

Doping, zvládání bolesti, rozvoj kreativity i psychoterapie

– jak vypadá *hypnóza*?

Mýty zahalenou techniku přibližuje přední odborník, dr. Petr Živný

VÍT KRIŠTOF

Jak hypnóza probíhá a v čem spočívá?

Abychom porozuměli fenoménu hypnózy, je třeba vyjít ze známého autogenního tréninku. Ten spočívá v šesti cvičeních, při kterých si představujeme: tíhu našeho těla, teplo, pravidelný puls, hluboké dýchání, teplo v nadbřišku a jasnou hlavu. Tyto sugestivní představy a myšlenky začneme skutečně tělesně pociťovat, naše představa se realizuje. **My vlastně jsme to, co si myslíme a představujeme si. To nás zásadně ovlivňuje.** Moc našich myšlenek a slov je neobyčejně silná. Z tohoto principu vycházejí všechny autoregulační

a heteroregulační techniky, které mohou ovlivňovat naše fyziologické a psychologické procesy. Zatímco autogenní trénink je omezen pouze na několik málo cvičení, které většinou děláme sami, hypnóza začíná tzv. indukcí sloužící k navození transu, a potom přijímáme sugesce, které mohou výrazně měnit naše smyslové vnímání skutečnosti a vytvářet řadu fenoménů: např. levitaci paže, neschopnost rozpojit ruce, přibližování se dlaní jako magnetů k sobě, anosmii, amnesii, analgesii, halucinaci, časovou distorzi atd. Na základě transu a sugesce dojde k vytvoření výše uvedených fenoménů, které mohou vzniknout jak ve stavu relaxace, tak i když jsme aktivní.

Psychoterapeuti však spíše zajímá transformace osobnosti: zvýšení jejího sebevědomí, sebeúcty, odvahy, životního optimismu, pozitivního vidění skutečnosti a také asertivita, rozvoj tvořivosti, apod.

Je však třeba říci, že lidé reagují na hypnotické ovlivňování rozdílně. Proměnnou může představovat i osobnost hypnotizéra, protože hypnóza je především otázkou komunikace. Svoji roli hraje i věk: u dětí lze dosáhnout lepších výsledků než např. u seniorů. **Jak ukazují některá šetření, přibližně 20 % lidí z populace dosáhne maximálního hypnosugestivního ovlivnění, zatímco asi 15 % vykazuje silné rezistence.** Zbytek se dělí mezi střední a lehkou hypnózu.



PhDr. Mgr. Petr Živný, Ph.D. psycholog-psychoterapeut, sexuolog, psychonkolog, grafolog. Působí na KPS FF UK jako externí učitel "Autoregulačních technik a hypnózy". Je prezidentem Mezinárodního centra experimentální a aplikované hypnózy (ICEAH) v Miláně. Absolvoval kurzy hypnózy v Psychiatrické léčebně v Kroměříži (S. Kratochvíl), v Institutu psychologických výzkumů v Miláně (R. Marchesan), v Laboratoři hypnologie Státního vědecko-výzkumného institutu preventivního lékařství Ministerstva zdravotnictví v Moskvě (V. L. Raikov), v Lékařském centru hypnózy ve Kfar Sabě (A. Hirshfeld) a v Morton Prince centru pro duševní zdraví v New Yorku (M. Kline).



Kdy se hypnóza používá?

Hypnotické techniky mají velmi širokou aplikaci. Především se využívají v psychoterapii: neurózy, exogenní deprese, fobie, závislosti (kouření, alkohol, drogy), anorexie, obezita, psychosomatická onemocnění, vzácně některé psychózy. Je důležité, aby terapie byla vždy kauzálně-symptomatická. Své uplatnění najde hypnóza i v oblasti učení, protože můžeme působit na motivaci, vůli, zlepšení koncentrace a percepce, dosáhnout aktivaci paměťových stop, a tedy zlepšovat krátkodobou i dlouhodobou paměť. V hypnotickém transu pak naprogramujeme i zkoušky, aby psychická aktivace byla adekvátní a student dokázal zvládnout nežádoucí emoce, které by mohly negativně ovlivnit výsledek zkoušky. Mnoho let úspěšně používám v zahraničí Psycho-aktivační lingvistickou metodu (PALM), která je založena na hypnóze a slouží jak ke studiu, tak i k praktickému použití cizích jazyků. Čeština je krásná, ale v zahraničí je téměř nepoužitelná, a proto kvalitní znalost cizích jazyků je pro nás základní podmínkou, jak obstát ve světové soutěži.

Hypnózou můžeme také rozvíjet kreativitu a zlepšovat naše výkony v umělecké činnosti, např. zpívat, hrát na hudební nástroj, malovat, recitovat, hrát divadlo. Tomu se věnoval především dnes již zesnulý ruský psychiatr Vladimír L. Raikov, který na mé pozvání přijel v 90. letech do Prahy a na toto téma přednášel.

Hypnóza se využívá při sportovní činnosti. Působíme na motivaci, vůli, vytrvalost a můžeme předem „naprogramovat“ tzv. post-hypnotickou sugescí výkon sportovce. Je to vlastně nezjistitelný psychosomatický „doping“...

