.

## 5. V psychoterapii

V psychoterapii je hypnóza cenným nástrojem, který terapeutovi umožní vniknout do duše svého pacienta a přivést potlačenou nebo zapomenutou příčinu jeho onemocnění, která se skrývá v nevědomí, do vědomí.

Jak víme, vznikají mnohá duševní onemocnění, která se označují pojmem „neuróza“, tím, že zážitek duševního otřesu nebo šoku, který nebyl ať vědomě nebo pomocí samoléčebného vnitroduševního mechanismu zpracován, v duši nadále působí a aktivně v negativním účinku přežívá. I silný afekt, který je potlačen, klesá do nevědomí.

Chybné negativní představy, které do sebe pojímáme, duševní konflikty, pocity viny a méněcennosti, extrémní stres, se projevují řadou neurotických symptomů. Ve všech případech jsou zvýšenou duševní aktivitou v nevědomí produkovány zesíleně psychické energie, které nejsou spotřebovány obvyklou denní činností a proto si hledají nové kanály a oblasti a tam vyvolávají různé potíže funkční nebo i duševní povahy, například bolesti hlavy, žaludku, břicha, srdce, poruchy srdečního rytmu, poruchy trávení, průjem, tlak v hlavě, poruchy spánku, pocení, závratě, v extrému dokonce halucinace a tak dále. Všechny tyto symptomy jsou symbolickým projevem zraněného vztahu.



Některé hypnotické techniky nás přivedou k ukrytému patogennímu materiálu.

### a) Zpětná vazba

Při zapomenutých traumatických zážitcích se nabízí zvláště takzvaná zpětná vazba. Přitom pacient svůj psychický šok znovu prožije, což rozbije jeho afektivní jádro. Pak se pacient po afektivní reaktivní fázi nechá vymluvit, aby se spotřebovaly zbytky napadeného negativního zdroje příslušné poruchy.

Poněvadž u neurózy nejde pouze o to, zda příčina je nevědomá, nýbrž i o to, aby se trauma už neopakovalo, je třeba přivést pacienta pozvolna k vědomí toho, že duševní šok je navždy překonán a jakýkoliv strach v tomto ohledu je naprosto zbytečný. Pacient se v tomto bodě musí probíjet k vnitřní jistotě. Přitom je zapotřebí provést korekturu v emocionální oblasti, která musí začít v intelektuální oblasti osvětlením a pochopením. Rozumná reakce na každou životní situaci, jisté vystupování, zralý postoj vůči životu, jsou dle mého ponětí cílem další psycholéčby.

Hypnóza se nepoužívá jenom jako nástroj při chirurgickém nebo bolestivém zákroku, nýbrž i jako nástroj korektury tím, že se podvědomí pomocí pozitivních sugescí nařídí do pozitivní dráhy a přeformuje se k silné a stabilní funkční instanci.

Mimo zpětnou vazbu užívá hypnoterapie i jiné metody, s jejichž pomocí jsou odkryty nevědomé chorobné komplexy. Opírá se o klasickou psychoanalýzu, která zaměřuje svou pozornost na interpretaci snu. Psychoanalytik předpokládá, že najde ve snu příčinu psychické nemoci a nebo ji na základě snu může zrekonstruovat. O tom silně pochybuji, zvláště u psychosomatických a neurotických poruch to nefunguje, poněvadž ve snu se jedná vždy o zpracování aktuálního zážitku nebo očekávání, které nemá s příslušnou poruchou nic společného. Příčinu těchto poruch je podle mého ponětí třeba hledat přes jejich symptom, který je vlastně symbolickým projevem zraněného vztahu, jak to popisují ve své práci „Návrat k základům“. Bolest srdce při naprostém zdraví tohoto orgánu je symbolem nemoci. Tím se psychoterapeut dostává na stopu, která ho vede kupředu k příčině této psychosomatické poruchy. Připouštím, že některé

sný se neustále opakují. Může se přitom ale jednat i o naprosto zdravou a pozitivní záležitost.

Hledání příčiny shora uvedených poruch podle představ a techniky psychoanalytika je velmi zdoluhavé a závislé na náhodě. Co nezvládne psychoanalytik za několik let, to se hypnoterapeutovi podaří do několika týdnů. Výhody, které má hypnoanalýza ve srovnání s psychoanalýzou jsou viditelné na první pohled: 1. Cesta do nevědomí je přímá a tím nesrovnatelně kratší. 2. Hledání ukrytého patogenního materiálu může být provedeno cíleně. 3. Pacient nebrzdí pokrok „vyhledávací akce“, poněvadž zábrany jsou dalekosáhle vyraženy z funkce.

### **b) Filmová technika**

Filmová technika zde nemá pacienta odpoutat od jeho bolesti jako při operaci, nýbrž má pomoci odkrýt příčinu jeho poruchy nebo onemocnění. Hypnoterapeut uvede pacienta pouze do středního transu, aby s ním zůstal komunikativně ve spolehlivém kontaktu. Dá mu přibližně následující pokyn: „Před vámi visí filmové plátno, na němž uvidíte negativní zážitek, který způsobil vaše nynější potíže, jako v kině, jakmile vám vložím svou ruku do zátylku a vy otevřete poté oči. Poněvadž já toto filmové předvedení nemohu sám vidět, žádám vás, abyste mně o všech podrobnostech vyprávěl. – Tak, začínáme!“

Pacient se vidí často sám vtažen do děje jako aktivní osoba. Hypnoterapeut musí nyní sledovat jeho reakce velmi pozorně, aby správně identifikoval vyjádřené emoce, neboť podle toho se bude řídit další léčba. Strach vyjadřuje samozřejmě jiný terapeutický přístup než stud nebo zlost. V posledním případě by eventuálně mohlo být zapotřebí dosáhnout u pacienta odpuštění. Propuknutí afektu by terapeut měl sledovat s naprostým klidem. Jenom ve výjimečném případě se pokusí pacienta uklidnit.

### **c) Analýza hypnotického snu**

Analýza hypnotického snu se odlišuje od filmové metody. Než se subjektu udělí rozkaz, aby snil o svém traumatu, které bylo již přibližně lokalizováno, je zapotřebí hluboký trans. Subjekt požádáme, aby si sen písemně zaznamenal. Hypnotický sen není zašifrován symboly jako sen během přirozeného nočního nebo denního spánku. Jedná se zde o konkrétní

vzpomínku. Proto je poměrně lehce přímou cestou srozumitelný. Aby se analýza urychlila, necháme sen vyložit nebo spíše komentovat samotným subjektem.

