

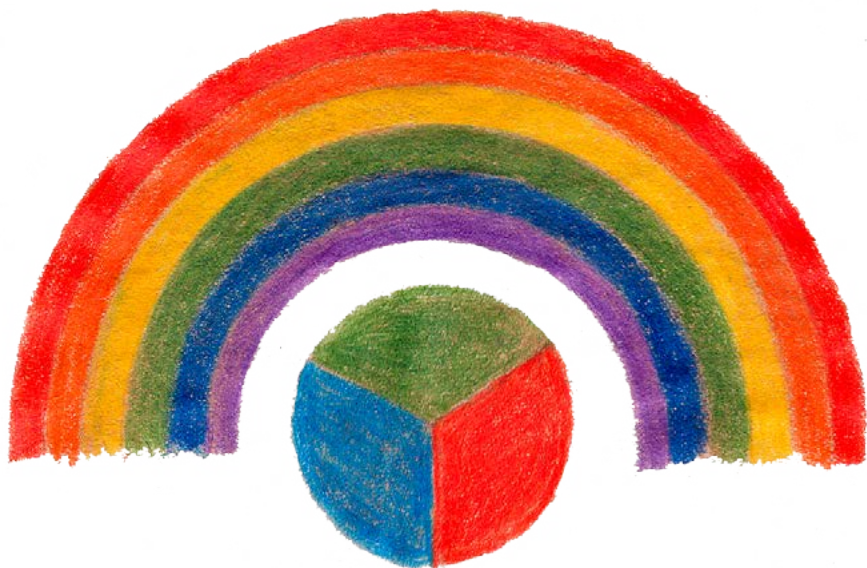


SUGESCE, AUTOSUGESCE  
A HYPNÓZA

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 zkresení.....	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 zkreslení .....	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 pojmout do seznamu literatury příslušné odborné oblasti a je eventuelně 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 létech 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 návalem 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 magnetizmu nalezneme mezi léty 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 magnetizmu 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 hypnotizmus 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 psychoanalyticky. 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 Hyppolyte 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.

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 povrchových 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 Lourdech 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.