Díky hypnóze je možno porodit bez bolesti na základě analgesie a psychické disociace. Někteří pacienti se nemohou podrobit farmakologické analgesii a již v ordinaci zubního lékaře anebo při jednodušších chirurgických výkonech, a proto hypnotické techniky jsou jediným prostředkem kontroly bolesti. Stejného efektu se užívá u onkologických pacientů a hypnóza nahrazuje morfin. To se ovšem týká té již zmíněné dvacetiprocentní skupiny pacientů, která je schopna dosáhnout na základě hypnosugescí maximální smyslové alterace.

Celou hypnotizaci dělíme obecně na následující fáze: ① hypnotická indukce, ② prohloubení transu, ③ relaxace/aktivace ④ terapeutická vizualizace ⑤ posthypnotická sugesce (programování), ⑥ indukce pro návrat do běžné psychofyziologické aktivity organismu.

Rozlišujeme hypnózu s přímým hypnosugestivním působením, ale také tzv. nepřímou, kterou zejména rozvinul americký psychiatr Milton H. Erickson. Ta působí na pacienta skrze různé literární formy, jakými jsou např. paradox, metafora, hyperbola, parabola, metonymie atd. Tím se má dosáhnout stav transu a léčebný efekt.

Rozlišujeme mezi heterohypnózu a autohypnózu. V prvním případě je hypnóza prováděna doktorem, a v tom druhém jsme sami a buď posloucháme nahrávku jeho hlasu, anebo sami si opakujeme hypnotické formule.

Kde se mohou studenti hypnózu kvalitně naučit?

Pokud je mi známo, KPS FF UK je jedinou vysokou školou na světě, kde je možné osvojit si základy hypno-

tických technik (v rámci povinně volitelného předmětu „Autoregulační metody a hypnóza“). O tyto přednášky je tradičně velký zájem. Již ve druhém ročníku jednooborové psychologie jsem získal v 90. letech první teoretické a praktické znalosti v této oblasti díky přednáškám doc. MUDr. Heleny Macháčové, CSc., které tímto vyjadřuji svoji vděčnost. Kromě toho na naší katedře psychologie leží můj návrh na kurz kompletního vzdělání v hypnologii v rámci kurzů dalšího vzdělávání, který čeká na konečné schválení.

Může být aplikace hypnotických technik nebezpečná?

Aplikace hypnotických technik je naprosto bezpečná a nepředstavuje pro pacienta žádné riziko a také nejsou známy žádné negativní vedlejší účinky. Není však doporučována pro psychotické pacienty, kteří trpí patologickou disociací a halucinacemi.

Hypnóza může být účinnou terapeutickou technikou pouze v rukou lékaře a psychologa-psychotherapeuta, který absolvoval potřebné kurzy a má dostatek zkušeností. Zatímco tyto profese se musí řídit svým etickým kodexem, vyskytují se také osoby, kteří aplikují hypnotické techniky, ale mohou svým pacientům svou nedostatečnou kompetencí ublížit. Také používání hypnotických technik v showbusinessu by mělo být zakázáno, neboť to vytváří velmi negativní obraz o hypnóze a upevňuje se přesvědčení, že během hypnózy se ztrácí vědomí a je možno díky ní dosáhnout jakýkoliv cílů, včetně těch kriminálních.

Aby hypnóza mohla „fungovat“, je potřebné vytvořit hluboký vztah důvěry v doktora a v jeho profesionální kompetence. Teprve tehdy může hypnóza pomoci jak osobám nemocným, tak i zdravým při rozvoji jejich nadání a vytváření nových dovedností.

Jaké mýty o ní panují?

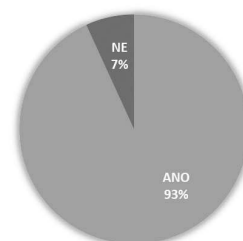
Většina lidí si myslí, že se při hypnóze ztrácí vědomí i jakoukoliv kontrolu a že je možné s člověkem manipulovat proti jeho vůli. K tomu přispívá i fakt, že slovo hypnóza (ἵπνος), které pochází z řečtiny, znamená v češtině „spánek“. V řecké mytologii byl takto nazván

bůh spánku. Poprvé použil tohoto termínu skotský lékař James Braid (1795–1860). **To samozřejmě vytváří strach z hypnózy, která je nesprávně spojována s účinky celkové narkózy.** Takový postoj vede k úplnému odmítnutí této techniky anebo do našich ordinací přicházejí pacienti, kteří pak mají psychické zábrany, které zeslabují hypnotické sugesce. Anebo naopak, občas se objeví pacient, který od nás požaduje, abychom u něho hypnózou dosáhli úplné ztráty vědomí za účelem odpoutání se od nutkavých myšlenek či problémů anebo tím řešili jeho fobii, např. při odběru krve. I když lze tyto problémy řešit hypnózou, vědomí je při ní vždy zachováno. I v tomto případě se jedná o nesprávné představy a postoje k hypnóze. Musíme tedy ještě před první hypnotickou indukcí vytvořit u pacienta adekvátní očekávání a vysvětlit mu, jak hypnotizace probíhá.