#### **d) Metoda volné asociace**

Metoda volné asociace, která byla praktikována C. G. Jungem a jeho žáky v bdělém stavu pacienta, se dá provádět i v lehkém nebo středním transu. V hypnóze se dle mého ponětí nacházíme o jeden stupeň hlouběji u nevědomí, což u volné asociace v hypnóze podstatně zvýší jak rychlost tak i přesnost. Po přibližné časové lokalizaci po povrchním pohledu na příslušný problém předřikává hypnoterapeut pacientovi jednotlivá slova z příslušných asociačních polí, která spojí pacient rychle bez přemýšlení se slovy, jež mu k tomu spontánně napadnou. Přitom postupuje hypnoterapeut jako kriminalista. Vychází z domněnky, k níž sestaví listinu výrazů, s nimiž se pomalu blíží jádru problému. Kde pocítuje strach, použije jiná slovní pole než u zloby nebo nenávisti. Já bych jako teoretický psychoanalytik doporučil psychoterapeutům navést pacienta přes správnou interpretaci symptomu jako symbolického projevu zraněného vztahu na stopu příčiny jeho psychického onemocnění nebo duševní poruchy. Psychoterapeut však musí nejdříve příslušný symbol dešifrovat, to je pochopit jeho symbolickou výpověď. Například bolest srdce symbolizuje nemoc, samozřejmě již překonanou, která přežívá nadále v symbolu jako psychosomatická potíž. Psychoterapeut je tedy na stopě potlačeného negativního zážitku nebo dokonce traumatu s nějakým onemocněním, silným vyčerpáním, což přivede zpět ke zpracování do vědomí pacienta. Na toto odhalení příčiny by měla navázat psychoterapie ve formě rozhovoru mezi pacientem a psychoterapeutem.

#### **e) Automatické psaní a mluvení**

Jako poslední metodu bych chtěl uvést automatické psaní a mluvení, které vedou ke stejnému výsledku jako předcházející metody, ovšem ve srovnání ke zpětné vazbě s výhodou, že při automatickém psaní a mluvení nedojde k emocionálnímu výboji. Tato metoda však může být spojena se zpětnou vazbou. Většinou se zde podvědomí nesnaží, jak je tomu u nevědomí ve snu, o chorobný obsah se symboly. Pacienta přivedeme zpět

do doby, kdy začaly poprvé symptomy jeho poruchy a necháme ho jeho trauma napsat nebo povyprávět, zatímco se jeho vědomí zabývá jinými věcmi. V bdělém stavu to pacientovi opatrně sdělíme.

## **f) Další možnosti**

Ještě jsme zcela nevyčerpali studnici doporučení expertů psychotherapeutické léčby. Uměle vyvolané duševní konflikty v subjektu přivedou někdy hypnoterapeuta na stopu příčiny nemoci, poněvadž mají za následek emocionální reakce, pokud se asociativně dotknou skutečného konfliktu, který v nevědomí přežívá.

Jako přechodné řešení je možné nahradit hypnotickým zásahem symptom, který je pro pacienta příliš nepříjemný, dokud nebylo nalezeno definitivní řešení.

## **g) Léčení dalších psychických poruch**

Také pohlavní problémy jako jsou psychická impotence, frigidita a křečovitě sevření ženského sekundárního pohlavního orgánu jsou přístupné hypnotické léčbě. Jak je tomu i u neurotických poruch, je příčinou těchto pohlavních poruch zpravidla, i když ne vždy, traumatický zážitek z dětství nebo raného mládí, který se nějakým způsobem vztahoval přímo na pohlavní oblast. Proto musí toto trauma být odhaleno a přivedeno do vědomí. Často toto trauma není zapomenuto, musí však být vědomě zpracováno.

Přehnaná morálně zaměřená sexuální výchova s mnohými zákazy a hrozbami může u ženy vyvolat shora uvedené poruchy zrovna tak jako znásilnění, nebo závažná disharmonie manželského života, když manžel pije, je nevěrný, dopouští se domácího násilí a tak dále.

U muže se impotence může také vyskytnout, když při pohlavním styku selhal. Vysokou sugestivní sílu na muže má především ejaculatio ante portas, nebo-li orgasmus před branami, to je „kapitulace“ před pohlavním spojením. Nejistota pak živí myšlenku strachu z toho, že opět selže. Tato obava stále sílí, až způsobí úplnou impotenci.

Podvědomý strach z nežádoucího těhotenství partnerky může rovněž způsobit přechodně vztahovou impotenci. V pohlavní oblasti je hypnóza dobrým doplňkem hovorové terapie.

Strach bývá často pouze jedna forma neurózy. Proto je jeho léčba podobná. Vůbec mohou mít mnohá duševní onemocnění svůj počátek v nějakém traumatu nebo nedostatku některých základních duševních potřeb jako jistota, láska, pocit sebehodnoty a tak dále.

Závislost na nikotinu, alkoholu, lécích a drogách je možno úspěšně podrobit hypnotické léčbě za současného zaměření psychické dynamiky na naplněný smysluplný život.

Všeobecně se dá očekávat, že hypnoterapeut dokáže negativní duševní stav mimo jmenované možnosti řešení zastavit a přepólovat na pozitivní frekvenci, kde začíná cesta k uzdravení, vnitřní svoboda a nový život.

Špatný návyk se nahradí pomocí hypnózy po krátké stabilizační periodě, aby nevzniklo žádné vakuum v dušením obsahu, do něhož by se vplížil jiný negativní návyk, přičemž pozitivní náhrada musí být dostatečně silná, aby se prosadila.

Otylost je možno redukovat dvěma způsoby. Na jedné straně se chuť k jídlu vezme hypno-sugestivně na uzdu, na straně druhé se opět hypno-sugestivně zrychlí pochody výměny látkové.

Pro studenta může být zajímavé vědět, že hypnotická podpora zlepši vybavování znalostí v paměti a osvobodí od strachu ze zkoušky.

Při poruchách spánku pomůže posthypnotická sugesce. Pacientovi sdělíme, že upadne večer do transu, jakmile zaujme v posteli pohodlnou polohu. Další posthypnotická sugesce zajistí osmi až devítihodinový spánek, který se po krátké době napojí na posthypnotický trans, z něhož se pacient probudí posílený, občerstvený a dobře naladěný. Podvědomí si pozvolna navykne na usnutí a spánek bez probuzení během noci. Přesto by však měla tato hypnoléčba být spojena s odstraněním příčiny narušeného spánku. Porucha spánku je vlastně pouze symptomem nějakého „problému“. – Při nervozitě vnikají sugesce klidu a spokojenosti do podvědomí, způsobí tam pozitivní změnu a ovlivní v pozitivním smyslu vědomí, chování a osobnost nervózního pacienta. Toto umožní i překonání samotné příčiny přes vnitroduševní samoléčebný mechanismus. – Při silných stavech nervozity se pacient na doporučení zkušeného hypnoterapeuta uveče na dva až tři dny (48 – 72 hodin) do hypnotického transu, aby se jeho celkový stav stabilizoval. V dnešní době se uvádí pacient do komatu, to je umělého spánku.

Příbuznost hypnotických jevů s duševními symptomy je nabílední. Prakticky všechny psychosomatické a psychoneurotické symptomy se dají hypnoticky jak vyvolat, tak i odstranit.

