



PSYCHOLOGIE 21. 01. 2014

## Hypnóza dokáže odstranit zdravotní i psychické problémy

**Základním předpokladem je tzv. hypnabilita klienta. Jedná se o schopnost se do hypnózy vnořit a poddat se jí. Důvěra v hypnologa, sugestivní...**

### **Předpoklady k navození hypnózy**

Základním předpokladem je tzv. **hypnabilita klienta**. Jedná se o schopnost se do hypnózy vnořit a poddat se jí. Důvěra v hypnologa, sugestivní schopnosti a motivace hypnotizovaného jsou důležitými předpoklady pro navození hypnózy. V případě, že by se klient totiž hypnóze vědomě bránil, pak je pravděpodobné, že k jejímu navození vůbec nedojde. Schopnost vnořit se do hypnózy je individuální, s úspěchem je možné tuto schopnost nejprve otestovat. Některé jedince je možné hypnotizovat jen s obtížemi nebo vůbec, na jiné **hypnóza** působí velice silně.

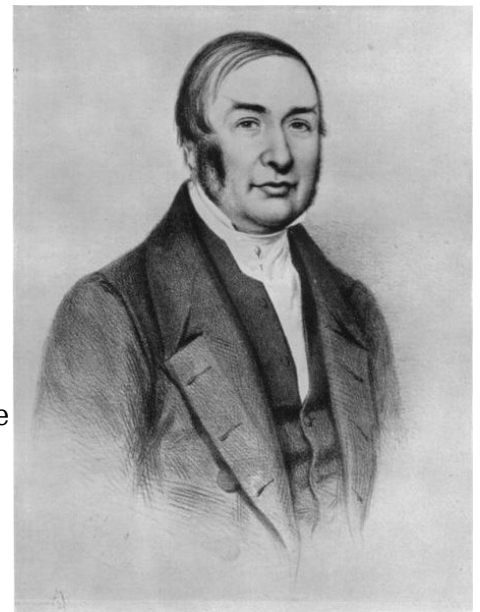
# Hypnóza v historii a dnes

Již ve čtvrtém tisíciletí před naším letopočtem byla **hypnóza** využívána Sumery. Lékaři z řad kněží, kteří byli speciálně vyškoleni, používali hypnózu k léčbě nemocných. Jakožto meditační praktikum se používala také ve starověkém Egyptě a v Řecku. Paracelsus, který předznamenal vznik novodobého lékařství, se zmiňoval o mniších v Korutanech, kteří léčili tak, že nechávali nemocné pohlédnout do křišťálové koule. Ti pak upadli do hlubokého spánku. V tomto spánku pak dávali nemocným sugesce, potřebné pro jejich uzdravení.

Staří Římané znali média, která nemocným a žadatelům o radu zprostředkovala styk s bohy. Křesťanští mniši zázračně uzdravovali modlitbami, svěcenou vodou, ostatky světců a vkládáním rukou. Vývoj hypnózy pokračoval až do dnešní doby v málo změněné formě, pouze s tím rozdílem, že se používá u více nemocí, které přináší dnešní doba.

Dnes se hypnóza obvykle užívá k léčení různých závislostí, fobií, k přístupu k událostem v minulosti, které jsou člověku za bdělého stavu nedostupné. S úspěchem se jí používá k **léčbě psychických problémů**, k zvládnutí úzkostí, strachu, nespavosti, bolesti hlavy a k léčbě nejrůznějších psychosomatických onemocnění, jakými jsou třeba astma, lupénka, ekzémy, žaludeční vředy, průjmky, obezita, mentální anorexie, mentální bulimie, migrény a jiné. Může být skvělým pomocníkem při zvládnutí závislostí, ať už se jedná o alkohol, měkké či tvrdé drogy. Využívalo se jí i v rámci kriminalistiky a dalších oborech lidské činnosti.

Za otce hypnózy jakožto metody se považuje Franz Mesmer (1734-1815). James Braid (1785-1860) užil poprvé termínu hypnóza, který odvodil od starořeckého slova hypnos = spánek. Hypnózu ke své práci využíval Sigmund Freud a po 1. světové válce se užívala dokonce k léčebné abreakci u traumatizovaných válečných veteránů. V USA v 2. pol. 20. stol. se zabýval hypnózou Milton H. Erickson (1901-1980), jehož pojetí hypnózy - tzv. **ericksonovská hypnoterapie** se od klasické hypnózy liší tím, že se dívá na klienta jakožto na aktivní činitele v celém procesu, nikoli jen jako na pasivního příjemce. Jedná se o alternativní přístup, ve kterém terapeut užitkovává kreativně vše, co klient do konzultace přináší. Milton H. Erickson používal ve své terapii hypnotický trans společně s dalšími různými neobvyklými technikami.