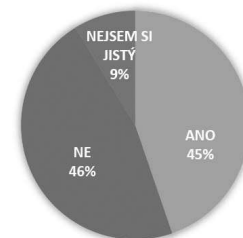
V roce 2017 jsme v Miláně uskutečnili šetření za účelem zjištění, co si lidé myslí o hypnóze (Živný, Cavagni, Veselá, Bosček).

Respondentů bylo celkem 130 (M 50/F 80).

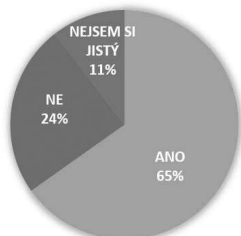
VÍTE, CO JE HYPNÓZA?



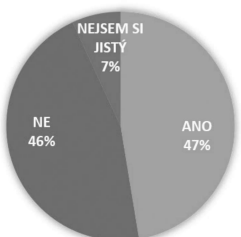
JE HYPNÓZA TOTÉŽ CO SPÁNEK, ZTRÁCÍ SE PŘI NÍ VĚDOMÍ?



JE MOŽNÉ HYPNOTIZOVAT ČLOVĚKA PROTI JEHO VŮLI?



NECHAL BYSTE SE HYPNOTIZOVAT DOKTOREM, KE KTERÉMU MÁTE DŮVĚRU?



Nedošlo k potvrzení signifikantních rozdílů mezi odpověďmi M/F. Ze šetření ale vyplývá, že i ti respondenti, kteří se domnívají, že lze hypnózou působit proti vůli pacienta a jeho deontologickému kodexu, by se podrobili hypnotizaci s doktorem, jemuž důvěřují. Výsledky šetření vedou zcela jednoznačně k závěrům, že je třeba cílevědomě rozvíjet osvětovou práci a správně informovat nejširší veřejnost, co je hypnóza a vyvracet tak mýty a předsudky, které v minulosti vznikly.

Liší se provedení hypnózy v různých zemích, jsou nějaké specifické techniky?

Hypnotické jevy jsou známy od nepaměti a vznikaly působením různých šamanských a náboženských indukcí i rituálů. Je rovněž možné „hypnotizovat“ taktile i zvířata. Nezapomenutelný prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc. z naší Katedry se proslavil v Japonsku, kde se mu dokonce podařilo zhypnotizovat i krokodýla.

Pokud mluvíme o specifických technikách v rámci klinické hypnózy, pak globalizací se rozšířily po všech vyspělých zemích. Nezaznamenal jsem žádné šetření, které by ukázalo jednotlivé rozdíly v jejich aplikaci. Na základě osobních zkušeností

jsem však došel k závěru, že v zemích, kde převládala autoritativní výchova, bývají používány více direktivní techniky (např. státy bývalého SSSR, arabské země), kdežto tam, kde převládá liberální pedagogický model, se aplikují nepřímé ericksonovské techniky (západní a střední Evropa, Severní Amerika).

Kde na světě se v klinické praxi používá hypnóza nejvíce a kde nejméně?

Díky historickým kořenům a tradici je ve Francii, Rakousku, Německu a Anglii hypnóza asi nejvíce používána. Zdaleka nejvíce je však hypnóza aplikována v USA, kde o ní panuje mezi lidmi nejméně předsudků. Je to i díky významným hypnologům (Barber, Erickson, Hilgard, Kline).

Velkou tradici měla hypnologie v Rusku (Bechtěrev, Pavlov, Rožnov, Raikov). Také v současné době je tam hypnóza stále velmi populární a mnoho odborníků se jí teoreticky i prakticky věnuje.

Velmi dobře je výuka i aplikace hypnózy organizována ve státě Izrael. Zákon ji přesně definuje a je právně stanoveno, že pouze lékař nebo psycholog, který absolvoval odborný výcvik a má příslušnou licenci, ji může vykonávat. Nejméně se hypnóza rozvinula v Albánii, neboť v době Envera Hoxhy po přerušení kontaktů se SSSR byla po mnoho let prakticky postavena mimo zákon. Proto je v současné době velmi málo odborníků, kteří ji znají a mohou ji aplikovat.

Jak je to s hypnózou v ČR?

Mezi nejvýznamnější české hypnology patří již zmíněný prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc, a také prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc, který dodnes organizuje pro lékaře a psychology týdenní rezidenční kurzy hypnózy v Psychiatrické léčebně v Kroměříži. Oba psychologové, kteří měli možnost studia i praxe hypnózy v USA, jsou autoři mnohých špičkových publikací, které jsou svým obsahem dodnes aktuální. Bohužel po roce 1989 se objevili i samozvaní hypnotizéři, kteří např. v televizních pořadech nevytvářeli pravdivý obraz hypnotického stavu. Takové programy pochopitelně vedly k vytváření nežádoucích postojů vůči hypnóze. ■