Zůstává pro mé chápání celé problematiky velkou otázkou, zda při skutečných psychosomatických a neurotických poruchách má jejich odstranění cestou hypnózy trvání a je konečným vyřešením celého problému. Dalo by se to srovnat v kontextu medicíny s operací nebo v technickém kontextu s mechanickou opravou. Rozdíl u těchto symptomů přes jejich zdánlivou totožnost je obrovský. U hypnózy se jedná pouze o vsugerovaný pseudosymptom, u psychosomatických a psychoneurotických symptomů se však setkáváme se symptomy reálnými, které mají patologickou příčinu, jsou, jak je definuji v mé práci „Návrat k základům“, symbolickým projevem zraněného vztahu buď k sobě samému nebo ke vztahovému protějšku. Na jejich vzniku se podílí nejenom podvědomí, ale i nevědomí. Proto si myslím, že odstranění symptomu hypnotickou sugescí není trvalé, ale že je třeba symptom správně diagnostikovat a přivést jej do vědomí pacienta, aby jej mohl zpracovat. Přesto můžeme připustit, že hypnóza poskytuje do jisté míry laboratorní možnosti pro studium a léčbu nemocné nebo zraněné duše.

## **B) Hypnóza ve výzkumu**

Jak ukazují četné hypnotické jevy kapitoly VII, je zřejmě převážná většina již odkryta. Proto se dívám i na tuto mou práci jako na muzeum hypnózy vzhledem k velkému pokroku technických možností v uváděných oblastech použitelnosti hypnózy. Náhoda nebo geniální nápad by však stále ještě mohly přivést nějaké překvapení na denní světlo. Především jde hypnotickému výzkumu o to poznat lépe duševní mechanismus. Získávají se přitom poznatky o různých aspektech psychických reakcí. Výsledky výzkumu základních poznatků hypnotických jevů příslušných expertů je možno přenést do praxe, především v medicíně, jak to v tomto díle uvedení autoři, které jsem si důkladně prostudoval, doporučují. Osobně vidím smysl studia a výzkumu v oblasti hypnózy především v prohloubení porozumění duševní soustavě člověka, čemuž slouží i můj již v úvodu zmíněný přínos psychoanalytické povahy v tomto díle.

## **C) Hypnóza v parapsychologii**

Výzkum parapsychologů se podstatně odlišuje od činnosti psychologů, psychoanalytiků a psychiatrů.

### **1. Určení diagnózy a extrasenzorické vjemy**

Experimenty parapsychologa musí vypadat zcela jinak, poněvadž přiznává podvědomí zvláštní schopnosti, které dřímají v každém člověku a v hluboké hypnóze mohou být probuzeny a řízeny. Nejdůležitější z těchto schopností je jasnovidectví. K tomu patří například i určení diagnózy u nemocného. V kruzích starší generace známý český parapsycholog Břetislav Kafka prováděl experimenty se subjektem, jehož určování diagnóz pod hypnózou se krylo s lékařskými nálezy. Byly prováděny také pokusy, kde subjekt v hlubokém transu předčítal před velkým množstvím svědků ze zavřené mu zcela neznámé knihy, nebo kolenem identifikoval vůni a chuť některých potravin. Kafka staví své rozsáhlé dílo do kontextu křesťanské víry.

### **2. Překonání časové dimenze**

Mimo jiné se subjekt pošle do dalekých minulých dob, dejme tomu do středověku, nebo starověku, přičemž vypráví o určitých událostech v souladu s historickou realitou. Pokud by se jeho výpovědi nekryly s historickými fakty, mohly by se připisovat jeho osobní fantazii. Tyto jevy klasická psychoanalýza nedovede vysvětlit a proto se jich vůbec nedotýká. Pro tento zvláštní fenomén musíme tedy hledat nějaké přijatelné vysvětlení. Tak jako mozek ukládá všechny důležité vjemy se všemi podrobnostmi v nevědomí, existuje podle Kafky všude velmi jemná látka, která všechny události stvoření, ale i všechny činy a myšlenky každého člověka jako ve filmu a magnetofonovém pásku zachytává a trvale ukládá. V hluboké hypnóze je prý podvědomí subjektu schopné číst v této knihovně universa, kterou Kafka nazývá „Protonací“.

### 3. Překonání prostorové dimenze

Vedle časové dimenze podvědomí překonává ve stavu hluboké hypnózy i prostorovou dimenzi. Hypnotizér může subjekt poslat na libovolně vzdálená místa a nechat jej najít nějakého ztraceného člověka nebo zjistit nějakou důležitou okolnost. Podvědomí přitom opouští jako část duše tělo, zůstává však s ním přes „vlákna“ spojeno. Podobný jev se vyskytuje i u lidí, kteří přežívají klinickou smrt. Také oni opustí, jak to vypráví Dr. Moody ve své knize „Život Po Životě“ (anglicky „Life After Life“), vlastní tělo a pozorují jej zpozzdáli a nebo se vzdálí na jiná místa. Zde se nejedná o halucinace, poněvadž se jejich podrobný popis z pozorování kryje s objektivní skutečností. I zde narážíme na hranice psychoanalýzy.

Schopnosti mozku jsou nesmírně velké, což dokazuje samotné řízení tělesných funkcí ovlivnitelných podvědomím. K tomu se řadí celé bohatství informací, které jsou rovněž v hypnóze pro podvědomí přístupné.

Aby se vyloučila pouhá subjektivní fantazie pokusné osoby u parapsychologických experimentů, je zapotřebí najít spolehlivou osobu, její schopnosti pomocí vhodných metod pečlivě přezkoumat, tyto dále rozvíjet a zjemnit. Předpokládám, že Kafkovy experimenty neprobíhaly pod přísným vědeckým dohledem. Proto by se měly brát z vědeckého hlediska s rezervou. Já je v této stati pouze prezentuji.

#### D) Hypnóza v zábavě – úžas a veselí

Zábavný hypnotizér by měl dbát především na svůj zevnějšek. Elegantní oblek a motýlek zvýší jeho uznání a prestiž, což má samo o sobě sugestivní účinek a tak mu ulehčí práci.

Aby jistě vystupoval a v žádném okamžiku nezervózněl, připraví si předem pečlivě celý program a počítá i s případnými možnými fázemi neúspěchu, na něž klidně reaguje a nahradí je jinými překvapeními. Zábavný hypnotizér je vystaven daleko většímu tlaku vzhledem k úspěchu, než je tomu u všech ostatních praktiků hypnózy.