## Jak poznáte, že jste prožili hypnózu?

V Ericksonově pojetí lze **hypnotický trans** považovat v podstatě za zvláštní typ interakce dvou a více osob. Jedná se tedy o jistý specifický způsob komunikace, kterou psycholog při práci s klientem užitkovává k procesu léčby. Každý vstupuje do tohoto transu svým naprosto osobitým způsobem a u každého se tedy projevují jedinečné, variabilní hypnotické jevy a změny na těchto úrovních:

**Myšlení a pozornost:** může se objevit amnézie, a to buď částečná, nebo i úplná na události, které se během hypnózy staly

**Odlišné vnímání sebe sama:** rozdíly v sebepojetí a sebevnímání

**Odchytky ve vnímání času:** je možné vnímat změny ve vnímání času, čas plyne rychleji nebo

pomaleji

**Věková regrese:** prožívání sebe sama v předchozím životním období

**Změny pohybových schémat:** např. katatonní ztuhlost či nevědomé nebo automatické zvedání paže

**Anestezie:** potlačení tělesné citlivosti

**Změna vnímání:** nejen svého vlastního těla, ale i okolí

**Halucinace:** vnímání něčeho, co není přítomno, nebo naopak opomíjení toho, co přítomno je

## Co je hypnóza

Ve stavu hypnózy jsou tělesné funkce sníženy, zatímco duchovní jsou aktivovány. Jedná se o přechodný stav změněné pozornosti klienta. Dochází ke změně vědomí a paměti, náchylnost k sugescím, reakcím a myšlenkám, které se v běžném stavu nevyskytují, je vyšší.

**Heteohypnóza:** je hypnóza jiné osoby, na pokusnou osobu je přenášena představa druhou osobou

**Autohypnóza:** je sebhypnóza, představu produkuje a přijímá tentýž člověk, bez přijetí představy a souhlasu je jakýkoliv její účinek vyloučen

Nezbytným předpokladem navození hypnózy je souhlas osoby, a také její hluboké přesvědčení, že hypnotizér chce jen její dobro. Úspěšnost hypnózy je tímto podmíněna. Důvěra hypnotizovaného je nezbytná, a proto je před samou hypnotizací nutné v přípravném rozhovoru navázat s dotyčnou osobou kontakt a navodit atmosféru sympatie a porozumění.

**Skupinová hypnóza:** Hypnóza může probíhat i v rámci skupiny. Stejně jako u individuální hypnózy je třeba odstranit všechny rušivé faktory – hluk z ulice, bouchání dveří, zvonění telefonů. Je třeba věnovat zvláštní pozornost členům skupiny, člen, který reaguje obzvláště pomalu nebo prudce může celou skupinu narušit. Ideální počet lidí ve skupině je dvanáct. Takto velkou skupinu je možné mít pod kontrolou a vést ji. V rámci skupiny dochází ke zvýšení vnímavosti. Nevýhodou skupinové hypnózy je to, že jeden účastník může narušit celkový průběh hypnózy.

## Mýty o hypnóze - co rozhodně pravda není

O hypnóze koluje velká spousta mýtů a mnoho lidí má proto o ní mylné představy. Spousta těchto mýtů a polopravd vytvořila v mnohých lidech představu, že hypnóza je něco nebezpečného a špatného, čemu je lepší se vyhnout. Hypnotizér není člověk s uhrančivým pohledem a lesknoucími se hodinkami na řetízku, jedná se především o člověka, který mistrně ovládá umění účinné komunikace.

- Základním mýtem o hypnóze je, že je možné zhypnotizovat kohokoliv. Toto není pravda, není možné nikoho zhypnotizovat proti jeho vůli.
- Hypnotizovaný neslyší hypnotizérův hlas.
- V hypnóze se tělo dostává do stavu levitace.
- Hypnotizovaný si od okamžiku zhypnotizování vůbec nepamatuje průběh sezení.
- Pokud by hypnotizér v průběhu hypnózy zemřel, pak už se hypnotizovaný nemusí z hypnózy nikdy probírat.