Když vstoupí na jeviště, naváže s publikem rozumným způsobem kontakt. Zpočátku se vyvaruje humoristických poznámek a komických počinů, což by mohlo jeho úspěch zcela vyloučit, protože by diváci přestali celou záležitost brát vážně a to by znamenalo selhání všech jeho dalších



snah. Požádá tedy klidným hlasem třeba deset dobrovolníků, aby se dali zhypnotizovat. Poněvadž se dobrovolně přihlásili, hypnózu již přijali, což velmi zjednoduší zavedení hypnotické dispozice pro nastávající sugesci. Občas se však najdou u dobrovolníků i tvrdošjnější jedinci, kteří mají v úmyslu hypnóze vzdorovat. Chtějí si s hypnotizérem změřit svou vlastní vůli a tím mu dokázat, že jsou silnější než on, což by je mohlo před přítomným publikem ohromně povýšit a u svých přátel změnit v obry silné vůle a „nepřemožitelné hrdiny“.

Poněvadž to hypnotizér nemůže od samého počátku konkrétně předvídat, nechá každou osobu se nejdříve posadit na židli s obličejem k publiku a začne se zaváděním hypnózy. Přitom použije takzvanou autoritativní metodu. Někdy pomůže subjekt zastrašit přísným pohledem nebo hrozbou. Každé osobě položí ruce na ramena, dívá se jí přímo na kořen nosu a dává jí sugesci, přičemž zaujme postoj těla, který působí na subjekt dojmem převahy. Jestliže to u některé z pokusných osob nepůsobí, dá jí to za vinu například tím, že jí řekne: „Vy jste dnes příliš nervózní,“ pošle ji zpět do publika a přejde k další. Jakmile jsou všechny osoby v transu, demonstruje hypnotizér dobrou náladu humorem.

Většina zábavných hypnotizérů zjišťuje sugestibilitu svých pokusných osob pomocí takzvaného pokusu sepnutí rukou. Publikum sepne na pokyn hypnotizéra předpažené ruce se zavřenýma očima. Komu bylo vsugerováno, že nemůže oddělit ruce od sebe, ten se hodí pro hypnózu na jevišti.

Hypnotizér má všechny jevy hypnózy k dispozici, s nimiž uvede publikum buď v úžas nebo jej rozesměje. Prvnímu případu slouží například ztuhnutí svalů a bezbolestnost u pokusné osoby. Velmi působivý je takzvaný „most“, který pokusná osoba utvoří po ztuhnutí jejího celého těla. Tato osoba se uloží mezi dvě židle, přičemž mají pouze hlava a chodidla oporu. Bezbolestnost patří rovněž k „šokujícím“ scénám. S čerstvě sterilizovanou jehlou se propíchne svalová část, ušní lalůček nebo líc, což pokusná osoba snáší, jakoby se jí nikdo ani nedotknul. Automatické mluvení a psaní překvapí a zarazí publikum stejnou měrou.

Zábavný hypnotizér vytváří veselé scény tím, že pokusným osobám určité způsoby chování buď přímo vsugeruje nebo je přivodí přes různé jevy stavu v transu. Při přímých sugestivních možnostech například vyzve subjekt k tomu, aby zazpíval nějakou píseň nebo pronesl nějakou slavnostní

řeč. Ze změny osobnosti vyplývají nesčetné možnosti vytvořit komické situace, poněvadž každá osobnost z veřejného života přichází v jakékoliv úloze v úvahu. Tyto úlohy se neomezují pouze na lidi. Úlohu zvířete hypnotický hrdina velmi ochotně přebírá. Jako kohout nejenom kokrhá, ale i odhodlaně třepe křídly, jako havran kráká a „vzlétne“ na jevišti.

Při zpětné vazbě přivede hypnotizér pokusnou osobu k tomu, aby se chovala jako malé dítě nebo dokonce jako nemluvně. V progresi stáří ji vnutí úlohu starce nebo stařenky.

Vsugerované halucinace skýtají bohatý pramen k veselým scénám, přičemž je možné oslovit všechny smysly pokusné osoby. Cítí „nádhernou vůni“ umělé růže, nebo si pochutnává na syrovém bramboru. Spálí si prsty na kousku ledu, chvěje se před domnělým lvem, který před ním stojí, zívá a olizuje si pysky. Vychutnává skřípání zubů svých uspaných kolegů jako rajskou hudbu, což ukazuje svými city. V negativní halucinaci nechá hypnotizér například zmizet jeho kalhoty, které subjekt všude marně hledá, i když je má na sobě.

Posthypnotická sugesce v sobě rovněž skrývá komický „kapitál“, který je možno využít. Než hypnotizér subjekt probudí a pošle jej na své místo do publika, pošeptá mu do ucha návod, aby v okamžiku naprostého klidu v sále vstal a zazpíval nějakou vhodnou píseň, která by diváky v příslušném situativním kontextu rozesmála. Toto je jenom několik příkladů, které zábavný hypnotizér může podle své fantazie a smyslu pro humor libovolně rozšířit. Přitom je vhodné začít vždy s jednoduššími scénami a tyto stupňovat i v případě komických vložek, aby se publikum udrželo v napětí pozornosti a zájmu.

Poněvadž je hypnóza v základě velmi jednoduchá záležitost, chtěl bych na tomto místě zdůraznit, že i zábavný hypnotizér musí každou pokusnou osobu pečlivě a úplně desugerovat, to znamená odstranit všechny jí udělené sugesce, aby se vyloučily případné posthypnotické poruchy. I zábavný hypnotizér musí být zodpovědným znalcem svého řemesla.

## **E) Hypnóza v soudnictví**

V právní a soudní oblasti je použití hypnózy velmi sporné. Ve Spolkové republice Německo je například výslovně zakázáno používat při výslechu podezřelých osob hypnózu. Paragraf 136a německého trestního řádu

(Nepřípustné metody výslechu = Unzulässige Vernehmungsmethoden) zní: „Svoboda vůle rozhodování a součinnost vůle obviněného nesmí být negativně ovlivněna týráním, tělesným zásahem, podáváním pomocných prostředků, mučením, klamáním nebo hypnózou....“. Německy: „Die Freiheit der Willensentschliessung und der Willensbetätigung des Beschuldigten darf nicht beeinträchtigt werden durch Misshandlung, durch körperlichen Eingriff, durch Verabreichung von Mitteln, durch Quälerei, durch Täuschung oder durch Hypnose...“. Mimo to si musíme položit otázku, zda je vůbec možné získat v hypnóze pravdivé přiznání. Někteří experti jsou toho mínění, že lhář lže i v hypnóze. Tím by mohl být trestný čin i za těchto zvláštních okolností zakryt a zatajen. Na druhé straně se dozvídáme i o přiznáních pod hypnózou, která by jinak nebyla dosažitelná, přičemž se výpovědi naprosto kryly se skutkovou podstatou. Určitě by nebylo správné zde vliv hypnózy popírat a nebo jej přeceňovat. Jedno nebezpečí zde však nesmí být přehlédnuto. Obviněný se podle úsudku zkušeností expertů v této oblasti někdy přizná ke zločinu, kterého se nikdy nedopustil, poněvadž jeho fantazie je pod „hypnotickým tlakem“ aktivizována a práh jeho soudnosti podstatně snížen. Především existuje takové nebezpečí u hystericky strukturovaných osob, které zpravidla začnou věřit tomu, že se dopustily zločinu, ačkoliv jsou naprosto nevinné. Středověká honba na čarodějnice nám předkládá důkaz pro příslušné chování.

Z právního pohledu smí být hypnóza použita pouze v případě výslechu svědků, kteří by se měli na něco upamatovat. Hypnotizér musí ale být dostatečně kvalifikovaný a výpovědi svědků smějí být brány pouze jako stopa a musí být důkladně přezkoumány.

## F) Hypnóza ve špionáži

Za totality se občas proslýchalo, že Rusko poslalo na Západ špiony a sabotéry, kteří měli při vypuknutí války provést určité posthypnoticky zadané úkoly. Takové zprávy nešíří pouze romány, ale někdy, i když ne jako nezvratnou skutečnost, také i dobrá kniha o hypnóze. Zda tato domněnka také skutečně souhlasí, nedovedu potvrdit. Dovedu si však tuto možnost představit. Rozvědky o tom budou určitě něco vědět.

## Kapitola XII

### Nebezpečí hypnózy

#### Právní a zdravotní

Co se týká nebezpečí, která by mohla vyplynout z hypnózy, je možno slyšet dva názory, které si navzájem odporují. Zatímco jeden názor všechna nebezpečí popírá, přeceňuje je druhý, aniž by bral na zřetel četné pozitivní aspekty, které jsme už poznali v předcházejících kapitolách.

V pokračování se jednotlivých nebezpečí dotknu. Laik se domnívá, že největší nebezpečí spočívá v tom, že zhypnotizovaný subjekt by se mohl na rozkaz hypnotizéra dopustit nějakého zločinu. Tato obava je sice logická, avšak poněkud přehnaná. Je všeobecně známo, že subjekt vykonává nejochotněji takové rozkazy, které jsou v souladu s jeho osobností, což nepřímo naznačuje, že vlastně následuje své myšlenky a je přitom veden vlastní vůlí. Nemůže být přinucen k činům, které odporují jeho morálním představám a hlasu svědomí. Jak dobrá, tak i špatná výchova proniká celou osobnost až do nejhlubších vrstev nevědomí. Přesto se nelze za případné problémy v tomto ohledu zaručit. Neexistuje totiž žádné pravidlo bez výjimky.

Avšak hypnotizér může trans zneužít pro vlastní egoistické kriminální účely. Mohlo by se mu podařit nechat subjekt podepsat poslední vůli, v níž mu odstupuje svůj majetek, přičemž subjekt například oklame tím, že mu sdělí, že se jedná o pohlednici, kterou chce poslat nějakému příteli. Dodatečně vsugerovaná neschopnost si na tento čin a na hypnózu vzpomenout, a zákaz sepsat někdy poslední vůli by takový podvodný záměr pojistilo. Hypnóza v sobě určitě skrývá v rukou nesvědomitého člověka realistické zárodky nebezpečí. Podvodníky však najdeme všude, i ve vysoce postavených kruzích, takže se tím nemusíme zdržovat.

V této souvislosti je třeba podotknout, že hypnotizér je rovněž ohrožen. Měl by mít při sobě vždy svědka, aby se vyhnul možným obviněním ženského subjektu z pohlavního zneužití. U mladých pokusných osob nebo pacientů, jejichž intimita je zákonně chráněna, bude hypnotizér dbát na to, aby byl vždy někdo při hypnóze přítomen, nejlépe matka nebo otec.

Vedle možných právních potíží se objevují i potíže zdravotního rázu. Tyto sahají od téměř bezvýznamných až k zdánlivě velmi vážným nebezpečím, přičemž většina z nich, pokud se vyskytnou, může být přivedena pod kontrolu. Pokud nastanou potíže subjekt probudit, tak se ještě nic neděje. Taková situace by se však mohla jinými komplikacemi přiostrit tím, že hypnotické fenomény jako například bezbolestnost nebo totální ztuhnutí svalstva se někdy dostaví zcela samostatně a vymknou se kontrole hypnotizéra. Sugestivní mechanismus ztratil „závit“ a zautomatizoval se. Zpravidla je to způsobeno autosugescí subjektu.

Při neúplném probuzení většinou doznívají některé fenomény transu. Může se dokonce i dostavit posthypnotický stav neúplného vědomí.

Často opakovaná hypnóza zvyšuje sugestibilitu, která se odráží v závislosti od jiných osob v chování subjektu.

Špatná příprava subjektu by mohla přivodit náhlé propuknutí strachu. U zpětné vazby dochází často k prudkým afektivním reakcím, když subjekt narazí na zapomenutý traumatický zážitek.

Subjekt může být i vržen do psychózy, což je ulehčeno jeho příslušnou chorobnou dispozicí. Schulz uvádí hysterickou a schizofrenní psychózu. U schizofrenní psychózy se jedná vždy o latentní schizofrenii, která by za jiných podmínek dříve nebo později, většinou už v raném mládí, propukla. Podle mého ponětí může hypnóza vyvolat pouze funkční poruchy, nikdy však způsobit endogenní psychiatrické onemocnění jako je schizofrenie. Dokonce schizofrenní vsugerované symptomy jsou pouhou povrchovou funkční změnou, která nemá s onemocněním nic společného. Hypnoticky vyvolaná funkční psychóza je lehce sugestivně opět napravitelná. Přesto se doporučuje u volby pokusných osob opatrnost. U organicky zdravého člověka se všechny funkční poruchy, které se zřídka kdy vloudí, lehce odstraní. Pokud se nejedná o zapečetěné posthypnotické sugesce, tak se jejich intenzita spotřebuje a tím odezní. Mnohá nebezpečí se dají od počátku vyloučit, pokud má hypnotizér jasnou představu o hypnóze, její techniku správně používá, subjektu všechno vysvětlí, jej správně připraví a během pokusu, existují-li pochybnosti, jej pozvolna desugeruje. S posthypnotickou sugescí musí zacházet velmi opatrně, aby se nevytvořil nežádoucí autosugestivní automatismus. Pak následuje správné probuzení.

## Kapitola XIII

### Povolání hypnoterapeut - psychoterapeut

V tomto bodě se zamýšlím v širším rámci nad integrací hypnoterapie do jiných psychoterapeutických metod.

Hypnóza skýtá mnoho praktických možností. Přesto bych její použití v psychoterapii nepřeceňoval. Toto mi osobně napovídá můj náhled do psychoanalýzy a do vzniku duševních poruch a onemocnění. Jak popisují ve své práci „Návrat k základům“, jsou symptomy duševních poruch zcela něco jiného než hypnoticky vyvolané jevy.

Některé věci se nedají pochopit pouze rozumem, nýbrž zároveň i intuicí a citem. K tomu patří i psychoanalýza a psychoterapie se svým obsahem.