# Pravda o hypnóze

- Není možné nikoho zhypnotizovat proti jeho vůli.
- Není možné přinutit v hypnóze hypnotizovaného dělat věci, které by byly proti jeho přesvědčení.
- Bez předchozí průpravy není možné někoho zhypnotizovat v rušném prostředí.
- Tělesný kontakt, až na nezbytnosti ve formě doteku na ruce, není nutný.
- Není pravdou, že by hypnotizovaný neslyšel hypnotizérův hlas, až na výjimky hluboké hypnózy.
- Pravdou je, že hypnotizovaný může mít problém odlišit realitu, tedy to, co opravdu slyšel, od toho, co si vizualizoval před očima.
- Levitace nebyla doposud vědecky prokázána a ani hypnóza ji nedokáže způsobit.

## Možnosti léčebného využití hypnózy - hypnoterapie

**Hypnoterapie** je jednou z metod psychoterapie. Nejedná se o zázračnou techniku, ale lze ji s úspěchem využívat k léčbě a odstranění mnoha psychických, psychosomatických a somatických poruch a problémů. Nebo alespoň k jejich výraznému potlačení či utlumení. Možnosti hypnózy jsou rovněž relaxačně - motivační.



Hypnoterapii může podstoupit prakticky každý, ale u některých psychiatrických nebo psychických diagnóz je kontraproduktivní.

Hypnotický trans lze cíleně prodlužovat, a to z terapeutických důvodů.

Individuální formou terapie lze řešit mnohé problémy, například poruchy spánku, syndrom vyhoření, odstranění prožitých traumat a stresujících událostí, tiky, migrény, odstranění nebo utlumení některých strachů a fobií, léčba závislostí, workoholismus a také některé sexuální problémy.

Individuální, ale i skupinová terapie pomáhá psychické relaxaci, odstraňuje únavový syndrom, napomáhá celkovému zklidnění, odstranění trémy, zlepšení soustředění, zlepšení psychické i fyzické odolnosti a podobně.

## Samotný průběh hypnoterapie

V rámci úvodního setkání klient vylíčí své důvody, proč přichází a co požaduje. Tato situace je terapeutem vyhodnocena a klientovi je doporučen další postup. Především je nutné zvážit, zda je v takovémto případě **hypnoterapie** vhodná či nikoliv a zda bude také vhodné kombinovat ji s dalšími hypnoterapeutickými postupy.

Klient by měl být s hypnoterapií co nejdůkladněji seznámen, s jejím průběhem, co od ní lze požadovat, jaký bude průběh a co může v rámci terapie samotné prožívat, vnímat, co se s ním vlastně bude dít. Přetrvávají-li u klienta jisté pochybnosti, je dobré je před samotnou terapií za pomoci pohovoru rozptýlit. Toto setkání je velice důležité pro získání důvěry klienta, proto je vhodné, aby terapeut rovněž klientovi uvedl informace o svojí osobě a profesní praxi. Jedná se zpravidla o

dlouhodobou, několikanásobnou terapii.

## **Hypnabilita**

Tzv. hypnabilita je předpokladem **navození hypnózy**. Hypnabilita je individuální schopnost jedince pohroužit se do hypnózy, v závislosti na stupni hypnability je možné navodit hloubku stavu hypnózy. Hypnabilita se v průběhu života vyvíjí, v průběhu dětství, konkrétně ve věku 9 - 12 let bývá nejvyšší, poté jí ubývá. V dospělosti je poměrně samostatným osobnostním rysem, korelující významně se sugestibilitou a prožitkovými schopnostmi, jako je tvořivost a představivost. Hypnabilita je v rámci populace rozložena obdobně, jako bývá kterákoliv jiná charakteristická vlastnost člověka - nehypnabilních osob je asi 10% a 1 - 2% populace jsou hypnotičtí talenti, kteří jsou schopni i amnézie a dalších speciálních úkonů.

## **Nebojte se svěřit odborníkům**

Stejně jako se staráme o naše fyzické zdraví, měli bychom pečovat i o zdraví psychické. Pokud se delší dobu s něčím trápíte, neznamená to automaticky, že trpíte psychickou poruchou. Může to být pouze varování, že Vám něco chybí nebo naopak přebývá. Nebojte se o svých problémech promluvit s [terapeutem](#)!