Někteří odborníci hypnózu v psychoterapii odmítají jednoduše z toho důvodu, poněvadž neovládají dostatečně metody jejího zavedení. Také i nedostatečná znalost hypnózy a velmi povrchní náhled do její kauzality v oblasti psychoterapie živí u těchto osob skepsi a provokuje její odmítnutí. Každý psychoterapeut by měl projít i školením hypnoterapie. Vedle teoretických znalostí a technik hypnózy by měl hypnoterapeut být zaveden do všech metod hypnoanalýzy a hypnoterapie a v nich prakticky vyškolen pouze za účelem hlubšího proniknutí součinnosti jednotlivých složek duševní soustavy.

Důkladné ovládání sugestivních mechanismů, které překračují hypnózu, otvírá další příbuznou oblast, totiž léčení sugescemi bez hypnózy, které, je-li ovládáno, je rovněž výkonné.

Hovorová terapie by měla být součástí i hypnotické léčby, poněvadž i ona předpokládá znalost psychoanalýzy.

Hypnoterapeut by se měl vyznat i v oblasti poznání diagnóz jak organických, tak i duševních onemocnění, aby dokázal jasně rozlišit duševní poruchy od poruch a nemocí organických, přičemž by se mělo obzvláště dbát na psychosomatické potíže a jejich příčiny. Samozřejmě, že psychoterapeut a hypnoterapeut nezačínají svou léčbu, dokud nemají lékařský negativní nález vzhledem k funkčním poruchám svého pacienta. V německo-jazyčné oblasti líčí kniha Friedricha Schindlera „Hypnóza, Neobvyklé způsoby léčení psychických konfliktů“ = (Hypnose, Ungewöhnliche Wege zur Heilung psychischer Konflikte) jedinečně a jasně hypnotickou léčbu. Doporučuji psychoterapeutům revizi hypnotické léčby, její posouzení a eventuálně pozitivní využití.

## Kapitola XIV

### Jak se naučíme hypnotizovat

Až po důkladném osvojení znalosti teorie je možné se věnovat i hypnotické praxi, poněvadž nesmíme být neočekávanými reakcemi subjektu překvapeni a vyvedeni z míry. Mimoto jsme schopni všechny eventuální potíže lehce a klidně odstranit a hypnózu správně provést.

Analýza naší vlastní osoby nám dle řady expertů zjeví nedostatky, které se musí opravit. Tyto korektury je třeba provést v oblasti vystupování, hlasu a řeči. V subjektu musí vzniknout dojem, že své „řemeslo“ spolehlivě ovládáme, čehož dosáhneme jistým vystupováním, klidným a dynamickým hlasem a jasným vyjadřováním.

Poté můžeme začít v myšlenkách cvičit. Představíme si celý proces hypnózy a sice od začátku až do konce, to znamená od zavedení hypnózy až do probuzení subjektu. Zvolíme si k tomu příslušnou formu a cestu zavádění hypnózy.

Když toto ovládáme, cvičíme dle návodu praktika před volnou židlí, přičemž vyslovujeme příslušné pokyny hlasitě bez zadržnutí. Každá věta musí být jasně formulována. Pak si najdeme nějakého „pokusného králíka“. Nemělo by se podle mého chápání jednat o osobu z našeho okruhu příbuzných nebo známých, poněvadž by nám scházela nejdůležitější vlastnost a to je prestiž. Doporučil bych určitou okliku. Někdo by měl tento pokus zprostředkovat u osoby, která nás vůbec nezná a je ochotná se nechat zhypnotizovat. Zprostředkovatel by jí měl sdělit, že dovedeme výborně a spolehlivě hypnotizovat. Tím by došlo k předsunutí sugesce. Úspěch nám dodá sebevědomí a jistotu při dalších pokusech. Při hypnotizování se nejedná o žádné zvláštní schopnosti, nýbrž o schopnosti, které si může osvojit naprosto každý, především po teoretickém poznání fenoménu hypnózy.

## Kapitola XV

### Reflexe o hypnóze

Jak jsme se již seznámili s tímto zvláštním fenoménem funkcí duševní soustavy, vidíme ihned, že se jedná o jevy vysvětlitelné a srozumitelné. Zbavili jsme se mylného laického chápání hypnózy ve dvou bodech: Hypnóza tedy nemá nic společného se silnou vůlí hypnotizéra nebo jeho jinými zvláštními schopnostmi. Princip hypnózy je velmi jednoduchý. Cizí sugesce přechází po jejím přijetí v autosugesci a poté se realizuje na pokyn podvědomé vůle.

Hypnóza nemá ani nic společného s okultními vědami. – K parapsycho-  
logickým experimentům za pomoci hypnózy se nemohu spolehlivě vyjad-  
řovat, poněvadž jsem osobně podobné pokusy neprováděl ani neověřoval. Pokud tyto pokusy vedou k výsledkům, jak je uvádí parapsychologové, tak se dotýkají zvláštních schopností lidské duše, skýtají náhled do oblastí, kde se spíše jedná buď o teologicky a nábožensky vysvětlitelné jevy a nebo zvláštnosti vysvětlitelné v kontextu myšlení bez víry.

Objektivně uvěřitelné a zajímavé jsou pozitivní halucinace mající svůj negativní protějšek, to je na jedné straně vytváření subjektivně vnímané objektivně neexistující reality a na straně druhé anulování objektivně existující reality v subjektivním vnímání, jako proces kreativní a antikreativní, při druhém dochází k blokádám v přenosu objektivně vnímané reality.



## Závěr

Doufám, že toto moje dílo posloužilo rozšíření vzdělanosti čtenáře v oblasti psychoanalýzy a podpořilo hlubší poznání duševní soustavy člověka.

Po četbě tohoto díla a poznání hypnózy v širším přehledu doporučuji uvedenou německo-jazyčnou a anglicko-jazyčnou literaturu k prohloubení získaných znalostí. Titul knih a prací předkládám vždy i v českém překladu. - Očekávám, že jsem výzkum v oblasti hypnózy posunul kupředu svými psychoanalytickými úvahami, jež navazovaly na uvedenou literaturu příslušných expertů a ji stále doprovázely. I tato moje práce má svůj jasný cíl: Slouží lepšímu porozumění člověka a zmírnění jeho utrpení.

## Literatura

- Barber, T. X. *Hypnosis: A Scientific Approach*  
*Hypnóza: Vědecký Přístup*  
(So. Oranže, N. J.: Power Publisher, 1981)
- Baudouin, Ch.: *Suggestion und Autosuggestion*  
*Sugesce a autosugesce*  
(Sybyllen, Dresden, 1924)
- Bryan, W. J.: *Religious Aspects of Hypnosis*  
*Náboženské Aspekty Hypnózy*  
(Springfield, Ill., Thomas, 1962)
- Cooper, L. F. u.  
Erickson M. H.: *Time Distortion in Hypnosis*  
*Časové Zkreslení v Hypnóze*  
(Baltimore, The Williams a. Wilkins Company, 1954)
- Crichton-Miller, H.: *Hypnotism and Disease, A Plea for Rational Psychotherapy* (Boston, R. G. Barter, 1933)  
*Hypnóza a Nemoc, Obhajoba Racionální Psychoterapie*
- Gindes, B. C.: *New Concepts of Hypnosis*  
*Nové Koncepty Hypnózy*  
(New York, The Julian Press, 1951)
- Kafka B.: *Nové základy, experimentální psychologie*  
11. vydání, Tiskem Al. Kubáskové v České Skalici, 1949
- Kline, M. V.: *A Scientific Report of „The Search of Bridey Murphy“*  
*Vědecký Příspěvek „Zkoumání Bridey Murphy“*  
(New York, The Julian Press, 1956)
- Marcuse, F. L.: *Hypnosis Throughout the World*  
*Hypnóza Po Celém Světě*  
(Springfield, Ill., Thomas, 1964)
- Mayer, L.: *Die Technik der Hypnose, Praktische Anleitung Für Ärzte und Studierende*  
*Techniky Hypnózy, Praktický Návod Pro Lékaře a Studující*  
(J. F. Bergmann Verlag, München, 1980)

- Meares, A.:*            *Hypnography*  
*Hypnografie*  
 (Springfield, Ill., Thomas 1957)
- Moll. A.:*            *Der Hypnotismus mit Einfluss der Psychotherapie Und*  
*der Hauptpunkte des Okultismus)*  
*Hypnotismus s Vlivem Psychoterapie*  
*A Hlavních Bodů Okultismu*  
 (1924, 5. Aufl., Kornfeld, Berlin)
- Moss, C. S.:*        *Hypnosis in perspective*  
*Hypnóza v perspektivě*  
 (New York, Macmillan, 1965)
- Pavlov, I. P.:*       *Die Arbeit der Verdauungsdrüsen*  
*Funkce trávicích žláz*  
 (J. F. Bergmann, Wiesbaden, 1898)
- Polgar, F. J.:*       *The Story of a Hypnotist*  
*Vyprávění Hypnotizéra*  
 (New York, Hermitage House, 1951)
- Reif, R. and Scherer, M.:* *Memory and Hypnotic Age Regression*  
*Paměť a Hypnotická Věková Regrese*  
 (New York, International Universities Press, 1959)
- Schindler, F.:*       *Hypnose, Ungewöhnliche Wege zur Heilung*  
*psychischer Konflikte)*  
*Hypnóza, Neobvyklé způsoby léčení psychických*  
*konfliktů*  
 (Frech-Verlag, Stuttgart, 1981)
- Schmitz, K.:*       *Was ist, was kann, was nutzt Hypnose?*  
*Co je, co dokáže, k čemu je dobrá hypnóza?*  
 (Kindler Verlag, München, 1964)
- Schulz, J. H.:*       *Gesundheitsschädigungen nach Hypnose*  
*Újmy na zdraví po hypnóze*  
 (Carl Marhold Verlagsbuchhandlung, Berlin-  
 Charlottenburg 9, 1954)
- Steven, M.:*        *Praxis der Hypnose*  
*Praxe hypnózy*  
 Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung, Lindau)

- Stocksmeier, U.: Lehrbuch der Hypnose  
Učebnice hypnózy  
(S. Karger, Basel, München, 1984)*
- Teitelbaum, M.: Hypnosis Introduction Technics  
Zaváděcí Techniky Hypnózy  
(Springfield, Ill., Thomas, 1969)*
- Völgyesi, F. A.: Menschen- und Tierhypnose  
Hypnóza lidí a zvířat  
(Orell Füssli, Zürich, 1938)*
- Vráblík, V.: Návrat k základům – Po stopách podvědomí a nevědomí  
Copyright 2012  
(ELTISK, Uherský Brod, 2012/2015)*

## **Popisy k jednotlivým titulům edice**

**V první řadě edice pro podporu poznání v oblasti humánních věd bylo vydáno šest titulů:**

Tato edice je zaměřena jak na širokou veřejnost, středoškoláky a studenty, tak i na odborné kruhy. V oboru psychoanalýzy jsou sepsána tři díla. První se jmenuje „NÁVRAT K ZÁKLADŮM – Po stopách podvědomí a nevědomí“, druhé: „SUGESCE, AUTOSUGESCE A HYPNÓZA“ a třetí: „PROČ SE SMĚJEME - Psychologie a psychoanalýza humoru, komiky a ironie“. Po tomto trojhvězdi, které zahrnuje všechny složky osobnosti: nevědomí (Návrat k základům), podvědomí (hypnóza), a vědomí + podvědomí a nevědomí (humor) následuje jedno dílo z oblasti pedagogiky s titulem: „PRAMENY STUDÁNKY PEDAGOGICKÉ PRAXE – Pedagogika, psychologie a psychoanalýza – místy s humorem“. Do této ediční řady je pojat ještě humoristický román „OZVĚNY LÁSKY“ a stejnojmenný scénář. Tyto zábavné texty mohou být použity i ke studijním účelům.

**Následné popisy se nachází na zadních stranách obalu:**

### **Popis k „Návrat k základům“**

Tato psychoanalytická práce se obrací jak na odborné kruhy z nejrůznějších oblastí života, tak i na širokou veřejnost se zájmem o hlubší poznání člověka. Nabízí hluboký pohled do funkcí podvědomí a nevědomí. Autor osvětluje činnost duševní soustavy ve snu, kreativním procesu a duševní nemoci, kterou definuje jako symbolickou manifestaci zraněného vztahu. Nosnými pilíři této psychoanalytické práce jsou svoboda a vztah jako základní principy duševní dynamiky. – Veškerá duševní činnost, mimo jiné i řešení problémů, vědecké poznatky, technický vývoj a umění vychází podle autorova zjištění ze základní funkce nevědomí, to je osvobodování

### **Popis k „Sugesce, Autosugesce a Hypnóza“**

Slovo „Hypnóza“ se nachází ve slovní zásobě téměř každého člověka. Za tímto výrazem se skrývá široká škála faktorů, které jsou náplní tohoto zvláštního fenoménu řízené funkce duševní soustavy. Autor uvádí všechny

prvky hypnózy, které jsou výsledkem vědecké práce amerických, německých a dalších badatelů. Jako teoretický psychoanalytik připojuje vlastní osvětlující komentáře k existujícím fenoménům hypnózy. V „Základní teorii hypnózy“ nabízí nové porozumění podstaty tohoto fenoménu vedle dosavadních uvedených teorií příslušných expertů.

### **Popis k „Proč se smějeme“**

Smích nás věrně doprovází našim životem. Víme ale, proč se smějeme? Odpověď zní následovně: „Protože nám něco připadá komické.“ Tento postřeh je sice správný, ale velmi obecný a povrchní. Abychom vnikli do „tajemství“ smíchu, musíme jeho příčinu podrobit důkladné psychologické a „technické“ systematické analýze, o což se toto dílo v souvislé teorii pokouší, přičemž nahlédneme do podstaty humoru, komiky a ironie. Psychoanalytické rozuzlení nám v tomto díle podává konečné vysvětlení „tajemství“ smíchu.

### **Popis k „Prameny studánky pedagogické praxe“**

Pedagogika je tradičně příliš zaměřená na didaktiku a postrádá všeobecně a to i mimo Českou republiku a Evropu psychologickou, především ale psychoanalytickou substanci, která nám umožní lepší orientaci v oblasti výuky a výchovy a vyvádí z bloudění v omylu. Didaktická část této skromné práce sice oslovuje konkrétně jazykáře, je ale všeobecně platná pro všechny předměty. V demokratických společnostech můžeme pozorovat úpadek učebního výnosu a rozklad chování žáků. Autor se pokouší nastínit cestu k nápravě. Sporadický humor a kapitola satiry jsou výrazem bezmocnosti všech pracovníků ve školství. Stali se spolu s žáky oběťmi společnosti, v níž schází žákům přirozeně uznávaná autorita a smysl pro poslušnost, která je duší každé organizace nezbytné pro zdravou funkci společnosti.

### **Popis k „Ozvěny lásky“**

Tento román je syntézou exilu s vlastí. V jeho druhé polovině se jedná o závěrečný boj proti komunismu v duchu humoru. O jakou zbraň vlastně jde, nám zjeví samotná četba. Román má však vážné pozadí. Jedná se v něm mimo jiné o hledání smyslu života, který nachází hlavní postava

jako ateista nakonec v lásce, která se rodí po překonání vlastního „já“ ve svobodě ve spojení s Bohem.

Román je převeden i do základní formy scénáře podle normy Hollywoodu a je publikován pod stejnojmenným titulem jako humoristická komedie. Scénář můžeme tedy číst jako drama.

### **Popis ke „Scénáři Ozvěny lásky“**

Toto dílo vzniklo podle stejnojmenného románu, který byl převeden do základní formy scénáře podle normy Hollywoodu. Scénář můžeme tedy číst jako drama. Zatímco román má hodně „odboček“, musí se scénář ubírat stále stejnou cestou, přičemž by se hlavní postava měla vyskytovat téměř ve všech scénách. V této formě kinematografie se setkáváme se srovnatelnou strukturou jako u dramatu o třech jednáních: situací – konfrontací – rozřešením (u komedie).

**Ve druhé řadě edice pro podporu poznání v oblasti humánních věd bylo vydáno pět titulů:**

**Následné popisy se nachází na zadních stranách obalu:**

### **Popis k „The Fans of Love“**

Tato humoristická komedie v anglickém jazyce byla původně sepsána v roce 1983 pro jednu filmovou společnost Hollywoodu. Poněvadž se jedná o společenskou komedii, která ve Spojených státech nemá v televizních pořadech tradici, nedošlo k její produkci, což však nikterak nesnižuje její hodnotu v oblasti zábavy čtenáře, který se rád pobaví a zasměje. Určitě poslouží mimo čtenářů se znalostí anglického jazyka i studentům středních škol, gymnázií a studentům anglického jazyka na vysokých školách.

### **Popis k „Setkání s Dvorním šaškem Nebeského království“**

Tato humoristická novela hledá pravý smysl života přes veškerá pokušení a slabosti a zviditelňuje omyly, kterým je člověk vystaven a sice jak v privátním, tak i ve veřejném životě. S příchutí politické satiry se jedná o souboj mezi ateismem s křesťanstvím a materialismem s hodnotami

duchovními v duchu humoru, kde Dvorní šašek Nebeského království nakonec vítězí nad svým ateistickým rivalem.

### **Popis k „Vrchní velitel Armády spásy“**

Hrdina této tragikomické satiry pan Papoušek vzal na sebe nelehký úkol. Chce vykoupit člověka ze ztráty rozumu. Odchází se svým zdravým selským rozumem na psychiatrii, kde je v jednom ze svých snů jmenován Ježíšem Vrchním velitelem Armády spásy. Se ztrátou rozumu člověka zápasí na psychiatrii, bojuje proti nespravedlnosti a chudobě a zasahuje nepřímo do dění světové politiky. Sklízí však, jak tomu už v životě bývá, v malých i velkých bojích jak vítězství, tak i porážku. Nedostatek Lásky a smyslu pro Spravedlnost v politické oblasti a Zlo nakonec jeho snahy zčásti zmaří.

### **Popis k dvojjazyčné verzi „The Fans of Love“ + „Fanoušci Lásky“ - dvojjazyčně**

Tato humoristická komedie v anglickém jazyce byla původně sepsána v roce 1983 pro jednu filmovou společnost Hollywoodu. Poněvadž se jedná o společenskou komedii, která ve Spojených státech nemá v televizních pořadech tradici, nedošlo k její produkci, což však nikterak nesnižuje její hodnotu v oblasti zábavy čtenáře, který se rád pobaví a zasměje. Určitě poslouží mimo čtenářů se znalostí anglického a českého jazyka i studentům středních škol, gymnázií a studentům anglického jazyka na vysokých školách. - Přeložená verze do českého jazyka má usnadnit porozumění humoru i v cizím jazyce.

### **Popis k „Návrat do života“**

V tomto díle autor spojil venkovské prostředí se světem a politikou a lidovost s filozofií v duchu humoru. O sexualitě se mluvilo na rozdíl od naší doby s odstupem pouze v duchu lidového humoru, tvořila však součást vědomí. Lásky je naproti tomu ztvárněna bez humoristické příchuti. Ženy byly tehdy hluboce věřící a tak si braly při setkání na mušku humoru pouze ženskou sexualitu, aby nezhřešily, což autor nepřímo literárně ztvárňuje a uchovává.

V naší době vládne obraz sdělovacích prostředků a počítač, což silně oslabuje vztah ke knize. Společnost je materiálně zaměřená, peníze



ovládají její vědomí, duchovní hodnoty se vytrácí. Písemná elektronická komunikace státních zaměstnanců v některých oblastech nefunguje. I tyto nedostatky společnosti se dostávají do hledí satiry.

Autor uvádí řadu vlastních cizojazyčných textů pro čtenáře se zájmem o cizí jazyky. Všechny texty jsou následně převedeny do češtiny.

Téma románu spočívá v **hledání Pravdy** v různých částech a oblastech díla. Pozvolna se do děje vloudí i humor a pramen tvůrčí svobody. Děj je vložen z velké části do farnosti Žitkovských bohyň od Jiřího Jilíka a od Kateřiny Tučkové.

-----

Autor odešel v roce 1968 jako nepotřebný bránc do Západního Německa, kde absolvoval reálku a gymnázium pro dospělé. Následně studoval v Německu a ve Spojených státech jazyky a literaturu. Studium ukončil státnicemi a doktorátem a poté učil i na univerzitě středověkou německou literaturu. Má hluboký náhled do psychoanalýzy, což uplatnil jako autor psychoanalytických děl. Hodně cestoval a pobýval ve Světě.

